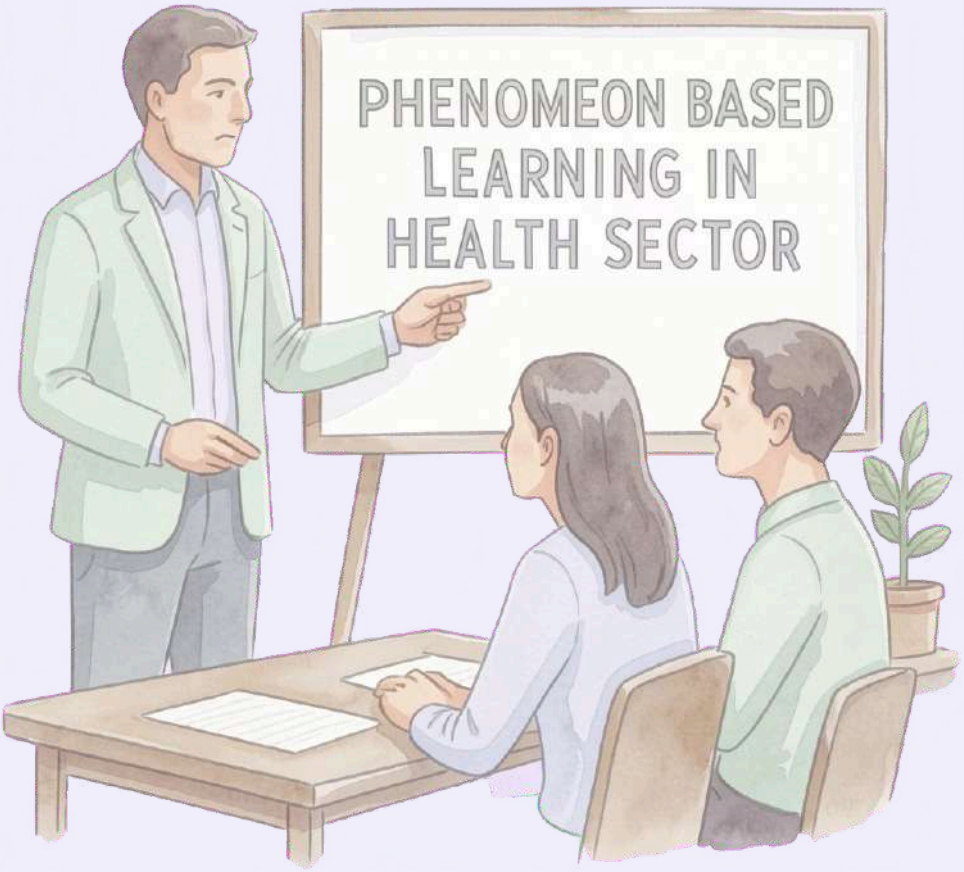
FRAMe Health Project
Community Infodemic Management and Health Literacy Program (CIMP)



Модул 3 – Феноменно-базирано учене за здравна грамотност

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Номер на проекта 2024-2-IT02-KA210-ADU-000280006

Въведение

Обучението, базирано на феномени (PhBL), е широко използвано във финландската образователна система и е включено в националната основна учебна програма от 2014 г.

Този модул представя обучението, базирано на феномени (PhBL), като **ориентиран към обучаемия и холистичен подход за обучение**, особено подходящ за образованието по здравна грамотност за възрастни.

Вместо да преподава здравни теми като изолирани предмети, PhBL започва от **реални житейски здравни феномени**, които възрастните вече преживяват – като колебание относно ваксините, митове за храненето, онлайн самодиагностика или страхови здравни послания – и ги разглежда от множество перспективи: здравна, психологическа, социална и дигитална.

Цел на модула

Да снабди обучителите с практически инструменти, казуси, упражнения и контролни списъци за проектиране и провеждане на обучителни сесии, базирани на PhBL, които укрепват:

- Критично мислене
- Емоционална осъзнатост
- Информирано вземане на решения за здравето

Учебни цели и очаквани резултати

Учебни цели

- Да се разберат основните принципи на обучението, базирано на феномени, в обучението на възрастни
- Да се даде възможност на обучителите да проектират холистични, интердисциплинарни учебни преживявания, основани на реални житейски феномени
- Да се интегрират емоционалните, когнитивните и социалните измерения в обучението по здравна грамотност
- Да се прилагат методите на PhBL за справяне с дезинформацията, страха и несигурността около здравните теми

Очаквани резултати

Повишен капацитет за проектиране на холистично, ориентирано към обучаемия обучение по здравна грамотност

Подобрена способност за адресиране на сложни здравни поведения, а не само на фактическите знания

По-силна интеграция на критичното мислене, рефлексията и емоционалната грамотност

Възприемане на обучителни подходи, които подкрепят устойчивостта и информираното вземане на решения

Съдържание

1 СТРАНИЦА 1

1. Ключови термини и понятия

2 СТРАНИЦА 2

2. Как да структурирате PhBL сесия

3 СТРАНИЦА 8

3. Казуси с използване на феномен-базирано обучение

1. Ключови термини и понятия

Какво е учене, базирано на феномени (PhBL)?

Ученето, базирано на феномени, е образователен подход, при който обучението започва от **феномен от реалния живот**, а не от един-единствен предмет или дисциплина.

Феноменът е нещо, което:

- Се случва в реалния живот
- Е сложно и свързано с ежедневния опит
- Не може да бъде напълно разбрано само от една гледна точка

В PhBL учащите:

- Използват любопитството си и задават въпроси
- Изследват различни гледни точки
- Изграждат разбиране заедно
- Разсъждават върху действията и решенията си

Здравни примери за феномени

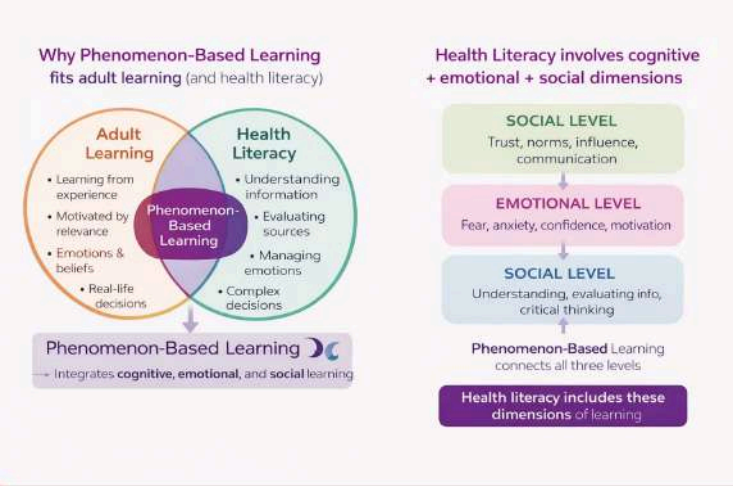
Въз основа на проучване, проведено в България и Италия:

> "Защо здравните митове се разпространяват толкова бързо в социалните медии?"

> "Защо хората не вярват на ваксините?"

> "Защо е толкова трудно да се храним 'здравословно', дори когато знаем кое е добро за нас?"

> "Защо хората игнорират медицинските съвети?"



PhBL е точно на пресечната точка между това как възрастните учат най-добре и това, което здравната грамотност наистина изисква.

2. Как да структурираме сесия по PhBL

Една типична сесия по учене, базирано на феномени (Phenomenon-Based Learning), следва четири основни фази, които водят учащите от първоначално любопитство до лично действие.

1

Стъпка 1

Представете феномена

2

Стъпка 2

Изследвайте перспективите

3

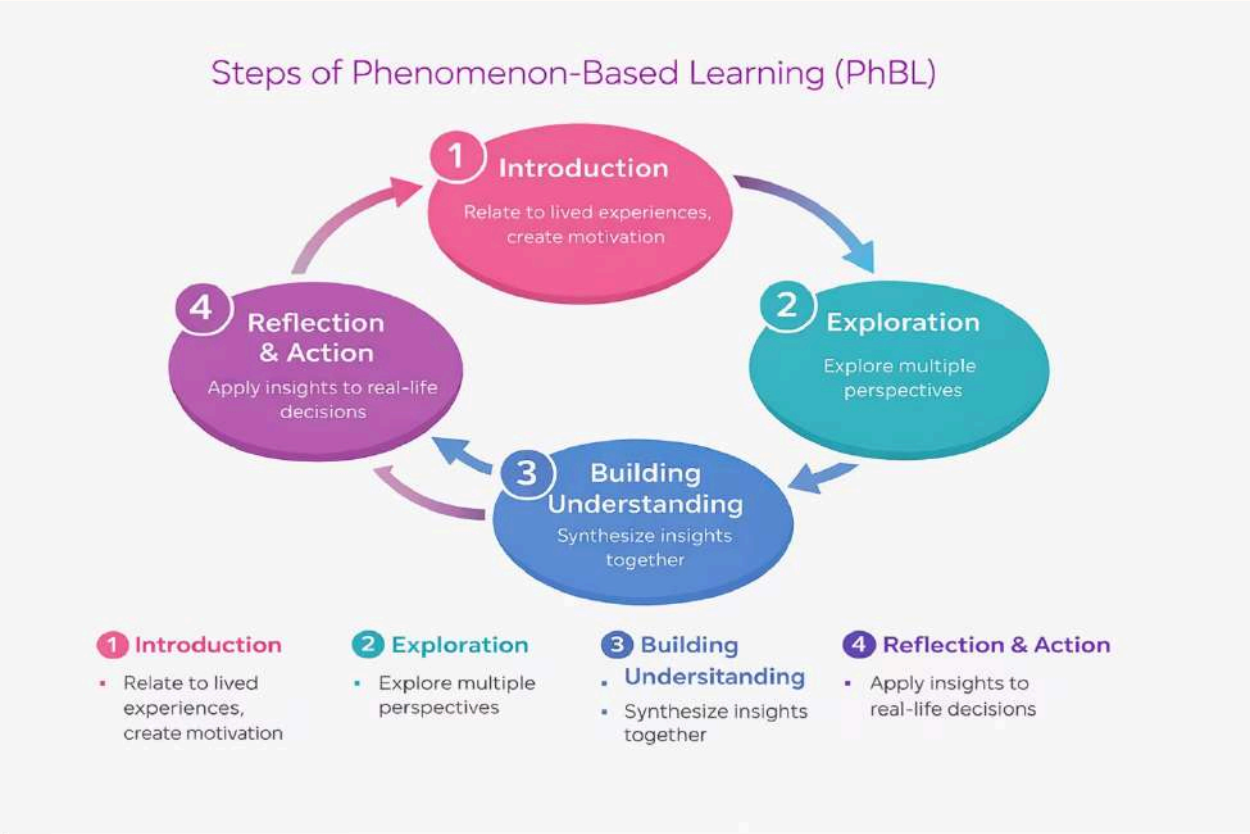
Стъпка 3

Изградете разбиране

4

Стъпка 4

Размислете и действайте



Всяка фаза надгражда предишната, създавайки последователно учебно пътешествие, което свързва реални здравни феномени с личното вземане на решения.

Стъпка 1 и Стъпка 2: Представяне и проучване

СТЪПКА 1

Започнете с феномена

Цел: Свържете се с предишния опит на учащите, изведете наяве емоции, убеждения и предположения и създайте мотивация чрез значимостта. Тази стъпка отговаря на въпроса: *„Защо да ми пука?“*

Какво трябва да направи обучителят

01

Изберете реален, разпознаваем здравен феномен

02

Представете го като въпрос или ситуация, а не като проблем за решаване

03

Насърчавайте наблюдение, а не оценяване

Подходящи стимули

- Екранна снимка на вирусна публикация за здраве в социалните медии
- Кратко новинарско заглавие (clickbait)
- Лична история (реална или анонимизирана)
- Кратко TikTok/reel видео

Правило: На този етап няма правилни или грешни отговори.

Въпроси, които се фокусират върху това какво се случва, а не дали е правилно:

- „Какво забелязвате първо, когато погледнете това?“
- „Какво послание според вас се опитва да предаде това?“
- „Към кого според вас е насочено това?“
- „Защо хората може да му обърнат внимание?“
- „Какви чувства или реакции може да предизвика това?“

Правило: На този етап няма правилни или грешни отговори.

СТЪПКА 2

Проучете различните гледни точки

Цел: Помогнете на участниците да преминат от *„Това е правилно / грешно“* към *„Това е сложно и е повлияно от много фактори.“*

Здравните феномени рядко са само медицински. Те са повлияни от емоции, отношения, култура и дигитална среда. Проучването на гледни точки:

Намалява опростеното мислене	Увеличава емпатията
Укрепва критическото осмисляне	Подпомага по-дълбока здравна грамотност

Какво прави обучителят

- Разделя участниците на малки групи (3–5 души)
- Възлага на всяка група една гледна точка
- Предоставя насочващи въпроси
- Насърчава анализ, а не дебат
- Поддържа фокуса на групите върху проучване, а не върху оценяване

Четирите основни перспективи

Здравна / медицинска перспектива

Укрепва разбирането и оценката на информацията

Фокус: Доказателства, рискове, ползи, данни, клинични препоръки.

- Какво казват надеждните здравни доказателства?
- Какво е известно и какво е несигурно?
- Какви са рисковете или ползите?
- Каква информация липсва?

Психологическа перспектива

Помага за управлението на емоциите и разпознаването на емоционална манипулация

Фокус: Емоции, когнитивни пристрастия, страх, надежда, идентичност, доверие.

- Какви емоции може да предизвика това?
- Към какви страхове или надежди се обръща?
- Как личните убеждения могат да повлияят на реакциите?
- Защо някой би искал да вярва в това?

Социална перспектива

Изгражда осъзнатост за социалното влияние върху здравното поведение

Фокус: Взаимоотношения, норми, култура, влияние на общността.

- Как семейството или приятелите могат да влияят върху убежденията?
- Има ли културни ценности, които участват?
- Как принадлежността към група влияе върху мисленето?
- Как социалният натиск оформя решенията?

Дигитална перспектива

Подпомага дигиталната грамотност и оценката на източниците

Фокус: Социални медийни системи, алгоритми, инфлуенсъри, вирусно разпространение.

- Защо това се разпространява?
- Кой има полза от споделянето на това?
- Как платформите подсилват определени послания?
- Популярността равна ли е на достоверност?

След груповата работа всяка група представя за 3–4 минути. Като фасилитатор, подчертайте връзките между перспективите, покажете как те се допълват и избягвайте да ги подреждате по важност.

Съвети за водене на дискусията от обучителя

Ако дискусията стане поляризирана: Върнете я към анализа: „Не решаваме кой е прав. Разбираме какво влияе върху мисленето.“

Ако една група доминира: Попитайте: „Какви други фактори биха могли да влияят върху това?“

Ако участниците се затрудняват:

Предложете насоки:

- „Как би се почувствал някой, който се страхува от болест?“
- „Каква роля играе доверието тук?“
- „Защо това може да се разпространява по-бързо онлайн?“

Допълнителен вариант и Стъпка 3: Изграждане на разбиране

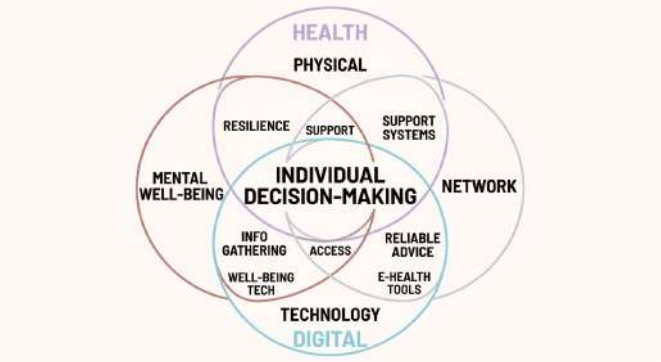
РАЗШИРЕНИ ГРУПИ

Допълнителен вариант

Вместо да разпределяте перспективи, помолете групите да:

- Идентифицират кои перспективи са налице
- Картират как те взаимодействат

Можете да го изобразите визуално като припокриващи се кръгове:



Това показва как здравните решения се формират на пресечната точка на множество влияния.

СТЪПКА 3

Синтезирайте и създавайте

Целта на тази стъпка е учащите **активно да конструират смисъл**, вместо пасивно да го получават, чрез:

01

Интегриране на надеждни доказателства

02

Организиране на знание

03

Развиване на инструменти за действие

Практически методи за подпомагане на синтеза

Вместо само да представяте информация, помолете учащите да сравняват, организират и преформулират своето разбиране.

Стъпка 3 Методи: Сравняване и организиране

МЕТОД 1

Сравняване

"Как медицинските доказателства се свързват с емоционалните реакции, които обсъдихме?"

"Къде се пресичат социалното влияние и дигиталното усилване?"

МЕТОД 2

Организиране

Помолете групите да създадат едно от следните:

Обобщаваща карта

Блок-схема за вземане на решения

Списък „Направи / Провери / Избягвай“

Контролен списък за оценка на подобни случаи

МЕТОД 3

Преформулиране

Помолете участниците да:

- Обяснят явлението на прост език
- Напишат кратко уточнение „мит срещу факт“
- Създадат кратко съобщение с препоръки за обществеността

В Стъпка 3 обучаемите преминават от **анализиране** на явлението към **изграждане на структурирано разбиране** – интегриране на перспективи, прилагане на надеждни знания и създаване на практични инструменти за информирани здравни решения.

Стъпка 4: Преформулиране и отражение

СТЪПКА 4

Размишлявайте и действайте

Последната стъпка свързва знанията с личната рефлексия и вземането на решения в реалния живот: **Разбиране на явлението → Прилагане на прозренията към поведението и изборите.**

Какво трябва да направи обучителят

- Да покани към лична рефлексия
- Да насърчава диалог, а не осъждане
- Да се фокусира върху бъдещото поведение и стратегиите за вземане на решения
- Да затвърди критическото мислене и емоционалната осъзнатост

Въпроси за размисъл

Лични: Нещо промени ли предишното ви мислене? Какво ви изненада най-много?

Емоционални: Какви емоции изпитвате, когато четете здравна информация онлайн?

Вземане на решения: Какво бихте направили по различен начин следващия път?

Стъпка 4: Дейности, ориентирани към действие

За да преминат от размисъл към действие, обучителите могат да използват следните практически упражнения:

1

Контролен списък за лично вземане на решения

Участниците създават свой собствен **"Контролен списък за здравна информация"**. Преди да се доверя на здравно твърдение, ще:

- Проверя източника
- Потърся медицински доказателства
- Сравня с доверени здравни организации
- Избягвам да споделям информация веднага
- Попитам здравен специалист, ако е необходимо

2

Упражнение за ролеви игри

Участниците упражняват реагиране в реална ситуация.

Примерен сценарий: Приятел ви изпраща публикация в социалните мрежи, в която се твърди, че природно средство лекува сериозно заболяване. Участниците обсъждат:

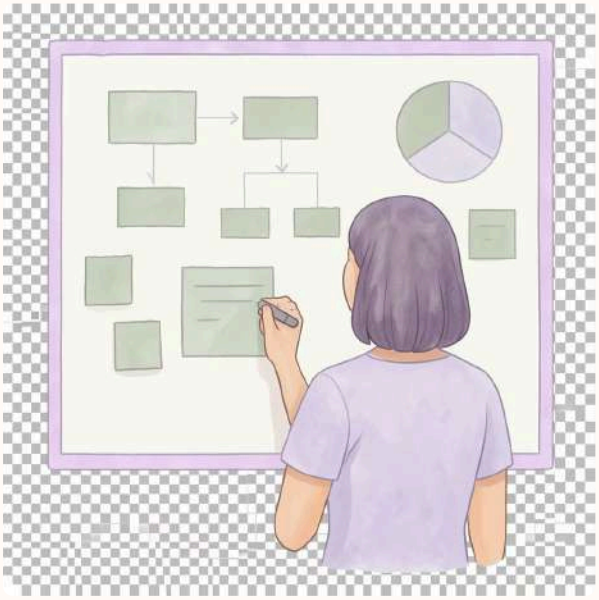
- Как бихте отговорили?
- Как можете да оспорите дезинформацията без конфликт?
- Как можете да насочите разговора към надеждна информация?

3

Лично ангажиране за действие

Помолете участниците да допълнят изречението: *"След тази сесия едно нещо, което ще правя по различен начин, когато срещна здравна информация, е..."*

- Ще проверявам източниците, преди да споделям информация.
- Ще поставям под въпрос емоционално манипулативните послания.
- Ще обсъждам здравните си притеснения с професионалисти, вместо да разчитам само на социалните мрежи.



Здравните решения рядко са само медицински. Те се формират от информацията, емоциите, социалното влияние и дигиталните среди. Разбирането на тези влияния помага на хората да вземат по-информирани и уверени здравни решения.

3. КАЗУСИ С ИЗПОЛЗВАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ, БАЗИРАНО НА ФЕНОМЕНА

Казус 1: „Защо някои хора не се доверяват на ваксините?“

СТЪПКА 1 – ПРЕДСТАВЯНЕ НА ФЕНОМЕНА

Провокация

Обучителят показва екранна снимка на вирусна публикация в социалните мрежи: *„Лекарите няма да ви кажат това – ваксините съдържат опасни токсини и могат да отслабят имунната ви система.“* Публикацията има хиляди споделяния и емоционални коментари.

Откриващи въпроси

- Какво забелязвате в тази публикация?
- Защо хората биха я споделяли?
- Кой може да намери това послание убедително?

⚠ Важно правило: На този етап участниците наблюдават, без да преценяват дали твърдението е вярно или невярно.

СТЪПКА 2 – ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПЕРСПЕКТИВИ

Здравен / медицински

- Какво казват научните доказателства за безопасността на ваксините?
- Какви рискове са свързани с ваксините спрямо неваксинирането?

Психологически

- Какви страхове може да предизвика това послание?
- Как страхът влияе върху вземането на решения?

Социален

- Как семейните или общностните вярвания влияят върху решенията за ваксинация?
- Каква роля играе доверието в институциите?

Дигитален

- Защо емоционалните публикации се разпространяват бързо онлайн?
- Дали популярността прави информацията надеждна?

СТЪПКА 3 – ИЗГРАЖДАНЕ НА РАЗБИРАНЕ

Контролен списък за оценка на информация за ваксините

Групите се събират и обобщават наученото.

Дейности:

Участниците създават **„Контролен списък за оценка на информация за ваксините“**

Когато оценявам информация за ваксините, трябва да:

- Проверя дали източникът е здравен орган или научна организация
- Търся доказателства, а не лични анекдоти
- Бъда внимателен към емоционално натоварени послания
- Сравнявам множество източници

МИТ СРЕЩУ ФАКТ

Участниците също така създават обобщение „Мит срещу факт“, например:

Мит	Факт
Ваксините отслабват имунната система	Ваксините обучават имунната система да разпознава конкретни патогени

СТЪПКА 4 – РАЗМИСЪЛ И ДЕЙСТВИЕ

Въпроси за размисъл:

- Случвало ли ви се е да виждате дезинформация за ваксините онлайн?
- Какво направи посланието убедително?
- Как бихте отговорили, ако някой от вашето семейство сподели тази публикация?

Практическо упражнение: Участниците упражняват обясняване на ваксините на прост език на човек, който не е сигурен, като насърчават уважителен диалог вместо конфронтация.



Казус 2: „Защо хората се доверяват на съвети за самолечение онлайн?“

СТЪПКА 1 – ПРЕДСТАВЯНЕ НА ЯВЛЕНИЕТО

Провокация

Обучителят показва популярен пост в социалните медии или кратко видео: *„Намалих кръвното си налягане за две седмици с този натурален лек. Просто пийте тази смес всяка сутрин!“*

Постът включва:

- Лична история
- Просто домашно средство
- Стотици коментари като „И на мен това ми подейства!“ или „Ще го пробвам още днес!“

Модели на убедително здравно послание

Лични истории	„Натурални“ решения
Простота	Емоционално въздействие

Голям брой харесвания или споделяния

Тези модели често влияят повече на доверието и вземането на решения, отколкото научните доказателства.

Здравна / медицинска перспектива: Разбиране на доказателствата и рисковете за здравето

Тази перспектива се фокусира върху оценката на надеждността на здравните твърдения и потенциалните рискове, свързани със самолечението. Участниците разглеждат разликата между личен опит, традиционни практики и научни доказателства.

Въпроси за обсъждане

- Какви доказателства подкрепят предложеното средство?
- Основава ли се твърдението на научни изследвания или само на личен опит?
- Може ли това средство да взаимодейства с лекарства или съществуващи състояния?
- Може ли разчитането на този съвет да забави подходящото лечение?

Ключово послание: Онлайн здравните твърдения често разчитат на анекдотични доказателства, които могат да бъдат убедителни, но не непременно доказват ефективност или безопасност. Надеждните здравни съвети обикновено включват научни изследвания, медицински насоки, експертен консенсус и ясна информация за рисковете и ограниченията.

Казус 2: Психологически и социални перспективи

ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПЕРСПЕКТИВА

Разбиране на емоциите и когнитивните пристрастия

Посланията за здраве често влияят на хората чрез емоции, а не чрез доказателства. Участниците изследват как психологическите фактори оформят доверието и вземането на решения.

- Какви емоции може да предизвика това послание? (надежда, облекчение, любопитство)
- Защо хората вярват в „естествени" решения?
- Защо хората може да вярват на лична история повече, отколкото на медицинска статистика?
- Как когнитивните пристрастия влияят на начина, по който тълкуваме здравни съвети?

Примери за психологически фактори

Надежда и контрол: Хората може да се доверяват на прости средства, защото те им дават усещане за контрол върху здравето.

Пристрастие към потвърждение: Хората може да приемат информация, която потвърждава вече съществуващите им убеждения.

Пристрастие към достъпност: Ако някой познава човек, който се е подобрил след използване на дадено средство, то може да изглежда по-убедително.

Ключов извод: Здравните решения рядко са изцяло рационални; те често се влияят от емоции, предишен опит и лични убеждения.

СОЦИАЛНА ПЕРСПЕКТИВА

Разбиране на ролята на общността и социалното влияние

Здравните поведения са силно повлияни от социалната среда, включително семейството, приятелите и онлайн общностите. Участниците изследват как социалните отношения оформят доверието в здравни съвети.

- Как семейните традиции могат да повлияят на доверието в домашните средства?
- Как приятелите или онлайн групите влияят на здравните решения?
- Защо хората може да споделят здравни съвети с други?
- Как принадлежността към общност влияе върху доверието в определена информация?

Примери за социално влияние

Семейни традиции: Много хора израстват, слушайки за традиционни средства, предавани през поколенията.

Влияние на връстниците: Когато приятели или роднини препоръчват дадено средство, то може да изглежда надеждно.

Потвърждение от общността: Виждането на много положителни коментари под дадена публикация може да засили вярата в средството.

Ключов извод: Здравните убеждения често се формират в социални мрежи, където доверието се изгражда чрез отношения, а не чрез официална експертиза.



Казус 2: Дигитална перспектива

Разбиране как онлайн платформите усилват здравните послания

Дигиталните среди играят основна роля в разпространението на здравна информация. Участниците разглеждат как социалните медийни платформи насърчават бързото разпространение на ангажиращо съдържание.

Въпроси за обсъждане

- Защо публикации с прости здравни съвети се споделят широко?
- Каква роля играят харесванията, споделянията и коментарите за изграждането на доверие?
- Как алгоритмите насърчават определени видове здравно съдържание?
- Кой печели от популярността на тези публикации?

Дигитални динамики, които да се вземат предвид

Вирусно разпространение

Съдържание, което обещава бързи решения, често привлича внимание и ангажираност.

Алгоритмично усилване

Платформите обикновено промотират съдържание, което генерира силни реакции.

Култура на инфлуенсърите

Здравни съвети, споделяни от харизматични личности, могат да изглеждат достоверни дори без доказателства.

⚠ **Ключово послание:** Популярността онлайн не означава непременно точност или надеждност. Дигиталните платформи са проектирани да приоритизират ангажираността и видимостта, а не научната валидност.

Казус 2: Изграждане на разбиране и размисъл и действие

ИЗГРАЖДАНЕ НА РАЗБИРАНЕ

Ръководство за безопасно здравно решение

Участниците работят заедно, за да създадат ръководство. Преди да опитам здравен лек, трябва да попитам:

1. Подкрепя ли се това от медицински доказателства?
2. Може ли да взаимодейства с лекарства?
3. Кой има полза от това средство да бъде рекламирано?
4. Трябва ли да се консултирам със здравен специалист?

> "Натуралните средства могат да подпомогнат здравето, но при сериозни състояния е необходим професионален медицински съвет."

РАЗМИСЪЛ И ДЕЙСТВИЕ

Въпроси за размисъл

- Някога търсили ли сте здравни съвети онлайн?
- Как решавате дали информацията е надеждна?
- Какви стратегии могат да помогнат да се избегне рисково самолечение?

Практическо упражнение

Участниците упражняват реакция в ситуация: *Приятел иска да спре предписаното си лекарство, след като е гледал онлайн видео.*

Участниците обсъждат:

- → Как да отговорят с емпатия
- → Как да насърчат консултация с лекар
- → Как да обсъждат доказателствата с уважение

За проекта

FRAME Health – Community Infodemic Management Programme (CIMP) е разработен в рамките на проекта Erasmus+ „FRAME Health" (Project No. 2024-2-IT02-KA210-ADU-000280006).

Проектът се фокусира върху укрепването на здравната грамотност, борбата с дезинформацията и инфодемии, и подпомагането на по-приобщаващи и достъпни практики за здравна комуникация в цяла Европа. Чрез общностно образование, дигитална грамотност и междукултурни подходи проектът цели да даде възможност на обучители на възрастни, социални работници, медиатори и местни общности да се ориентират по-добре в здравната информация в цифрова среда.

Проектни партньори

POT Project APS – Италия

Културна асоциация, активна в обучението на възрастни, медийната грамотност, дигиталното разказване на истории и социалното приобщаване.
Уебсайт: **https://potproject.it**

BISI – България

Организация, работеща в областите на здравната грамотност, уязвимите общности и инициативите за социално приобщаване в България.
Уебсайт: **https://b-isi.eu/**

Лиценз

Този документ е лицензиран под лицензa Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0).

Подробности за лицензa:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/