МОДУЛ 4: Стратегии и практики за интегриране на програми за здравна грамотност в работата с младежи

Автор: Асоциация “Мано Европа”

Дата: май 2026



1. Въведение

Здравната грамотност е важна част от ежедневието на младите хора. Те търсят информация за здравето в социалните мрежи, обсъждат я с приятели и често вземат решения въз основа на съдържание, което срещат онлайн. Това поставя младежките работници и педагогическите специалисти в ключова позиция да подкрепят развитието на умения за критично мислене и информиран избор.

Този модул предлага практически подходи за интегриране на здравната грамотност в работата с младежи. Той се фокусира върху четири основни теми, идентифицирани в рамките на проекта HEALTH-LIT:

* психично здраве;
* сексуално и репродуктивно здраве;
* хранене и телесен образ;
* зависимости и натиск от връстници.

Модулът представя практически дейности и методи за създаване на безопасна и подкрепяща учебна среда, насърчаване на критичното мислене и ангажиране на младите хора в активен процес на учене.

2. Резултати от обучението

1. След завършване на този модул участниците ще могат:
2. Да обясняват значението на здравната грамотност в работата с младежи.
3. Да разпознават основните предизвикателства, свързани със здравната информация в дигитална среда.
4. Да прилагат интерактивни и ориентирани към младежите методи за обучение по здравна грамотност.
5. Да създават безопасна и подкрепяща среда за обсъждане на чувствителни здравни теми.
6. Да планират и провеждат дейности, свързани с психично здраве, сексуално здраве, хранене, телесен образ, зависимости и натиск от връстници.

3. Структура и логистика на модула

Модулът е организиран в три последователни стъпки. Всяка стъпка надгражда предходната, като се преминава от теоретична основа към активна практика и индивидуална рефлексия.

Обща продължителност	Приблизително 4 часа
Етап 1 — „Digital Spark“	30 минути (асинхронно, самостоятелно)
Етап 2 — Лаборатория за умения	**Етап 2 — Лаборатория за умения**
Стъпка 3 — Индивидуална оценка	15 минути (индивидуално размишление)

3.1 Материали и оборудване

За провеждането на целия модул са необходими следните материали:

Цифрово оборудване

- Екран и аудио оборудване (високоговорители) за показване на кратки видеоклипове

Материали за семинара

- Хартия за флипчарт и маркери
- Лепящи се бележки

Ресурси за фасилитиране

- Сценарии за фасилитиране за всяка дейност (предоставени в този документ)
- Отпечатани копия на шаблона за изготвяне на стратегия (по едно за група, дейност 3)
- Отпечатани копия на шаблона за индивидуална оценка (по едно за всеки участник, стъпка 3)

4. Цифрова искра

Формат: кратко, енергично въвеждащо видео (асинхронно, самостоятелно).
youtube.com/watch?v=cQiyKRjC_LU

Продължителност: 30 минути

Цел: да представи основните теоретични концепции, които стоят в основата на модула, и да подготви участниците за практическото им приложение в Лабораторията за умения.

4.1 Основни теми

„Цифровата искра“ представя следните концептуални основи:

- Какво е здравна грамотност и защо е важна в работата с младежи?
- Ролята на работата с младежи в насърчаването на здравната грамотност: възможности, отговорности и ограничения
- Цифрова здравна информация: как младите хора получават достъп до нея, какво я прави ценна и какво я прави рискова
- Разликата между невярна информация и дезинформация и как двете се проявяват в здравното съдържание, насочено към младежите
- Подходи, подходящи за младежи, при обсъждането на деликатни здравни теми: принципи на безопасно пространство, неосъждане и приобщаване

4.2 Въвеждащо видео

„Digital Spark“ е изграден около следното въвеждащо видео, което участниците гледат, преди да посетят „Skills Lab“:

Въвеждащо видео: youtube.com/watch?v=cQiyKRjC_LU
Преди да го гледате, помислете: какво вече знаете за здравната грамотност в настоящата си работа с младежи? С какви пропуски или предизвикателства се сблъсквате най-често, когато с младите хора се засягат теми, свързани със здравето?

4. Стъпка 2 — Лаборатория за умения

Формат: семинар на място, воден от обучени младежки работници.
Продължителност: 2–3 часа, включително кратка почивка.
Фокус: практическо обучение, групови дискусии, дейности, основани на опит, и сътрудничество между връстници.

Лабораторията за умения е основният практически компонент на модула. Тя е организирана в четири последователни дейности, всяка от които надгражда предходната. Цялостният цикъл преминава от картографиране на настоящата реалност на дигиталните здравни поведения на младите хора, през развитие на умения по конкретни теми, до разработване на оригинални интервенции за здравна грамотност и накрая до колективно размишление.

5.1 Дейност 1 — Картографиране на реалността на младежта
Продължителност: 30 минути.

Тази дейност основава семинара на прекия опит на участниците в работата с младите хора. Преди да проектират интервенции или да обсъждат теория, участниците първо разглеждат и споделят това, което вече са наблюдавали относно начина, по който младите хора в техния контекст получават достъп, използват и се влияят от здравната информация онлайн. Тази подготвителна стъпка гарантира, че следващото се формира от реалната практика, а не от предположения.

Част 1: Картографиране на източниците на информация — 10 минути

Участниците работят в малки групи от трима до четирима души. Всяка група получава флипчарт хартия или лепящи се бележки.
Задачата е да изброят всички начини, по които младите хора, с които работят, понастоящем получават достъп до здравна информация — включително официални и неофициални източници, онлайн и офлайн канали. Примери за това могат да бъдат TikTok, YouTube, уроци в училище, приятели, семейство, медицински специалисти или организации в общността.
Насока за групите: мислете широко. Целта е да се получи пълна картина за това как младите хора във вашия конкретен контекст се сблъскват със здравна информация, а не само с очевидните дигитални канали.

Част 2: Анализ на дигиталните навици и тенденции — 10 минути

Оставайки в същите групи, участниците се фокусират върху цифровото поведение, което наблюдават: кои платформи младите хора използват най-често, как взаимодействат със съдържанието (превъртане, споделяне, следване на тенденции, коментиране) и кои актуални тенденции, свързани със здравето, наблюдават в работния си контекст.
Групите обмислят: фитнес предизвикателства, съвети за диета, съдържание за психичното здраве, влиятелни лица в областта на уелнеса или други модели, които понастоящем са видими в техните групи.

Част 3: Групова дискусия за рисковете и възможностите — 10 минути

Всички групи се събират за обща дискусия. Фасилитаторът рисува две колони на дъската: Рискове и Възможности.
Участниците дават примери от предишните стъпки. Дискусията проучва не само какви са рисковете и възможностите, но и къде младежките работници могат да постигнат най-голяма практическа промяна.

Насочващи въпроси за фасилитатора:

- Какво ви тревожи най-много относно начина, по който младите хора получават достъп до здравна информация във вашия контекст?
- Какви положителни възможности виждате в дигиталните пространства, където младите хора прекарват времето си?
- Къде младежките работници могат да постигнат най-голяма промяна – и къде са границите на нашата роля?

5.2 Дейност 2 – Тематични лаборатории
Продължителност: общо 1 час, по 15 минути на станция.

Тази дейност укрепва практическите умения на участниците в четирите приоритетни здравни теми чрез формат с ротационни станции. Всяка станция предлага целенасочено, практическо запознаване с техники за фасилитиране, свързани с конкретна тематична област. Ротацията гарантира, че всички участници ще се запознаят с четирите теми преди началото на Лабораторията за разработване на стратегии.

Формат и фасилитиране

Подгответе четири станции, всяка от които фокусирана върху една приоритетна тема. Разделете участниците на четири малки групи. Всяка група започва от различна станция и се редува на всеки 15 минути. Давайте ясни сигнали за ротацията и спазвайте строго времето.

Ако е възможно, назначете по един фасилитатор на всяка станция. Ако това не е възможно, осигурете много ясни писмени инструкции на всяка станция, за да могат групите да работят самостоятелно.

	Станция 2 Сексуално и репродуктивно здраве	**Станция 3 Хранене и самооценка на външния вид**	**Станция 4 Пристрастявания и натиск от връстници**
Идентифициране на факторите, предизвикващи стрес.	*Развенчаване на митовете за сексуалното здраве*	*Анализ на влиянието на медиите върху външния вид*	*Симулации на влиянието на връстниците*
Насърчаване на емоционалното благополучие.	*Сценарии за съгласие и дискусия*	*Дейности за изграждане на самочувствие*	*Ролеви игри за умения за отказ*
Ролеви игри за реагиране при кризи	*Упражнения за безопасна комуникация*	*Предизвикателство за външния вид в социалните медии*	*Митове и факти за зависимостта*

Обобщение — 5 минути:
След като всички групи са преминали през четирите станции, съберете всички накратко. Попитайте: коя станция ви се стори най-релевантна за настоящата ви работа? Кое умение или техника можете да приложите веднага? Това кратко размишление подготвя участниците за Лабораторията за разработване на стратегии, която следва.

3 Дейност 3 — Лаборатория за разработване на стратегии
Продължителност: до 1 час (35–40 минути проектиране + 20 минути презентации).

Това е основната приложна дейност на модула. Участниците работят в групи, за да разработят практическа, насочена към младежта интервенция за здравна грамотност, която биха могли реалистично да приложат в собствената си среда на работа с младежи. Акцентът през цялото време е върху осъществимостта, ангажираността на младежта и ясната връзка със здравната грамотност.

Формат и задача
Разделете участниците на групи от три до пет души. Всяка група избира една от четирите приоритетни теми, свързани със здравето, и един формат на интервенция. Уверете се, че различните групи работят по различни теми.
Налични формати на интервенция:

- Работна група
- Кампания за осведомяване в социалните медии
- Сесия за взаимно обучение
- Цифрово предизвикателство

Всяка група използва шаблона за разработване на стратегия (предоставен отделно), за да структурира своята интервенция. Групите разполагат с 35 до 40 минути, за да попълнят шаблона, след което следва 3-минутна презентация пред цялата група.

Резултат:

Всяка група представя попълнен шаблон за изготвяне на стратегия и прави 3-минутно обобщение пред групата. След презентациите трябва да последва кратка обратна връзка от съучениците.

Бележка за фасилитатора
Сценарий за участниците:
Сега ще разработите кратка интервенция за здравна грамотност за млади хора. Вашата задача е да създадете реалистична, ангажираща дейност, която бихте могли да приложите в практиката си в работата с младежи. Вашата интервенция трябва да бъде подходяща за младежи, да насърчава участието, да е приобщаваща, практична и лесна за прилагане в рамките на реалистичните ограничения на работата с младежи.

Насочващи въпроси, ако групите зациклят:

- Как младите хора биха преживели тази дейност на практика?
- Реалистично ли е това във вашия местен контекст – с времето, бюджета и ресурсите, с които разполагате?
- Какво прави тази дейност ангажираща и забавна за младите хора, а не само информативна?
- Как това дава възможност на младите хора, вместо просто да им казва какво да правят?

Шаблон за изготвяне на стратегия

Част А — Основна информация

Име на групата: _____
Избрана тема:
□ Психично здраве □ Сексуално и репродуктивно здраве
□ Хранене и телесна самооценка □ Зависимости и натиск от връстници
Избран формат:
□ Работна група □ Кампания в социалните медии
□ Сесия за взаимно обучение □ Цифрово предизвикателство

Част Б — Целева група

За кого е предназначена тази интервенция? (възрастова група, произход, специфични нужди)

_____
_____

Размер на групата:

□ 5–10 □ 10–15 □ 15–25 □ Друго: _____

Част В — Проблем и цел

На какъв проблем или нужда е насочена тази интервенция?

_____
_____
_____
_____

Основна учебна цел (1–2 изречения):

След тази дейност младите хора ще могат да...

_____
_____
_____
_____

Част Г — Описание на дейността

Наименование на интервенцията:

_____

1. Въведение (5 минути)

Какво се случва? Как представяте темата и ангажирате групата?

_____
_____

2. Основна дейност (20–30 минути)

Какво точно правят участниците? Опишете стъпка по стъпка.

_____
_____
_____
_____

3. Размисъл и заключение (10 минути)

Как приключвате дейността и затвърждавате наученото?

_____
_____

HEALTH LIT

Част Е — Методи и инструменти

Използвани методи:
□ Групова дискусия □ Ролева игра □ Викторина / игра □ Цифрови инструменти
□ Видео □ Социални медии □ Взаимно обучение □ Творчески задачи

Необходими инструменти и материали:
_____

Част Е — Ангажираност и включване на младежите

За всеки от следните аспекти обяснете накратко как интервенцията го засяга:

Подходящо за младежи:
_____
Приобщаваща и безопасна:
_____
Участие:
_____

Част Г — План за изпълнение

Предполагаема продължителност: _____ минути

Място:
□ Младежки център □ Училище □ Онлайн □ Общностно пространство □ Друго: _____

Брой необходими фасилитатори: _____

Част Н — Очаквано въздействие и оценка на качеството

Какви промени очаквате у младите хора след тази дейност?
_____
_____
_____
_____
Контролен списък за качество — преди представянето потвърдете:
□ Дейността ясна и логична ли е в своята структура?
□ Реалистична ли е по отношение на времето и наличните ресурси?
□ Действително ли е подходяща за младежи по формат и език?
□ Безопасно и приобщаващо ли е за разнородна група млади хора?
□ Застъпена ли е ясно и изрично здравната грамотност?

5.4 Дейност 4 — Размисъл и обсъждане в група

Продължителност: 15 минути.

Тази заключителна дейност помага на участниците да осмислят наученото, да споделят обратна връзка и да приключат семинара по смислен начин. Фасилитаторът избира един от двата метода по-долу, в зависимост от енергията на групата, нейния размер и наличното време. И двата метода постигат едни и същи цели: затвърждаване на наученото, събиране на обратна връзка и емоционално приключване.

HEALTH LIT

Вариант А — Размисли върху наученото — 10 минути

Участниците отделят няколко минути за индивидуално размишление върху сесията, преди да споделят с групата. Фасилитаторът обяснява, че няма правилни или грешни отговори — става въпрос за лични прозрения и искрено размишление.

Препоръчителни въпроси за размисъл:

- Коя е една ключова прозрение или момент на учене, който отнасяте със себе си от днес?
- Коя дейност или тема ви се стори най-релевантна за работата ви с младежи и защо?
- Кое е едно конкретно действие, за което се чувствате по-уверени да приложите след това обучение?
- По отношение на какви предизвикателства все още се чувствате несигурни, когато обсъждате теми, свързани със здравната грамотност, с младите хора?

Вариант Б — Кръг за обратна връзка — 5 минути

Участниците стоят или седят в кръг. Фасилитаторът обяснява: „Ще приключим сесията с кратък кръг за обратна връзка. Това дава възможност на всеки да сподели как е преживял днешния ден и какво ще отнесе със себе си.“ Споделянето е доброволно, а всеки принос трябва да бъде едно изречение.

Изберете един въпрос за кръга:

- „Една дума, която описва как се чувствам в момента, е...“
- „Едно нещо, което ми хареса в днешната сесия, е...“
- „Едно нещо, което ще взема със себе си в работата си с младежи, е...“
- „Едно малко подобрение, което бих предложил, е...“

Заключителни думи на фасилитатора:

„Благодаря ви за откровеността, идеите и енергията, които показахте днес. Вашите размисли ни помагат да подобрим тази програма и да гарантираме, че тя наистина отговаря на нуждите на младежките работници и младите хора.“

6. Стъпка 3 – Индивидуална оценка

Продължителност: 15 минути.

След приключване на всички дейности от семинара всеки участник попълва индивидуална рефлексия и самооценка. Целта е да се консолидира личното учене, да се идентифицират най-значимите прозрения и да се обмисли как уменията и стратегиите, разработени в този модул, могат да бъдат приложени в собствената им практика в работата с младежи.

Индивидуалната оценка се попълва самостоятелно и не се споделя с групата, освен ако участникът не реши да го направи. Тя е част от доказателствената база за значката „Digital Health Achiever".

6.1 Шаблон за индивидуална оценка

Име и дата
Име: _____ Дата: _____

Част А — Размисъл върху наученото в семинара
Какво е най-важното нещо, което научихте по време на днешната сесия? _____ _____ Коя дейност ви помогна най-много да разберете здравната грамотност на младежите? Защо? _____ _____ Какви нови умения или стратегии се чувствате уверени да използвате в работата си с младежи? _____

Част Б — Самооценка

Оценете се в следните области, като използвате скалата: 1 = Нуждае се от подобрение | 2 = В процес на развитие | 3 = Компетентен | 4 = Уверен | 5 = Много уверен

Умение / Компетентност	1	2	3	4	5
Разбиране на здравната грамотност на младежите					
Прилагане на цифрови инструменти за подпомагане на обучението в областта на здравеопазването					
Участие в групови дискусии и размисъл					
Разработване на практични интервенции, насочени към младежта					
Идентифициране на рискове и възможности в съдържанието, свързано със здравето на младежите					

Част В — Приложение в практиката

Как ще приложите наученото днес в работата си с младите хора?

_____

Кое е едно конкретно действие, което ще предприемете през следващия месец въз основа на този семинар?

_____

Част Г — Заключителни размисли

Като цяло, как бихте оценили опита си от обучението в този семинар?

□ Отлично □ Добре □ Средно □ Нуждае се от подобрение

Допълнителни коментари или предложения:

_____

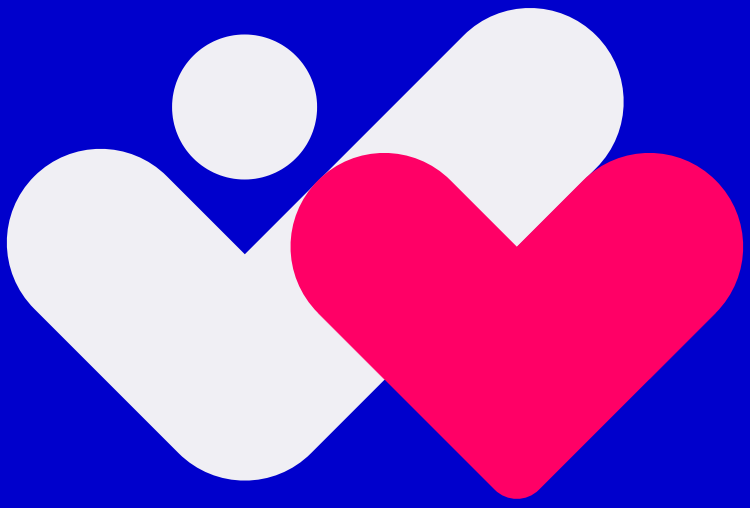
_____

HEALTH LIT

Важно напомняне

- Индивидуалната оценка е инструмент за лична рефлексия, а не за оценка на представянето. Честните отговори са по-ценни от изгладените.
- Скалата за самооценка (1–5) е моментна снимка на настоящата ви увереност, а не мярка за вашата стойност като младежки работник. Идентифицирането на областите за развитие е първата стъпка към растежа.
- Конкретните действия, които определяте в част В, са най-важният резултат от тази оценка. Напишете нещо, което действително ще направите.

HEALTH LIT



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.