



Modulis 4 – Strategijos ir praktikos, skirtos sveikatos raštingumo programų integravimui į darbą su jaunimu

Partneris: Asociacija Mano Europa

Autorius: Ruta Pajalic



Co-funded by
the European Union



Santauka

Įvadas	03
.....	
Mokymosi rezultatai	04
.....	
Pagrindinės savokos	04
.....	
Modulio struktūra	06
.....	
1 ŽINGSNIS – “Digital Spark”	07
.....	
2 ŽINGSNIS – Įgūdžių laboratorija	09
.....	
3 ŽINGSNIS – Individualus vertinimas	21
.....	

Įvadas

Sveikatos raštingumas nėra tema, su kuria jauni žmonės susiduria tik klinikinėje ar švietimo aplinkoje. Ji yra kiekviename socialinių tinklų sraute, kiekviename pokalbyje su bendraamžiais apie mitybą ar psichinę sveikatą, kiekvienoje sumaišties ar smalsumo akimirkoje apie kūną ir jo poreikius. Jaunimo darbuotojai, pedagogai ir moderatoriai yra unikaliose pozicijose susitikti su jaunais žmonėmis tokiomis akimirkomis – bet tik jei turi praktinių įrankių ir pasitikėjimo tai daryti.

Šis modulis suteikia jaunimo darbuotojams ir pedagogams konkrečias strategijas, kaip integruoti sveikatos raštingumą į savo kasdienę praktiką. Jis sutelkia dėmesį į **keturias prioritetines sveikatos temas**, nustatytas per HEALTH-LIT poreikių vertinimą, atliktą partnerių šalyse nuo 2025 m. birželio–rugsėjo mėnesiais:

- Psichinė sveikata
- Seksualinė ir reprodukcinė sveikata
- Mityba ir kūno įvaizdis
- Priklausomybės ir bendraamžių spaudimas

Modulis sudarytas iš trijų nuoseklių etapų – „**Digital Spark**“, „**Ilgūdžių laboratorija**“ ir „**Individualus vertinimas**“ –, kurie dalyvius veda nuo pagrindinių žinių per aktyvią moderavimo praktiką iki individualios refleksijos ir vertinimo. Visame modulyje akcentuojami dalyvaujantieji, į jaunimą orientuoti metodai: saugių erdvių kūrimas, kritinio mąstymo ugdymas ir intervencijų, kurios yra realistiškos atsižvelgiant į faktines jaunimo darbo sąlygas, planavimas.

Modulis pirmiausia skirtas jaunimo darbuotojams, pedagogams ir moderatoriams. Ten, kur turinys skirtas konkrečiai seminarą vedantiems moderatoriams, tai aiškiai nurodyta.

Mokymosi rezultatai

Baigę šį modulį, dalyviai gebės:

1. Suprasti sveikatos raštingumo sąvoką ir jos svarbą jaunimo darbo kontekste;
2. Nustatyti pagrindinius iššūkius, su kuriais susiduria jaunuoliai, naršydami skaitmeninę sveikatos informaciją;
3. taikyti dalyvaujamuosius ir į jaunimą orientuotus metodus, siekiant integruoti sveikatos raštingumo temas į jaunimo darbo veiklas;
4. Sukurti saugią, įtraukią ir nešališką mokymosi aplinką, kurioje būtų galima aptarti jautrias sveikatos temas;
5. Sukurti ir įgyvendinti įtraukiančias mokymosi veiklas, skirtas psichikos sveikatai, seksualinei ir reprodukicinei sveikatai, mitybai ir kūno įvaizdžiui, priklausomybėms ir bendraamžių spaudimui;
6. Remti jaunimą ugdant kritinio mąstymo, faktų tikrinimo ir sprendimų priėmimo įgūdžius;
7. Sukurti praktinius mokymosi artefaktus, kurie parodytų įgytas kompetencijas.

Pagrindinės savokos

Šis modulis grindžiamas toliau pateiktomis sąvokų apibrėžtimis. Perskaite jas prieš pradėdami, galėsite geriau susipažinti su medžiaga.

Sveikatos raštingumas: gebėjimas rasti, suprasti, įvertinti ir panaudoti informaciją apie sveikatą, siekiant priimti pagrįstus sprendimus dėl fizinės, psichinės ir socialinės gerovės. (Šaltinis: Pasaulio sveikatos organizacija).

Darbas su jaunimu: profesinė veikla, skirta remti jaunimo asmeninį, socialinį ir švietimo vystymąsi per struktūrizuotas neformaliojo ir informального mokymosi aplinkas. Jaunimo darbuotojai kuria pasitikėjimu grindžiamus santykius, kurie sudaro sąlygas prasmingiems pokalbiams apie sveikatą.

Neformalus mokymasis: struktūrizuota švietimo veikla, vykstanti už formalios mokyklos programos ribų, paprastai bendruomenėje, jaunimo centre arba internete. Ji yra dalyvaujamojo pobūdžio, lanksti ir pritaikyta prie grupės poreikių.

Saugi erdvė: aplinka, kurioje dalyviai jaučiasi galintys dalytis patirtimi, nuomonėmis ir klausimais, nebijodami būti teisiami, išjuokiami ar atskleisti. Dirbant su sveikatos raštingumu, saugių erdvių kūrimas ir palaikymas yra būtina sąlyga produktyviems pokalbiams apie jautrias temas.

Dalyvavimo metodai: moderavimo metodai, kurie aktyviai įtraukia dalyvius į mokymosi procesą – per diskusijas, bendrą kūrybą, vaidmenų žaidimus ir bendradarbiavimu pagrįstą problemų sprendimą – o ne pateikia juos kaip pasyvius informacijos gavėjus.

Į jaunimą prientuotas projektavimas: mokymosi veiklų, komunikacijos ir intervencijų projektavimo praktika, grindžiama tikraisiais jaunimo poreikiais, pageidavimais ir realybe, o ne suaugusių kūrėjų prielaidomis.

Klaidinga informacija arba dezinformacija: klaidinga informacija – tai neteisinga arba netiksli informacija, skleidžiama be tyčinio ketinimo padaryti žalą. Dezinformacija – tai neteisinga arba klaidinanti informacija, sąmoningai sukurta ir platinama siekiant apgauti. Abi šios sąvokos yra plačiai paplitusios skaitmeniniame sveikatos turinyje ir reikalauja skirtingų reagavimo strategijų.

Modulio struktūra

Modulis suskirstytas į tris nuoseklius etapus. Kiekvienas etapas remiasi ankstesniu, pereidamas nuo teorinių pagrindų prie aktyvios praktikos ir individualios refleksijos.

Bendra trukmė	Apie 4 valandos
1 žingsnis – Digital Spark	30 minučių (asinchroninis, savarankiškas)
2 žingsnis – Įgūdžių laboratorija	2–3 valandos (praktinis seminaras su pertrauka)
3 žingsnis – Individualus vertinimas	15 minučių (individuali refleksija)

4.1. Medžiagos ir įrankiai

Norint įgyvendinti visą modulį, reikalingos šios medžiagos:

Skaitmeninė įranga

- Ekranas ir garso įranga (garsiaakalbiai) trumpų vaizdo įrašų rodymui

Seminarų medžiagos

- Flipchart popierius ir žymekliai
- Lipniosios užrašų lapelių

Moderavimo ištekliai

- Kiekvienos veiklos vedimo scenarijai (pateikiami šiame dokumente)
- Strategijos kūrimo šablono atspausdintos kopijos (po vieną kiekvienai grupei, 3 veikla)
- Atspausdintos individualaus vertinimo šablono kopijos (po vieną kiekvienam dalyviui, 3 žingsnis)

1 žingsnis – Digital Spark

Formatas: trumpas, energingas įvadinis vaizdo įrašas (asinchroninis, savarankiškas).

Trukmė: 30 minučių.

Tikslas: pristatyti pagrindines teorines sąvokas, kuriomis grindžiamas modulis, ir parengti dalyvius praktiniam pritaikymui įgūdžių laboratorijoje.

5.1 Pagrindinės temos

„Digital Spark“ pristato šias koncepcines pagrindines idėjas:

- Kas yra sveikatos raštingumas ir kodėl jis svarbus dirbant su jaunimu?
- Jaunimo darbo vaidmuo skatinant sveikatos raštingumą: galimybės, atsakomybė ir ribos.
- Skaitmeninė sveikatos informacija: kaip ją naudojami jaunuoliai, kuo ji vertinga ir kuo pavojinga.
- Skirtumas tarp klaidingos informacijos ir dezinformacijos bei kaip jos pasireiškia jaunimui skirtingame sveikatos turinyje.
- Jaunimui pritaikyti metodai, skirti aptarti jautrias sveikatos temas: saugios erdvės, nevertinimo ir įtraukties principai.

5.2 Įvadinis vaizdo įrašas

„Digital Spark“ programa yra pagrįsta šiuo įvadiniu vaizdo įrašu, kurį dalyviai peržiūri prieš atvykdami į įgūdžių laboratoriją:

Įvadinis vaizdo įrašas: youtube.com/watch?v=cQiyKRjC_LU

Prieš žiūrėdami, pagalvokite: ką jau žinote apie sveikatos raštingumą savo dabartinėje jaunimo darbo praktikoje? Kokios spragos ar iššūkiai jums kyla dažniausiai, kai su jaunimu kalbate apie sveikatos temas?

2 žingsnis – Įgūdžių laboratorija

Formatas: seminaras (gyvai), kurį veda apmokyti jaunimo darbuotojai.

Trukmė: 2–3 valandos, įskaitant trumpą pertrauką.

Pagrindinis dėmesys: praktinis mokymasis, grupinės diskusijos, patirtiniai užsiėmimai ir bendradarbiavimas su bendraamžiais.

Įgūdžių laboratorija yra pagrindinė praktinė šio modulio dalis. Ji susideda iš keturių nuoseklių veiklų, kurių kiekviena remiasi ankstesniąja. Visas ciklas prasideda nuo dabartinės jaunimo skaitmeninės sveikatos elgsenos realybės žemėlapiu sudarymo, tęsiasi teminių įgūdžių ugdymu, originalių sveikatos raštingumo intervencijų kūrimu ir baigiasi kolektyvine refleksija.

6.1 Veikla 1 – jaunimo realybės žemėlapiu sudarymas

Trukmė: 30 minučių.

Ši veikla įtvirtina seminarą dalyvių tiesioginėje darbo su jaunimu patirtyje. Prieš kurdami intervencijas ar aptardami teoriją, dalyviai pirmiausia išnagrinėja ir pasidalija tuo, ką jau pastebėjo apie tai, kaip jų aplinkoje esantys jaunuoliai prieina prie sveikatos informacijos internete, ją naudoja ir kaip ji juos veikia. Šis pagrindinis žingsnis užtikrina, kad tolesnė veikla bus grindžiama tikrąja praktika, o ne prielaidomis.

1 dalis: Informacijos šaltinių žemėlapis sudarymas – 10 minučių

Dalyviai dirba mažose grupėse po tris ar keturis žmones. Kiekviena grupė gauna flipchart popieriaus lapus arba lipnias užrašų korteles.

Užduotis – išvardyti visus būdus, kuriais jaunuoliai, su kuriais jie dirba, šiuo metu gauna sveikatos informaciją, įskaitant oficialius ir neoficialius šaltinius, internetinius ir neinternetinius kanalus.

Pavyzdžiai gali būti „TikTok“, „YouTube“, pamokos mokykloje, draugai, šeima, sveikatos priežiūros specialistai ar bendruomenės organizacijos.

Patarimas grupėms: *mąstykite plačiai. Tikslas – susidaryti išsamų vaizdą, kaip jūsų konkrečiame kontekste jaunuoliai susiduria su sveikatos informacija, o ne tik su akivaizdžiais skaitmeniniais kanalais.*

2 dalis: Skaitmeninių įpročių ir tendencijų analizė – 10 minučių

Liekant tose pačiose grupėse, dalyviai sutelkia dėmesį į stebimą skaitmeninį elgesį: kokias platformas jaunuoliai naudoja dažniausiai, kaip jie sąveikauja su turiniu (naršydami, dalindamiesi, sekdami tendencijas, komentuodami) ir kokias dabartines su sveikata susijusias tendencijas jie mato savo darbo kontekste.

Grupės svarsto: fitneso iššūkius, mitybos patarimus, psichinės sveikatos turinį, sveikatingumo įtakos turinčius asmenis ar bet kokius kitus šiuo metu jų grupėse pastebimus modelius.

3 dalis: Grupinė diskusija apie riziką ir galimybes – 10 minučių

Visos grupės susirenka bendrai diskusijai. Moderatorius lentos viršuje nupiešia dvi kolonas: „Rizika“ ir „Galimybės“.

Dalyviai pateikia pavyzdžių iš ankstesnių žingsnių. Diskusijoje nagrinėjama ne tik tai, kokie yra pavojai ir galimybės, bet ir kur jaunimo darbuotojai gali padaryti didžiausią praktinę įtaką.

Pagrindiniai klausimai moderatoriui:

- Kas jus labiausiai neramina dėl to, kaip jaunuoliai gauna informaciją apie sveikatą jūsų aplinkoje?
- Kokias teigiamas galimybes matote skaitmeninėse erdvėse, kuriose jaunuoliai praleidžia laiką?
- Kur jaunimo darbuotojai gali padaryti didžiausią įtaką – ir kur yra mūsų vaidmens ribos?

6.2 Veikla 2 – Teminės dirbtuvės

Trukmė: 1 valanda, 15 minučių per sesiją/stotelę.

Ši veikla, vykdoma pagal rotuojamų stotelių principą, stiprina dalyvių praktinius įgūdžius keturiuose prioritetinėse sveikatos srityse. Kiekvienoje stotelėje dalyviams suteikiama tikslinė, praktinė patirtis, susijusi su vienos temos srities moderavimo technikomis. Rotacija užtikrina, kad iki „Strategijos kūrimo laboratorijos“ visi dalyviai susipažintų su visomis keturiomis temomis.

Formatas ir moderavimas

Įrengti keturias stotis, kiekviena skirta vienai prioritetinei temai. Suskirstyti dalyvius į keturias mažas grupes. Kiekviena grupė pradeda skirtingoje stotyje ir keičiasi kas 15 minučių. Aiškiai informuoti apie rotaciją ir griežtai laikytis laiko.

Jei įmanoma, kiekvienai stotelei paskirkite po vieną moderatorių. Jei tai neįmanoma, kiekvienoje stotelėje pateikite labai aiškias rašytines instrukcijas, kad grupės galėtų dirbti savarankiškai

1-oji stotelė: Psichinė sveikata	2-oji stotelė: Seksualinė ir reprodukcinė sveikata	3-oji stotelė: Mityba ir kūno įvaizdis	4-oji stotelė: Priklausomybės ir bendraamžių spaudimas
<i>Streso veiksnių nustatymas</i>	<i>Mitų apie seksualinę sveikatą paneigimas</i>	<i>Žiniasklaidos įtakos kūno įvaizdžiui analizė</i>	<i>Bendraamžių įtakos imitavimas</i>
<i>Emocinės gerovės skatinimas</i>	<i>Sutikimo scenarijai ir diskusija</i>	<i>Savigarbos stiprinimo veiklos</i>	<i>Atmetimo įgūdžių vaidmenų žaidimas</i>
<i>Krizės reagavimo vaidmenų žaidimai</i>	<i>Saugaus bendravimo pratimai</i>	<i>Socialinių tinklų iššūkis dėl kūno įvaizdžio</i>	<i>Mitai ir faktai apie priklausomybę</i>

Apibendrinimas – 5 minutės:

Kai visos grupės baigs visus keturis užsiėmimus, trumpam suburkite visus dalyvius. Paklauskite:

- Kuris užsiėmimas jums atrodė labiausiai susijęs su jūsų dabartiniu darbu?
- Kurį įgūdį ar techniką galite pritaikyti iš karto?

Ši trumpa refleksija parengs dalyvius tolesnei Strategijos kūrimo laboratorijai.

6.3 Veikla 3 – Strategijos kūrimo laboratorija

Trukmė: iki 1 valandos (35–40 minučių kūrimui/projektavimui + 20 minučių pristatymams).

Tai yra pagrindinė šio modulio praktinė užduotis. Dalyviai dirba grupėse, kad suprojektuotų praktišką, į jaunimą orientuotą sveikatos raštingumo intervenciją, kurią jie galėtų realiai įgyvendinti savo jaunimo darbo aplinkoje. Visą laiką akcentuojamas įgyvendinamumas, jaunimo įtrauktis ir aiškus ryšys su sveikatos raštingumu.

Formatas and užduotis

Suskirstykite dalyvius į grupes po tris–penkis žmones. Kiekviena grupė pasirenka vieną iš keturių prioritetinių sveikatos temų ir vieną intervencijos formatą. Užtikrinkite, kad skirtingos grupės dirbtų su skirtingomis temomis.

Galimi intervencijos formatai:

- Seminaras
- Sąmoningumo didinimo kampanija socialinėje žiniasklaidoje
- Tarpusavio švietimo sesija
- Skaitmeninis iššūkis

Kiekviena grupė naudoja strategijos kūrimo šabloną (pateikiamą atskirai), kad susistemintų savo intervenciją. Grupės turi 35–40 minučių užpildyti šabloną, po to 3 minutes pristato savo darbą visai grupei.

Rezultatas:

Kiekviena grupė pateikia užpildytą strategijos kūrimo šabloną ir grupei pristato 3 minučių trukmės pristatymą. Po pristatymų turėtų vykti trumpas tarpusavio vertinimas.

Pastaba moderatoriui**Scenarijus dalyviams:**

Dabar jūs parengsite trumpą sveikatos raštingumo intervenciją jaunimui. Jūsų užduotis – sukurti realistišką, įtraukiančią veiklą, kurią galėtumėte realiai įgyvendinti savo jaunimo darbo praktikoje. Jūsų intervencija turi būti jaunimui draugiška, dalyvaujamoji, įtraukianti, praktiška ir lengvai įgyvendinama atsižvelgiant į realius jaunimo darbo apribojimus.

Pagalbiniai klausimai, jeigu grupė užstrigo:

- Kaip jaunuoliai iš tikrųjų patirtų šią veiklą?
- Ar tai realistiška jūsų vietos kontekste – turint omenyje jūsų turimą laiką, biudžetą ir išteklius?
- Kas daro šią veiklą įdomią ir linksmą jauniems žmonėms, o ne tik informatyvią?
- Kaip tai įgalina jaunimą, o ne tik nurodo, ką daryti?

Strategy Design Template

A dalis – Pagrindinė informacija

Grupės pavadinimas: _____

Pasirinkta tema:

- ☐ Psichinė sveikata ☐ Seksualinė ir reprodukcinė sveikata
☐ Mityba ir kūno jvaizdis ☐ Priklausomybės ir bendraamžių spaudimas

Pasirinktas formatas:

- ☐ Seminaras/užsiėmimas ☐ Kampanija socialinėje žiniasklaidoje
☐ Mokymo sesija bendraamžiams ☐ Skaitmeninis iššūkis

B dalis – Tikslinė grupė

Kam skirta ši intervencija? (amžiaus grupė, socialinė padėtis, konkretūs poreikiai)

Grupės dydis:

- ☐ 5–10 ☐ 10–15 ☐ 15–25 ☐ Kita: _____

C dalis – Problema ir tikslas

Kokią problemą ar poreikį sprendžia ši intervencija?

Pagrindinis mokymosi tikslas (1–2 sakiniai):

Po šio užsiėmimo jaunuoliai gebės.....

D dalis – Užduoties aprašymas

Intervencijos pavadinimas: _____

1. Įžanga (5 minutės)Kas vyksta? Kaip pristatote temą ir įtraukiate dalyvius?
_____**2. Pagrindinė veikla (20–30 minučių)**Ką tiksliai daro dalyviai? Aprašykite žingsnis po žingsnio.

_____**3. Refleksija ir užbaigimas (10 minučių)**Kaip užbaigiate veiklą ir įtvirtinate įgytas žinias?

_____**E dalis – Metodai ir priemonės**

Naudoti metodai:

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Grupinė diskusija | ☐ Vaidmenų žaidimas | ☐ Viktorina / žaidimas |
| ☐ Skaitmeninės priemonės | ☐ Vaizdo įrašas | ☐ Kūrybinės užduotys |
| ☐ Socialiniai tinklai | ☐ Mokymasis iš bendraamžių | |

Reikalingos priemonės ir medžiagos:

F dalis – Jaunimo įtrauktis ir integracija

Kiekvienam iš toliau nurodytų aspektų trumpai paaiškinkite, kaip jį sprendžia taikoma priemonė:

Jaunimui palankus:

Įtraukianti ir saugi:

Dalyvavimas:

G dalis – Įgyvendinimo planas

Numatoma trukmė: _____ minutės

Vieta:

☐ Jaunimo centras ☐ Mokykla ☐ Online ☐ Bendruomenės erdvė

☐ Kita: _____

Reikalingas moderatorių skaičius: _____

H dalis — Laukiamas poveikis ir kokybės vertinimas

Kokių pokyčių tikėtės jaunimo tarpe po šios veiklos?

Kokybės kontrolinis sąrašas — prieš pristatymą patikrinkite:

- ☐ Ar užduotis yra aiški ir logiška savo struktūra?
- ☐ Ar ji yra realistiška laiko ir turimų išteklių atžvilgiu?
- ☐ Ar veiklos forma ir kalba tikrai pritaikytos jaunimui?
- ☐ Ar tai saugu ir įtrauku įvairiapusiškai jaunimo grupei?
- ☐ Ar aiškiai ir konkrečiai aptariami sveikatos raštingumo klausimai?

6.4 Veikla 4 — Refleksija ir grupės aptarimas

Trukmė: 15 minučių.

Ši užbaigiamoji veikla padeda dalyviams apibendrinti tai, ko jie išmoko, pasidalinti atsiliepimais ir prasmingai užbaigti seminarą. Moderatorius pasirenka vieną iš dviejų žemiau pateiktų metodų, priklausomai nuo grupės energijos lygio, dydžio ir turimo laiko. Abu metodai padeda pasiekti tuos pačius tikslus: įtvirtinti žinias, surinkti atsiliepimus ir suteikti emocinį užbaigimą.

Opcija A – Apmąstymai apie mokymąsi – 10 minučių

Dalyviai skiria keletą minučių individualiam apmąstymui apie sesiją, prieš dalindamiesi savo mintimis su grupe. Moderatorius paaiškina, kad nėra teisingų ar neteisingų atsakymų – tai yra asmeninės įžvalgos ir nuoširdus apmąstymas.

Rekomenduojami apmąstymų klausimai:

- Kokia yra viena pagrindinė įžvalga ar mokymosi akimirka, kurią išsinešite iš šiandienos sesijos?
- Kokia veikla ar tema jums atrodė labiausiai susijusi su jūsų darbu su jaunimu ir kodėl?
- Kokį konkretų veiksma po šio mokymo jaučiatės labiau pasitikintys įgyvendinti?
- Dėl kokio iššūkio vis dar jaučiatės nepasitikintys, kai su jaunimu kalbate apie sveikatos raštingumo temas?

Opcija B – Atsiliepiamų ratas – 5 minutės

Dalyviai stovi arba sėdi ratu. Moderatorius paaiškina: „Sesiją užbaigsime trumpu atsiliepiamų ratu. Tai suteiks visiems galimybę pasidalinti savo įspūdžiais apie šiandieną ir tuo, ką išsinešite iš šio mokymo.“ Pasidalinti galima savanoriškai, o kiekvienas įnašas turėtų būti vienas sakiny.

Pasirinkite vieną užduotį ratui:

- „Vienas žodis, apibūdinantis, kaip aš jaučiuosi šiuo metu, yra...“
- „Viena dalykas, kurį vertinu šiandienos sesijoje, yra...“
- „Vienas dalykas, kurį pasiimsiu į savo darbą su jaunimu, yra...“
- „Vienas nedidelis patobulinimas, kurį siūlyčiau, yra...“

Moderatoriaus užbaigimas:

„Ačiū už jūsų atvirumą, idėjas ir energiją šiandien. Jūsų įžvalgos padeda mums tobulinti šią programą ir užtikrinti, kad ji tikrai atitiktų jaunimo darbuotojų ir jaunimo poreikius.“

3 žingsnis – Individualus vertinimas

Trukmė: 15 minučių.

Baigę visas dirbtuvių užduotis, kiekvienas dalyvis užpildo individualią refleksiją ir savęs vertinimą. Tai daroma siekiant įtvirtinti asmeninius įgūdžius, nustatyti svarbiausias įžvalgas ir apmąstyti, kaip šiame modulyje įgyti įgūdžiai ir strategijos gali būti pritaikyti jų pačių jaunimo darbo praktikoje.

Individualus vertinimas atliekamas savarankiškai ir nėra dalijamasi su grupe, nebent dalyvis nuspręstų tai padaryti. Jis sudaro dalį įrodymų bazės, reikalingos „Digital Health Achiever“ ženkleliui gauti.

Svarbus priminimas:

- Asmeninis vertinimas yra asmeninės refleksijos priemonė, o ne veiklos vertinimas. Sąžiningi atsakymai yra vertingesni nei pagražinti.
- Savęs vertinimo skalė (1–5) yra jūsų dabartinio pasitikėjimo savimi atspindys, o ne jūsų, kaip jaunimo darbuotojo, vertės matas. Tobulintinų sričių nustatymas yra pirmasis žingsnis link tobulėjimo.
- Konkretūs veiksmai, kuriuos nurodysite C dalyje, yra svarbiausias šio vertinimo rezultatas. Parašykite tai, ką iš tikrųjų ketinate daryti.

Individual Assessment Template

Vardas ir Data

Vardas: _____

Data: _____

A dalis — Mokymosi dirbtuvėse apmąstymai

Kas yra svarbiausia, ko išmokote šiandienos užsiėmime?

Kokia veikla labiausiai padėjo jums suprasti jaunimo sveikatos raštingumą?
Kodėl?

Kokias naujas įgūdžius ar strategijas drąsiai taikysite dirbdami su jaunimu?

B dalis — Savęs vertinimas

Įvertinkite save šiose srityse naudodami skalę: 1 = Reikia tobulėti | 2 =
Tobulėja | 3 = Kompetentingas | 4 = Pasitikintis | 5 = Labai pasitikintis

Įgūdis / kompetencija	1	2	3	4	5
Supratimas apie jaunimo sveikatos raštingumą					
Sveikatos mokymosi rėmimas naudojant skaitmenines priemones					
Dalyvavimas grupinėse diskusijose ir apmąstymuose					
Praktinių, į jaunimą orientuotų intervencijų kūrimas					
Rizikos ir galimybių nustatymas jaunimo sveikatos turinyje					

C dalis – Taikymas praktikoje

Kaip pritaikysite tai, ką šiandien išmokote, dirbdami su jaunimu?

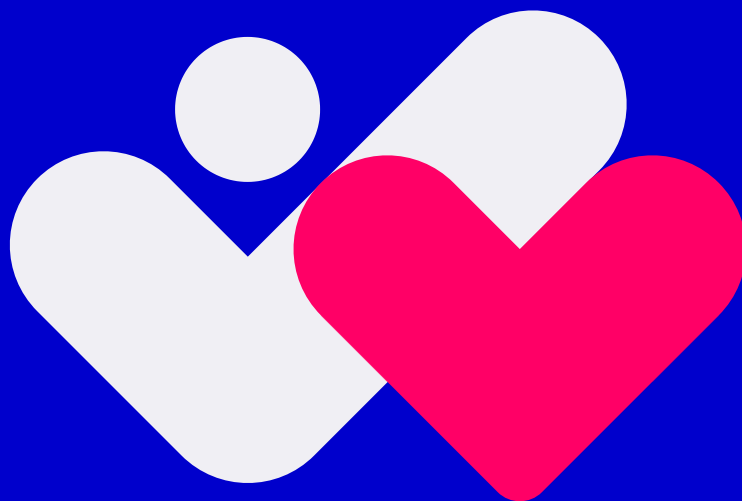
Kokį konkretų veiksmą, remdamiesi šio seminaro medžiaga, ketinate atlikti per ateinantį mėnesį?

D dalis – Galutinės įžvalgos

Kaip vertintumėte savo mokymosi patirtį šiame seminare?

- ☐ Puikiai ☐ Gerai ☐ Vidutiniškai ☐ Reikia tobulinti

Papildomi komentarai ar pasiūlymai:



Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek
30 godina aktivno gradimo mir



**future
needs**



FORMA.Azione



**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.