



Co-funded by  
the European Union

# WELLHOODY FACILITATORS GUIDE FOR YOUTH EDUCATORS



Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.

2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948

Skapad av OUTSIDE MEDIA & KNOWLEDGE, TYSKLAND

## Innehåll

Introduktion till Wellhoody-projektet och dess utbildningsmål .....	2
<b>Wellhoody-projektets uppdrag</b> .....	2
<b>Utbildningens roll för välbefinnande och mångfald</b> .....	2
Kännetecknen för unga vuxna studerande .....	3
Att skapa en inkluderande inlärningsmiljö .....	3
Pedagogiska strategier för utbildning i välbefinnande och mångfald.....	4
<b>Aktivt lärande</b> .....	4
<b>Kollaborativt lärande</b> .....	4
<b>Digitalt lärande och utbildningsteknik</b> .....	4
<b>Erfarenhetsbaserat lärande</b> .....	4
Utveckling av kursplaner för utbildning i välbefinnande och mångfald .....	4
<b>Välja ut relevanta ämnen</b> .....	4
<b>Anpassningsförmåga och feedback</b> .....	4
Faciliteringstekniker för effektivt lärande .....	6
<b>Skapa en engagerande inlärningsmiljö</b> .....	6
<b>Hantering av gruppdynamik</b> .....	6
<b>Utvärdering av läranderesultat</b> .....	6
Pedagogiska metoder .....	6
Arbetsblad 1: Före inlärningsupplevelsen .....	9
<b>Titel: "Gör dig redo för Wellhoody Wellness"</b> .....	9
Arbetsblad 2: Under inlärningsupplevelsen .....	10
<b>Titel: "Aktivt engagemang i Wellhoody Wellness"</b> .....	10
Arbetsblad 3: Efter inlärningsupplevelsen.....	11
<b>Titel: "Reflektion över Wellhoody Wellness"</b> .....	11
Slutsats .....	12

# Pedagogisk guide för välbefinnande genom utbildning i mångfald i Wellhoody-projektet

## Introduktion till Wellhoody-projektet och dess utbildningsmål

### Wellhoody-projektets uppdrag

Wellhoody-projektet är inriktat på att främja välbefinnande och hälsosamma livsstilar i samhället, med särskilt fokus på unga människor. Vårt uppdrag är att ge unga människor de kunskaper och färdigheter som krävs för att leva ett hälsosammare liv, samtidigt som vi hyllar mångfald. Genom samhällsengagemang och utbildning strävar vi efter att skapa en hälsokultur som är tillgänglig och inkluderande.

### Utbildningens roll för välbefinnande och mångfald

Utbildning spelar en avgörande roll för att uppnå målen med Wellhoody-projektet. Genom att erbjuda skräddarsydd friskvårdsutbildning ger vi unga vuxna möjlighet att fatta välgrundade beslut om sin hälsa och främjar en förståelse och uppskattning av mångfald. Denna guide är utformad för att stödja utbildare i att leverera effektiv friskvårdsutbildning och främja mångfald bland unga elever.



# Att förstå unga vuxna elever i samband med utbildning i välbefinnande och mångfald

## Egenskaper hos unga vuxna studerande

Unga vuxna elever är en mångfaldig grupp, var och en med sina unika erfarenheter, behov och preferenser. Det är viktigt att inse att unga elever är nyfikna, teknikvana och tar med sig sina perspektiv på mångfald till inlärningsmiljön. Lärare måste erkänna deras bakgrund och anpassa undervisningsmetoderna för att engagera dem på ett effektivt sätt.

## Att skapa en inkluderande inlärningsmiljö

För att underlätta meningsfulla inlärningserfarenheter är det viktigt att skapa en inkluderande och stödjande miljö. Unga elever trivs när de känner sig respekterade, värdesatta och hörda. Skapa en trygg miljö som uppmuntrar till aktivt deltagande och personlig utveckling. Var medveten om att unga elever kan ha olika grader av erfarenhet av mångfald och ge dem möjlighet att diskutera och utforska.

## Deltagande och inkludering

Delaktighet och inkludering av alla är ett kärnvärde för WELLHOODY.

Den kan stödjas på flera sätt, bland annat genom:

- ✓ beakta eventuella frågor om deltagande i förväg, t.ex. om kön, språk eller deltagare från en minoritetsgrupp
- ✓ diskutera och komma överens om principen den första dagen, och hur alla ska stödja varandra så att de kan delta fullt ut. Fundera också tillsammans på vilka hinder som finns och hur ni kan övervinna dem.
- ✓ fundera över hur miljön, rummets utformning, onlineverktyg, material, aktiviteter och det språk du använder kan eller inte kan stödja deltagande
- ✓ observera allas nivåer av deltagande och modellera inkluderande beteende.

# Pedagogiska strategier för utbildning i välbefinnande och mångfald

## Aktivt lärande

Engagera unga deltagare genom aktivt deltagande. Inkludera praktiska övningar, workshops och aktiviteter relaterade till välbefinnande och mångfald. Aktivt lärande främjar djupare förståelse och tillämpning av hälsokoncept och mångfaldsuppskattning.

## Samarbetsbaserat lärande

Främja en känsla av gemenskap genom att uppmuntra gruppaktiviteter och projekt. Kamratstöd är avgörande för att upprätthålla välbefinnande och främja medvetenhet om mångfald. Gruppdiskussioner och samarbetsprojekt hjälper unga elever att få kontakt med varandra och dela med sig av sina erfarenheter.

## Digitalt lärande och utbildningsteknik

Utnyttja digitala verktyg och utbildningsteknik för att tillhandahålla tillgängliga och flexibla inlärningsalternativ. Använd plattformar som Learning Management Systems (LMS), webbföreläsningar, podcasts och sociala medier för att öka engagemanget, tillgängligheten och inkluderingen i välfärds- och mångfaldsutbildningar.

## Erfarenhetsbaserat lärande

Utnyttja verkliga erfarenheter och möjligheter till samhällsengagemang för att fördjupa förståelsen och tillämpningen av begreppen välbefinnande och mångfald. Studiebesök, kulturutbyten och volontärprojekt kan ge praktisk erfarenhet av mångfald och främja en känsla av globalt medborgarskap.

# Utveckling av läroplaner för utbildning i välbefinnande och mångfald

## Välja ut relevanta ämnen

Utforma en läroplan som tar upp ämnen som är relevanta för samhällets välbefinnande, t.ex. kost, fysisk aktivitet, psykisk hälsa och förebyggande hälsovård. Inkludera moduler som utforskar mångfald, inkludering och kulturell kompetens. Skräddarsy läroplanen för att möta de unga elevernas specifika behov och intressen.

## Anpassningsförmåga och återkoppling

Utveckla en flexibel läroplan som kan anpassas till unga elevers föränderliga behov och mångfaldens dynamiska natur. Upprätta feedbackmekanismer för att samla in synpunkter från deltagarna, så att ni kontinuerligt kan förfina och förbättra utbildningsutbudet.



# Faciliteringstekniker för effektivt lärande

## Skapa en engagerande inlärningsmiljö

Effektivt ledarskap är avgörande för framgångsrika utbildningsprogram om välbefinnande och mångfald. Använd tekniker för att skapa en engagerande och positiv inlärningsmiljö. Uppmuntra öppen dialog, aktivt deltagande och kritiskt tänkande.

## Hantering av gruppdynamik

Var uppmärksam på gruppdynamiken i din klass. Ta itu med konflikter, främja lagarbete och se till att alla röster blir hörda. Skapa en stödjande atmosfär där unga elever känner sig bekväma med att dela med sig av sina tankar och erfarenheter kring välbefinnande och mångfald.

## Bedömning av läranderesultat

Utvärdera regelbundet läranderesultaten för att mäta hur effektiva dina undervisningsmetoder är. Använd frågeformulär, enkäter och självutvärderingsverktyg för att mäta deltagarnas förståelse av välbefinnande och mångfaldskoncept. Uppmuntra unga deltagare att reflektera över sin personliga utveckling inom dessa områden.

# Pedagogiska metoder

## Före Wellhoody erfarenhet av lärande

Innan inlärningsupplevelsen i Wellhoody-sessionerna kan vi använda olika engagerande strategier för att aktivera unga elevers förkunskaper och förbereda dem för det kommande innehållet:

**Tankekarusell:** I små grupper rör sig deltagarna runt i rummet och stannar vid bestämda "stationer" under korta perioder (vanligtvis 1-2 minuter). Vid varje station utnyttjar de sin befintliga kunskap om ett ämne eller koncept och delar med sig av sina insikter till de andra gruppmedlemmarna. Varje grupp registrerar sina idéer vid varje station, så att alla deltagare kan läsa och dra nytta av det kollektiva kunskapsutbytet.

**Förtest för Wellhoody:** För att bedöma och aktivera deltagarnas förkunskaper kan du överväga att administrera ett förtest som fokuserar på det kommande innehållet. Förtestet kan innehålla en eller två förståelsefrågor eller en uppsättning flervalsfrågor. Det är viktigt att deltagarna gör testet utan några förberedelser, för att uppmuntra dem att engagera sig i materialet från början.

**Kartläggning av koncept:** Uppmuntra deltagarna att skapa visuella konceptkartor eller scheman relaterade till det kommande ämnet. Begreppskartläggning hjälper dem att organisera sina tankar, dra kopplingar mellan idéer och identifiera nyckelbegrepp. Denna aktivitet bidrar till en djupare förståelse av ämnet och fungerar som ett värdefullt visuellt hjälpmedel under hela inläringen.

**Fokuserad fri skrivning:** Engagera deltagarna i fokuserade övningar där de skriver fritt om ett specifikt ämne eller en specifik fråga. Denna teknik uppmuntrar dem att sätta sina tankar på pränt utan att tänka för mycket och fungerar som ett kraftfullt verktyg för idégenerering och attitydutforskning. Det är ett perfekt sätt att "värma upp" deltagarna genom att få dem att reflektera över sina befintliga kunskaper, övertygelser och känslor om ett nytt ämne.

## Under Wellhoody-inlärnings-sessioner

Olika interaktiva strategier kan användas för att hålla unga deltagare engagerade och uppmuntra dem att aktivt delta i inlärningsprocessen:

**Frågor och svar:** Frågor är ett kraftfullt verktyg för att överföra kursinnehåll till deltagarna. I Wellhoody-sessioner kan frågorna vara av olika slag, t.ex. öppna frågor eller flervalfrågor, och de kan vara allt från enkla till komplexa. Deltagarna kan svara på olika sätt, antingen genom att räkna upp handen, svara frivilligt eller använda klisterlappar. Detta tillvägagångssätt säkerställer att inlärningsupplevelsen förblir dynamisk och tillgodoser olika inlärningsstilar.

**Tänka-Par-Dela:** Denna metod främjar samarbetsinläring och djupare engagemang bland deltagarna. Den börjar med att deltagarna reflekterar över en fråga på egen hand ("tänka"). Sedan går de ihop med en annan deltagare för att diskutera sina tankar ("pair"). Slutligen delar paret med sig av sina idéer till hela klassen. Think-Pair-Share är särskilt effektivt för frågor som uppmuntrar till kritiskt tänkande, problemlösning och djupgående analys. Gruppdiskussioner hjälper deltagarna att formulera sina tankeprocesser och främjar en känsla av gemenskap.

**Buzz-grupper:** I Wellhoody-sessioner kan buzz-grupper användas för att underlätta intensiva diskussioner inom små par eller grupper. Innan deltagarna uppmanas att svara individuellt på en utmanande fråga kan de till exempel få 5 minuter på sig att diskutera sina svar med sina grannar. Detta tillvägagångssätt uppmuntrar till interaktion och gemensam problemlösning, vilket förbättrar den övergripande inlärningsupplevelsen.

**Segmentering av grupper:** När det handlar om stora grupper är det bra att dela in deltagarna i mindre grupper under lektionen. Om du till exempel visar en video kan du dela upp deltagarna på höger, mitten och vänster sida av rummet, där varje grupp fokuserar på en annan aspekt eller fråga relaterad till videoinnehållet. Detta tillvägagångssätt säkerställer en mer djupgående diskussion eftersom deltagarna koncentrerar sig på specifika frågor, samtidigt som alla relevanta aspekter av materialet behandlas.

*Dessa interaktiva strategier är väl lämpade för Wellhoody-sessioner, eftersom de främjar aktivt deltagande, kritiskt tänkande och samarbetsinriktat lärande bland unga individer som är intresserade av välbefinnande och mångfald. De bidrar till en levande och inkluderande inlärningsmiljö som uppmuntrar till meningsfullt engagemang i kursinnehållet.*



## Efter inläringserfarenheten

Efter Wellhoody-inläringen är det viktigt att bedöma deltagarnas förståelse och uppmuntra till reflektion. Här är några aktiviteter som är skräddarsydda för Wellhoodys mål:

**Frågesport om välbefinnande i Wellhoody:** Deltagarna får en frågesport med Wellhoody-tema som utformats av handledaren för att utvärdera deras förståelse av kursinnehållet. Detta quiz kan innehålla olika typer av frågor, inklusive flervalfrågor, sant eller falskt, och öppna frågor. Det fungerar som ett värdefullt verktyg för att bedöma kunskapsbehållning och tillämpning.

**Testa dina kunskaper:** Varje deltagare får i uppgift att skapa en testfråga som är relaterad till de ämnen som diskuterats under sessionen. Denna aktivitet ger deltagarna möjlighet att engagera sig aktivt i materialet, tänka kritiskt och formulera frågor som utmanar deras kamraters förståelse. Dessa frågor kan senare användas för genomgång eller gruppdiskussioner.

**En minuts reflektion:** Deltagarna uppmanas att ta 1-2 minuter på sig för att ge ett skriftligt svar på en öppen fråga som är relaterad till sessionens innehåll. Denna reflektionsövning främjar kritiskt tänkande och gör det möjligt för deltagarna att uttrycka sina insikter, frågor eller funderingar. Instruktorer kan använda dessa svar som värdefull feedback för att mäta deltagarnas förståelse av kurskoncept och för att identifiera områden som kan kräva ytterligare förtydligande eller utforskning.

*Dessa aktiviteter efter Wellhoody-sessionerna underlättar kunskapsbedömning, uppmuntrar aktivt deltagande och främjar reflektivt tänkande hos unga individer som är intresserade av välbefinnande och mångfald. De bidrar till en omfattande och engagerande inlärningsupplevelse som ligger i linje med Wellhoodys mål att främja välbefinnande och mångfald för ungdomar.*



# Arbetsblad

Dessa arbetsblad är utformade för att öka engagemang och reflektion i olika skeden av Wellhoody-inläringen, vilket säkerställer en heltäckande och interaktiv strategi för utbildning i välbefinnande och mångfald.

## Arbetsblad 1: Före inlärningsupplevelsen

### Titel: "Att göra sig redo för Wellhoody Wellness"

#### **Instruktioner:**

I avsnittet om karusellbrainstorming nedan roterar du runt i klassrummet med din grupp och tillbringar 1-2 minuter vid varje station.

Dela med dig av dina tankar och tidigare kunskaper om välbefinnande och mångfald.

Sätt upp era idéer på varje station så att andra kan läsa dem.

- ✓ Station 1: Vad tänker du på när du tänker på välbefinnande?
- ✓ Station 2: Hur kan välbefinnande gynna individer och samhällen?
- ✓ Station 3: Dela med dig av erfarenheter eller berättelser om mångfald som du tycker är betydelsefulla.
- ✓ Station 4: Ange tre saker som du hoppas kunna lära dig eller diskutera under Wellhoody-sessionen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Arbetsblad 2: Under inlärningsupplevelsen

### Titel: "Aktivt engagemang i Wellhoody Wellness"

#### **Instruktioner:**

När du deltar i Wellhoody-sessionen kan du använda det här arbetsbladet för att registrera dina tankar och engagera dig aktivt i inlärningsupplevelsen.

Lös uppgifterna nedan för att öka din förståelse.

- ✓ Uppgift 1: Skriv ner eventuella frågor som dyker upp under sessionen. Var beredd på att diskutera dem senare.
- ✓ Uppgift 2: Dela med dig av dina tankar om de viktigaste välfärds- och mångfaldskoncepten som behandlats idag.
- ✓ Uppgift 3: Samarbeta med en partner för att diskutera de viktigaste slutsatserna och hur de relaterar till era egna erfarenheter.
- ✓ Uppgift 4: Markera eventuella områden där du anser att det behövs ytterligare undersökningar eller diskussioner.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Arbetsblad 3: Efter inlärningsupplevelsen

### Titel: "Att reflektera över Wellhoody Wellness"

#### **Instruktioner:**

Ta en stund till att reflektera över vad du har lärt dig under Wellhoody-sessionen.

Gör uppgifterna nedan för att befästa din förståelse och ge värdefull feedback.

- ✓ Uppgift 1: Gör Wellhoody Wellness Quiz för att testa din kunskap och förståelse för sessionens innehåll.
- ✓ Uppgift 2: Skapa en testfråga som är relaterad till de ämnen som diskuterats under sessionen. Utmana dina kollegor med en tankeväckande fråga.
- ✓ Uppgift 3: Skriv en reflektion på en minut om dina viktigaste insikter och hur du kan använda dem för att främja välbefinnande och mångfald i ditt samhälle.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Slutsats

Vuxenutbildare spelar en avgörande roll för att Wellhoody-projektet ska lyckas med att främja hälsa och välbefinnande och samtidigt hylla mångfalden bland unga människor. Anta en elevcentrerad strategi, sök kontinuerligt feedback och förbli anpassningsbar till dina elevers föränderliga behov.

Uppmuntra lärare att använda en mängd olika undervisningsmetoder, inklusive digitala verktyg och teknik, för att effektivt engagera unga elever i välfärds- och mångfaldsutbildning. Främja samarbete mellan utbildare för att dela med sig av bästa praxis och förbättra utbildningserfarenheten för unga människor.

Denna guide syftar till att ge lärare de kunskaper, strategier och verktyg som krävs för att göra en meningsfull skillnad för unga individers hälsa, mångfald och välbefinnande genom effektiv, engagerande och inkluderande utbildning.

Följ oss:

[www.wellhoody.eu](http://www.wellhoody.eu)

