****

دليل التدريب الشخصي على "أن تصبح ممثلا للصحة"

[نظرة عامة 2](#_Toc147160693)

[أهداف التدريب 2](#_Toc147160694)

[الحد الأدنى من معايير التدريب الجديدة لممثلي الصحة 3](#_Toc147160695)

[المتطلب 1 - الوقت 3](#_Toc147160696)

[المتطلب 2 - الموضوعات 3](#_Toc147160697)

[المتطلب 3 - التسجيل 3](#_Toc147160698)

[المتطلب 4 - التخطيط للأنشطة 4](#_Toc147160699)

[المتطلب 5 - التنشيط 4](#_Toc147160700)

[المتطلب 6 - التقييم 4](#_Toc147160701)

[إدارة البيانات 5](#_Toc147160702)

[تسجيل ممثلي الصحة 5](#_Toc147160703)

[تنشيط ممثلي الصحة 5](#_Toc147160704)

[الوصول إلى ممثلي الصحة 5](#_Toc147160705)

[موارد التدريب 5](#_Toc147160706)

[الخطوة 1: وضع خطط للتدريب الخاص بك 6](#_Toc147160707)

[1. تجميع فريق وضع خطط للتدريب على برنامج Health Messenger الخاص بك 6](#_Toc147160708)

[2. تحديد الاحتياجات الصحية للاعبي "الأولمبياد الخاص" 6](#_Toc147160709)

[3. تحديد برامج الصحة 6](#_Toc147160710)

[4. تحديد الموجهين وتدريبهم 6](#_Toc147160711)

[5. تصميم جدول أعمالك التدريبي 6](#_Toc147160712)

[6. تحديد المواد اللوجستية والاجتماعات 7](#_Toc147160713)

[7. مشاركة أمثلة تنشيط ممثل الصحة 7](#_Toc147160714)

[الخطوة 2: تنفيذ تدريبك 8](#_Toc147160715)

[1. توزيع استطلاع ما قبل التدريب 8](#_Toc147160716)

[2. استخدام موارد التدريب الحالية... أو مشاركة مواردك الخاصة 8](#_Toc147160717)

[3. لا تنس الحد الأدنى من معايير التدريب الجديدة لممثلي الصحة! 8](#_Toc147160718)

[4. التعرف على ممثلي الصحة 8](#_Toc147160719)

[5. جمع ملاحظات المشاركين 9](#_Toc147160720)

[الخطوة 3: دعم ممثلي الصحة لديك 9](#_Toc147160721)

[الملحق "أ"، نموذج جدول الأعمال 10](#_Toc147160722)

[الملحق ب، لوجستيات التدريب الشخصي الموصى بها 14](#_Toc147160723)

[الملحق "ج"، مواد لمحطات النشاط العملي (اختيار المنظم) 15](#_Toc147160724)

# نظرة عامة

تشمل الأهداف التدريبية لممثل الصحة ما يلي:

* تزويد اللاعبين مجموعة من المهارات الفنية التي تعزز قدرتهم على أن يكونوا قادة ومناصرين لأنفسهم والآخرين في جميع جوانب الصحة (مثل الصحة واللياقة البدنية ومع مقدمي الرعاية الصحية)،
* تمكين اللاعبين من الدفاع عن الاحتياجات الصحية للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية، و
* تعزيز معرفة اللاعبين بالصحة وتغيير السلوكيات الصحية.

# أهداف التدريب

أهداف التدريب هي:

1. توعية ممثلي الصحة بالحالة الصحية للأشخاص الذين يعانون من إعاقات فكرية وبرنامج الصحة للأولمبياد الخاص؛
2. مراجعة طريقة بناء سلوكيات صحية إيجابية واتخاذها نموذجًا يحتذى به؛
3. تعليم المهارات والأنشطة التي يمكن أن يستخدمها ممثل الصحة لمساعدة مجتمعاته المحلية أو فرقه على أن يصبح أكثر صحة؛
4. تمكين ممثلي الصحة من الدفاع عن صحة الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية؛
5. إنشاء خطط تنشيط "ممثل الصحة" فردية؛
6. قم بتطوير شبكة من ممثلي الصحة الذين يمكنهم مشاركة الأفكار ومناقشة التحديات والاحتفال بالنجاحات مع بعضهم.

نتيجة لحضور هذا التدريب، سوف يقوم ممثلي الصحة بما يلي:

1. زيادة الثقة في قدرتهم على العمل كقادة أقران ونماذج يحتذى بها داخل مجتمعات "الأولمبياد الخاص" من أجل برامج اللياقة البدنية والصحة الوقائية.
2. فهم الخطوات المتضمنة لقيادة التنشيط والدعوة داخل مجتمعاتهم الأوسع ومع أقرانهم لزيادة الوعي والتأثير على أعضاء المجتمع الآخرين ليكونوا أكثر شمولاً للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية.
3. امتلاك معرفة حول كيفية تحفيز ودعم المنظمات الخارجية للعمل على جعل خدماتها أو برامجها أو سياساتها أكثر شمولاً.

# الحد الأدنى من معايير التدريب الجديدة لممثلي الصحة

**يجب على اللاعبين الذين تم تدريبهم والإبلاغ عنهم كممثلي للصحة جدد في 1 أكتوبر 2022 أو بعده إكمال تدريب يفي بالمعايير الدنيا لتدريب الممثلي الجدد للصحة.** لتمييز هذا التدريب عن التدريبات الأخرى التي قد توفرها البرامج لممثلي الصحة، يمكن أيضًا أن يسمى هذا التدريب "أن تصبح ممثل للصحة".

## المتطلب 1 - الوقت

يجب أن يشمل التدريب ما لا يقل عن 8 ساعات من التدريب النشط.

* يمكن أن تكون هذه الساعات شخصية أو افتراضية ولكن لا ينبغي أن تتضمن الأوقات المخصصة لفترات الراحة أو الغداء، ما لم يكن هناك أيضًا عمل يحدث أثناء تلك الجلسات
* لا يلزم عقد ساعات التدريب على التوالي - يمكن تقسيمها على عدد من الأيام أو الأسابيع

## المتطلب 2 - الموضوعات

يجب تغطية الموضوعات التالية لمدة لا تقل عن الفترة الزمنية المذكورة:

|  |  |
| --- | --- |
| **الموضوع** | **الحد الأدنى من الوقت** |
| مقدمة عن صحة الأولمبياد الخاص ودور ممثل الصحة | 1 ساعة |
| التفاوتات الصحية لذوي الإعاقات الفكرية | 1 ساعة |
| النشاط البدني | 1 ساعة |
| التغذية | 1 ساعة |
| الصحة النفسية | 1 ساعة |
| وسائل التواصل | 1 ساعة |
| المناصرة | 1 ساعة |

ستلاحظ أن هذه الأوقات الدنيا تضيف ما يصل إلى 7 ساعات من التدريب النشط. يترك ذلك ساعة واحدة على الأقل
للبرامج لإضافة المزيد من الوقت أو الموضوعات المصممة لاحتياجات اللاعبين.

## المتطلب 3 - التسجيل

يجب تسجيل جميع ممثلي الصحة المدربة حديثًا في قاعدة بيانات ممثلي الصحة الخاصة ب SOI
(باستخدام نموذج معلومات Health Messenger) حتى يتمكن البرنامج من اعتبارهم مدربين حديثًا. ستستمر البرامج في الإبلاغ عن عدد الممثلين الصحيين الجدد المدربين على "التقييم الصحي الفردي" (SHE). ستقوم SOI بالتحقق من الأرقام الواردة في SHE مع الأرقام المسجلة في قاعدة بيانات
Health Messenger للفترة المقابلة. قد يُطلب من البرامج مراجعة المعلومات الواردة من خلال
رقم SHE أو ضمان تسجيل لاعبيها في قاعدة البيانات.

**يوجد حاليًا نموذج معلومات Health Messenger باللغتين** [**الإنجليزية**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c) **و** [**الإسبانية**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508)**.**

## المتطلب 4 - التخطيط للأنشطة

تخطيط التنشيط هو التخطيط لتنشيط برنامج Health Messenger (المتطلب 5). قد يكون التنشيط أقل تفصيلاً / مشاركة من متطلب التدريب العملي السابق، والذي وجده العديد من اللاعبين والبرامج مخيفًا أو ساحقًا.

قد يكون تخطيط التنشيط جزءًا من التدريب أو قد يحدث كمكالمات / اجتماعات منفصلة. يجب أن يشارك موظف من برنامج "الأولمبياد الخاص" الخاص بممثل الصحة في جلسة التخطيط هذه جنبًا إلى جنب مع ممثل الصحة وموجههم. بالنسبة للممثلين الصحيين الذين لا يفكرون بطريقة معينة يرغبون في تنشيطها، يمكن لموظف "الأولمبياد الخاص" المساعدة في تقديم الأفكار والفرص للتنشيط ضمن الأنشطة المخطط لها للبرنامج و/ أو التوافق مع المجالات ذات الأولوية أو الإستراتيجية.

الفكرة وراء التحول من التدريب العملي إلى التنشيط هي إدراك أن بعض ممثلين الصحة قد لا يشعرون بعد بالاستعداد "لتنظيم الرقص" وقد يفضلون ممارسة مهاراتهم بمزيد من التوجيه والبنية.

****تم ***تطوير دليل تنشيط ممثل الصحة*** مع مراعاة احتياجات اللاعبين لإعطاء أفكار حول أنواع الأنشطة التي قد يرغبون في القيام بها. يعد قسم ***ممثل الصحة قيد التقدم*** في صفحة "موارد ممثلي الصحة" موقعًا آخر حيث قد تحصل البرامج على أفكار - أو يتم عرض أنشطة برنامج Health Messenger الخاصة بهم!

**يجب أن تكون البرامج متوخية للحذر للغاية لتجنب الرموز المميزة في وضع خطط للتنشيط. إذا كان اللاعب مستعدًا لوضع خطط للتنشيط الخاص به، فيرجى اتباع تعليمات قائده. إذا كان اللاعب لا يزال يرغب في الحصول على مزيد من الدعم، فيرجى الاستعداد للتحدث عن الخيارات المختلفة حتى تظل الفرصة أمام اللاعب لاختيار الطريقة التي يرغب في تنشيطها.**

## المتطلب 5 - التنشيط

****يجب تنشيط جميع ممثلي الصحة المدربين حديثًا مرة واحدة على الأقل خلال السنة الأولى بعد الانتهاء من التدريب التعليمي. يجب إبلاغ SOI بهذا التنشيط باستخدام [أداة تعقب أنشطة ممثل الصحة](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8).

في غضون عام واحد من التدريب، يجب تنشيط كل ممثل صحة. سيعملون بشكل وثيق مع برنامج الأولمبياد الخاص لديهم للقيام بذلك. يمنح التنشيط ممثل الصحة الفرصة لممارسة ما تعلمه في التدريب وإظهار مهاراته القيادية. بعض أمثلة تنشيط ممثل الصحة هي:

* قيادة تحدي اللياقة أو العافية
* استضافة أنشطة الصحة، مثل شرح الطبخ لوصفات صحية وبسيطة
* المشاركة في لقاء مع صناع القرار المتعلق بالصحة
* المشاركة في المقابلات الإعلامية المتعلقة بالصحة لمناقشة مبادرة صحية جديدة

## المتطلب 6 - التقييم

يجب أن تضمن البرامج أن "ممثلي الصحة" الجدد يكملون نماذج التقييم الثلاثة للتدريب. نماذج التقييم هذه هي:

* ****[الاختبار الأولي](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)،
* [بعد الاختبار مباشرة بعد التدريب](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo)، و
* [بعد الاختبار لمدة 3 أشهر من التدريب](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom).

يجب إكمال هذه التقييمات إلكترونيًا (عبر الارتباطات أعلاه وعلى صفحة "موارد ممثلي الصحة"). قد تراعي البرامج تكاليف الاستعانة باستشاري لإدخال هذه البيانات في برنامج Health Impact Grant الخاصة بها.

في ظروف محدودة للغاية ولأسباب قاهرة، ستنظر SOI في مساعدة البرامج / المناطق في إدخال البيانات لنماذج التقييم الورقية الممسوحة ضوئيًا. يرجى الاتصال بفريق "Pillar 4" لمناقشة: healthmessenger@specialolympics.org.

# إدارة البيانات

## تسجيل ممثلي الصحة

تتطلب معايير التدريب الدنيا الجديدة لبرنامج Health Messenger أنيتم تسجيل جميع ممثلي الصحة المدربين حديثًا
في قاعدة بيانات Health Messenger الخاصة ب SOI (باستخدام نموذج معلومات Health Messenger) حتى يتمكن البرنامج من اعتبارهم مدربين حديثًا. ستقوم SOI بالتحقق من الأرقام الواردة في SHE مع الأرقام المسجلة في قاعدة بيانات Health Messenger للفترة المقابلة. قد يُطلب من البرامج مراجعة المعلومات الواردة من خلال رقم SHE أو ضمان تسجيل لاعبيها في قاعدة البيانات.

****سيتم وضع علامة على ممثلي الصحة الذين لم يتم تنشيطهم في غضون عام واحد بعد التدريب في قاعدة بيانات برنامج Health Messenger في SOI على أنهم غير نشطين.

**يوجد حاليًا نموذج معلومات Health Messenger باللغتين** [**الإنجليزية**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c) **و** [**الإسبانية**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508)**.**

## تنشيط ممثلي الصحة

****تتطلب معايير التدريب الدنيا الجديدة لبرنامج Health Messenger تنشيطجميع ممثلي الصحة المدربين حديثًا مرة واحدة على الأقل خلال السنة الأولى بعد إكمال التدريب التعليمي. يجب إبلاغ SOI بهذا التنشيط باستخدام [أداة تعقب أنشطة ممثل الصحة](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8).

بعد التنشيط الأول، نرحب بالبرامج / ممثلي الصحة لمواصلة الإبلاغ عن عمليات التنشيط الخاصة بهم باستخدام النموذج. بدلاً من ذلك، يجوز للبرامج (ويتم تشجيعها على ذلك!) مشاركة قصص عمليات تنشيط Health Messenger في التقارير الشهرية لبرنامج Health Impact Grant. ستقوم SOI بمراجعة هذه القصص واختيار القصص لتسليط الضوء عليها في قسم ***ممثلي الصحة قيد التقدم*** في صفحة "موارد
ممثلي الصحة".

الوصول إلى ممثلي الصحة

من أجل تتبع مدى وصول ممثلي الصحة لبرنامجك - على سبيل المثال، عدد الأشخاص الذين قدموا لهم تعليم الأقران، والإرشاد، والمشاركة في فرص العافية - قد ترغب في التفكير في إنشاء نوع من النموذج الذي تجمعه بشكل دوري.
يمكن ملء هذا النموذج من قبل المدرب أو المدرسة أو ممثلي الصحة أنفسهم.

يعتمد هيكل نموذج الإبلاغ ونوع المعلومات التي يتم جمعها على أنشطة "ممثلي الصحة". إذا كانوا يقدمون عروضًا تقديمية، فيمكنهم تسجيل عدد اللاعبين الحاضرين. إذا كانوا يشاركون اللاعبين في محادثة خارج فحص "برنامج الكشف الصحي"، فيمكنهم تسجيل عدد اللاعبين الذين تحدثوا معهم. ابذل جهدًا أيضًا لرصد البيانات النوعية، بما في ذلك القصص الملهمة والتعليقات / الاقتراحات من ممثلي الصحة وأولئك الذين يتفاعلون معهم.

سلّح نفسك و/ أو أعضاء فريقك بكاميرا ومسجل فيديو رقمي. يمكن استخدام هذا المحتوى لعرض موجز لاحق لوسائل الإعلام ولمشاركة أفضل القصص مع شبكتك الداخلية ومع حركة "الأولمبياد الخاص" الأوسع.

# موارد التدريب

يمكنك الوصول إلى جميع موارد التدريب على ممثلي الصحة [هنا](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger).

****يُظهر الرمز الموجود على اليسار في هذا المستند عند الإشارة إلى مورد تدريب. ترتبط بعض موارد التدريب مباشرة في هذه الوثيقة.

يُظهر الرمز باللون الأحمر عندما يجب الوصول إلى مصدر التدريب / تنزيله بشكل منفصل.

# Icon  Description automatically generatedالخطوة 1: وضع خطط للتدريب الخاص بك

## تجميع فريق وضع خطط للتدريب على برنامج Health Messenger الخاص بك

يتمتع الاعبون بنظرة ثاقبة على المشكلات الصحية التي يواجهونها وكذلك الطرق التي يمكن من خلالها معالجة هذه المشكلات، لذا قم بإدراجهم في كل مرحلة من مراحل عملية التخطيط. بالإضافة إلى اللاعبين، قد ترغب أيضًا في تضمين المديرين السريريين أو مجموعات أخرى أثناء وضع خطط للتدريب لديك.

## تحديد الاحتياجات الصحية للاعبي "الأولمبياد الخاص"

فكر في المشكلات الصحية والعوائق التي تواجه الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية في برنامجك أو بلدك أو ولايتك أو مجتمعك. تحدث إلى اللاعبين والمدربين ومقدمي الرعاية والمديرين السريريين وغيرهم. يمكن لكل مجموعة من هذه المجموعات أن تزودك برؤية قيمة حول المعارف والسلوكيات الصحية التي يجب أن تخصص تدريبك للتعامل معها.

## تحديد برامج الصحة

****هناك عدد قليل من الخيارات المختلفة لاختيار برامج ممثلي الصحة لديك. قد يكون لديك قادة لاعبون موجودون سيكونون مناسبين بشكل طبيعي للبرنامج. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تطلب من المدربين أو المعلمين أو المتطوعين ترشيح اللاعبين الذين يعتبرونهم قادة وسيكونون روادًا في مجال الصحة واللياقة البدنية. يمكنك أيضًا دعوة اللاعبين المهتمين لإكمال طلب قصير.

راجع ***نموذج طلب التدريب.***

يرجى التأكد من أنك تنشئ فرصًا قيادية للاعبين من مختلف الاهتمامات ومستويات القدرة ونقاط القوة. من المفيد لبرنامجك تدريب بعض ممثلي الصحة المهتمين بالخطابة العامة أو الظهور في وسائل الإعلام، ولكن يجب أن يكون هناك عدد من الطرق الأخرى التي يمكن بها تنشيط برنامج Health Messenger داخل برنامجك ومجتمعك.

## تحديد الموجهين وتدريبهم

****يستفيد ممثلي الصحة من دعم المرشد. يستخدم المرشد برنامج Health Messenger ويدعمه لممارسة قيادته. يمكن أن يكون الموجهون مدربين أو أفرادًا من العائلة أو من موظفي "الأولمبياد الخاص" أو أصدقاء (بما في ذلك الشركاء الموحدون!).

لتجهيز الموجهين - وخاصة الموجهين الجدد - للعمل مع ممثلي الصحة، يرجى مطالبتهم بإكمال ***الدورة التدريبية الخاصة بقائد اللاعب*** على موقع learn.specialolympics.org قبل حضور تدريب ممثلي الصحة جنبًا إلى جنب مع ممثلي الصحة.

## تصميم جدول أعمالك التدريبي

يجب على اللاعبين الذين تم تدريبهم والإبلاغ عنهم كممثلي للصحة جدد في 1 أكتوبر 2022 أو بعده إكمال تدريب يفي بالمعايير الدنيا لتدريب الممثلين الجدد للصحة (راجع أعلاه).

يرجى التأكد من أن جدول أعمالك يلبي الحد الأدنى من المتطلبات مع مراعاة العوامل الأخرى أيضًا، بما في ذلك احتياجات برنامج Health Messenger وأنماط التواصل مع اللاعبين. يجب أن يتضمن جدول الأعمال العديد من الفرص لإجراء مناقشات بين اللاعبين بين الأقران حول مجموعة متنوعة من الموضوعات الصحية، بقيادة قائد رياضي.

اهدف إلى أجندة تدريبية تتضمن مزيجًا من:

* محاضرة على غرار الفصل الدراسي (10%)
* المناقشة الجماعية (25%)
* الأنشطة العملية (40%)
* وقت العمل الفردي (25%)

يمكنك الوصول إلى جميع موارد التدريب على ممثلي الصحة [هنا](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger).

يجب أيضًا أن توفر للرياضيين فترات راحة وافرة، ومرطبات، وفرصًا للمتعة.

ضع في اعتبارك المعرفة الصحية ومستويات معرفة القراءة والكتابة لممثلي الصحة لديك. توفر شركة SOI مواد تدريبية نموذجية لتدريب "أن تصبح ممثلًا للصحة". يمكنك العمل مع المديرين السريريين أو الشركاء الصحيين أو غيرهم من ذوي الخبرة في تطوير مواد تدريبية لتخصيص أو تطوير المواد المناسبة لمناصريك، بشرط أن تلبي (أو تتجاوز) الحد الأدنى من معايير التدريب على ممثلي الصحة الجدد.

****سوف تحتاج إلى تحديد أفضل طريقة لك لتنظيم تدريبك. بالنسبة للبعض، قد يعني ذلك تدريبًا لمدة يوم واحد، لمدة 8 ساعات، وبالنسبة للبعض قد يكون تدريبًا لمدة 10 ساعات مقسمًا على يومين، وقد يعني ذلك بالنسبة للبعض 12 جلسة لمدة ساعة واحدة يتم تقديمها مرة واحدة في الأسبوع لمدة 12 أسبوعًا. راجع ***نموذج جدول الأعمال*** (الملحق أ أدناه، بالإضافة إلى الملحقين "أ" و"ب" من دليل التدريب الافتراضي "أن تصبح ممثل للصحة") لمزيد من الأفكار.

ستحتاج أيضًا إلى تحديد ما إذا كان من الأفضل لك استضافة تدريب ممثلي الصحة الخاص بك كجزء من أكبر جامعة للقيادة الرياضية، أو مؤتمر رياضي أو حدث رياضي، أو إذا كان من الأفضل لك استضافة حدث مستقل.

****إذا كان لديك ممثلي صحة حاليون في برنامجك، ففكر في طريقة المشاركة في تدريب ممثلي الصحة الجدد. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب منهم مشاركة ما قاموا به من أجل التدريبات / التنشيط، أو اطلب منهم أن يكونوا ميسرين مشاركين، أو دعوتهم "لتدقيق" بعض الجلسات لتحديث تعلمهم.

أخيرًا، يمكن أيضًا إجراء التدريبات بشكل افتراضي أو بتنسيق مختلط. راجع ***دليل التدريب الظاهري لممثلي الصحة*** للحصول على أفكار حول تدريب ممثلي الصحة الجدد في بيئة ظاهرية.

## تحديد المواد اللوجستية والاجتماعات

****من المهم تأمين مساحة اجتماعات تسمح بتجربة تدريب تفاعلية. يجب أن يكون لديك أيضًا مواد الاجتماع المتاحة التي تدعم التعلم بالمشاركين بشكل كامل.

راجع ***الملحقين "ب" و"ج"*** للحصول على مزيد من المعلومات.

## مشاركة أمثلة تنشيط ممثل الصحة

تتطلب معايير التدريب الدنيا الجديدة لممثل الصحة منك التأكد من تخصيص اللاعبين وقتًا للتخطيط لتنشيطهم وتنشيط جميع ممثلي الصحة المدربين حديثًا مرة واحدة على الأقل خلال السنة الأولى بعد إكمال التدريب التعليمي. سيساعد هذا ممثل الصحة على تطبيق ما تعلمه في التدريب ومساعدته على التفكير في المهارات القيادية التي يمتلكونها والتي يمكنهم استخدامها كممثلي للصحة.

****قبل بدء التدريب، أرسل ***دليل تنشيط ممثلي الصحة*** إلى كل لاعب مشارك وموجه يحضر، حتى يكون لديهم الوقت لبدء التفكير في كيفية تنشيط ممثلي الصحة.

# الخطوة 2: تنفيذ تدريبك

## توزيع استطلاع ما قبل التدريب

سيساعد جمع المعلومات قبل التدريب SOI وبرامج SO على فهم المعرفة الصحية الأساسية والسلوكيات ومستويات التمكين. عند مقارنتها بإجابات استطلاع ما بعد التدريب، يمكننا فهم تأثير تدريبات ممثلي الصحة على تحسين هذه الجوانب بشكل أفضل.

****حيثما كان ذلك ممكنا، وجب إجراء هذا الاستطلاع إلكترونيًا من خلال هذا [الرابط](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI). يجب على البرامج التي يجب أن تستخدم النسخة الورقية من الاستطلاع إدخال البيانات إلكترونيًا. قد تضع البرامج ميزانية في برنامج Health Impact Grant الخاصة بها لتغطية تكاليف تعيين مستشار للقيام بإدخال البيانات هذا.

في ظروف محدودة للغاية ولأسباب قاهرة، ستنظر SOI في مساعدة البرامج / المناطق في إدخال البيانات لنماذج التقييم الورقية الممسوحة ضوئيًا. يرجى التواصل مع healthmessenger@specialolympics.org بخصوص مثل هذه الطلبات.

## استخدام موارد التدريب الحالية... أو مشاركة مواردك الخاصة

قدمت SOI مواد تدريبية نموذجية، بما في ذلك عروض PowerPoint التقديمية وأدلة الأنشطة الخاصة بك.

قد ترغب في تصميم هؤلاء أو العمل مع خبراء الموضوع لإنشاء خبراتك الخاصة أيضًا! إذا قمت بإنشاء نشاط جديد،
يرجى مشاركة النشاط مع healthmessenger@specialolympics.org بحيث يمكن مشاركته مع التدريبات الأخرى وبرامج "الأولمبياد الخاص".

## لا تنس الحد الأدنى من معايير التدريب الجديدة لممثلي الصحة!

****يجب على اللاعبين الذين تم تدريبهم والإبلاغ عنهم كممثلي للصحة جدد في 1 أكتوبر 2022 أو بعده إكمال تدريب يفي بالمعايير الدنيا لتدريب الممثلين الجدد للصحة.يمكنك العثور عليها أعلاه وفي مستند ***نظرة عامة على ممثلي الصحة***.

## التعرف على ممثلي الصحة

****من المهم أن تتعرف على "ممثلي الصحة" على عملهم الشاق في التدريب. نقدم ***نموذج شهادة*** قد ترغب في استخدامه.

تتضمن الطرق الإضافية للتعرف على ممثلي الصحة ما يلي:

* توزيع بيان صحفي مع صور المشاركين
* نشر القصة على موقع الويب الخاص بك وقنوات التواصل الاجتماعي
* إرسال قصة نجاحهم إلى شركة Special Olympics International لنشرها على قنوات التواصل الاجتماعي

(specialolympics.org/Stories/Share\_Your\_Stories\_about\_Special\_Olympics.aspx)‎

* قم بإرسال معلومات حول أنشطتهم في تقرير Health Impact Grant الخاصة بك أو إلى healthmessenger@specialolympics.org. ستقوم SOI بمراجعة هذه القصص
واختيار القصص لتسليط الضوء عليها في قسم ***ممثلي الصحة قيد التقدم*** في صفحة "موارد ممثلي الصحة".

## جمع ملاحظات المشاركين

****يرجى إجراء [الاختبار اللاحق](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo) فور الانتهاء من التدريب التعليمي و[الاختبار اللاحق](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom) بعد ثلاثة أشهر. عند مقارنتها بالإجابات على "استطلاع ما بعد التدريب"، يمكننا فهم تأثير تدريبات ممثلي الصحة على تحسين هذه الجوانب بشكل أفضل.

كلما أمكن، وجب إجراء هذه الاستطلاعات إلكترونيًا. يجب على البرامج التي يجب أن تستخدم النسخة الورقية من الاستطلاع إدخال البيانات إلكترونيًا. قد تضع البرامج ميزانية في برنامج Health Impact Grant الخاصة بها لتغطية تكاليف تعيين مستشار للقيام بإدخال البيانات هذا.

في ظروف محدودة للغاية ولأسباب قاهرة، ستنظر SOI في مساعدة البرامج / المناطق في إدخال البيانات لنماذج التقييم الورقية الممسوحة ضوئيًا. يرجى التواصل مع healthmessenger@specialolympics.org بخصوص مثل
هذه الطلبات.

يمكن للموجهين أيضًا تقديم ملاحظاتهم حول تدريب ممثلي الصحة من خلال إكمال استطلاع ما بعد التدريب الخاص بالموجه باستخدام هذا [الارتباط](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v).

قد ترغب أيضًا في مقابلة ممثلي الصحة والموجهين لمناقشة التدريب والدروس المستفادة. يمكنك اختيار استخلاص
المعلومات مع ممثلي الصحة التالين للأحداث، كل ثلاثة أشهر، أو في نهاية فترة المنحة. خذ آراءهم على محمل الجد
واستخدم الملاحظات لتشكيل برامج أو تدريب للتثقيف الصحي في المستقبل.



# الخطوة 3: دعم ممثلي الصحة لديك

بعد التدريب، تحقق مع "ممثلي الصحة" بانتظام لمراقبة عملهم وتقديم أي دعم ضروري. يجب أن يكون
لدى "برنامج ممثلي الصحة" شخص معين في برنامجك للانتقال إليه إذا كانوا بحاجة إلى مزيد من المواد،
أو تم طرح سؤال لا يمكنهم الإجابة عليه، أو يحتاجون إلى أي دعم إضافي.

**إذا كانت لديك أسئلة أو ترغب في الحصول على الدعم في تجميع تدريبك على برنامج
Health Messenger، فنحن هنا لمساعدتك! الرجاء إرسال بريد إلكتروني إلى:** **healthmessenger@specialolympics.org**

# الملحق "أ"، نموذج جدول الأعمال

اليوم 1:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الوقت** | **موضوع الجلسة وأهدافها** | **مقدمو العرض**  | **ملاحظات** |
| 9:00-9:30 صباحًا (30 دقيقة)  | الإفطار، التواصل، الانتهاء من [الاختبار التمهيدي](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)  | طاقم الصحة والقائد اللاعب في "الأولمبياد الخاص" | إذا لم يكن ذلك واقعيًا (الوصول إلى الجهاز، وغيره) للإكمال الإلكتروني للاختبار المسبق في الموقع، ففكر في تعميمه مسبقًا أو استخدام الاستطلاعات الورقية (ستحتاج إلى إدخال البيانات بعد الحقيقة) |
| 9:30-9:45 صباحًا (15 دقيقة) | مقدمة أهداف الاجتماع ومراجعتها | الميسر والقائد اللاعب | مراجعة جدول الأعمال والتوقعات والأهداف الخاصة بالتدريب (7 دقائق). اطلب من رياضي محلي تقديم بعض الرؤى وتشجيعهم على أن يكونوا مؤيدين للصحة (4 دقائق) **Gears outline**PPT: نظرة عامة (الشرائح 1-4) |
| 9:45-10:30 صباحًا (45 دقيقة) | نظرة عامة على صحة "الأولمبياد الخاص" والتفاوتات الصحية للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية | موظفو الصحة في الأولمبياد الخاص | يجب أن يكون النقاش بينهم تفاعليًا ليشمل مناقشات الطاولة وعرضًا تفاعليًا حول أنماط الحياة الصحية لضبط إيقاع النقاش. فكرة النشاط: قد يتحدث الاعبون الذين يشعرون بالراحة عن تجاربهم الصحية.**Gears outline**PPT: نظرة عامة (الشرائح 5-9)شغل فيديو [الصحة الشاملة: سد الفجوة](https://www.youtube.com/watch?v=X4DZXVHNYUY&t=11s) (3:20 دقيقة) |
| 10:30-10:45 صباحًا (15 دقيقة) | استراحة اللياقة / الصحة واستراحة الحمام | رياضي لقيادة النشاط | النشاط: إخراج الحاضرين من مقاعدهم وتحريكهم. |
| 10:45-11:15 صباحًا (30 دقيقة) | دور ممثل الصحة  | موظفو الصحة في الأولمبياد الخاص | ركزت المناقشة الجماعية على الحديث عن الحلول وكيف يمكن لممثلي الصحة تفعيلها.**Gears outline**PPT: نظرة عامة (الشرائح 10-41) |
| 11:15 صباحًا - 12:15 مساءً (60 دقيقة) | اللياقة البدنية | الميسر و/ أو ممثل الصحة من ذوي الخبرة | **Gears outline**PPT: اللياقة البدنيةالنشاط: الشريحة 22 أو إنشاء دليل نشاط التعلم العملي للتدريب |
| 12:15-1:15 مساءً | غداء العمل: وضع خطط للتنشيط | ثنائيات الموجه وممثل الصحة | امنح المشاركين وقتًا لأخذ قسط من الراحة وتناول الغداء. (30 دقيقة)أثناء تناول الطعام، يجب على ثنائيات الموجه وممثل الصحة مناقشة أفكار التنشيط. (30 دقيقة)**Gears outline**دليل تفعيل برنامج Health Messenger |
| 1:15-2:15 مساءً | التغذية | الميسر و/ أو ممثل الصحة من ذوي الخبرة | **Gears outline**PPT: التغذية والترطيبالنشاط: محطة مياه صحية |
| 2:15-2:30 مساءً (15 دقيقة) | استراحة اللياقة / الصحة واستراحة الحمام | رياضي لقيادة النشاط | النشاط: إخراج الحاضرين من مقاعدهم وتحريكهم. |
| 2:30-3 مساءً (30 دقيقة) | ترسيخ عادات صحية إيجابية | الميسر و/ أو ممثل الصحة من ذوي الخبرة | Gears outlineدليل نشاط التعلم العملي لترسيخ عادات صحية إيجابية |
| 3-3:45 مساءً (45 دقيقة) | دور ممثل الصحة وتحديد أهداف الصحة الشخصية | الميسر و/ أو ممثل الصحة من ذوي الخبرة | اطلب من ممثلي الصحة العمل مع الموجهين لكتابة أهدافهم الصحية الشخصيةالمناقشة الجماعية: كيفية دعم زملائك اللاعبين للوصول إلى أهدافهم الصحية الشخصية**Gears outline**دليل تفعيل برنامج Health Messengerورقة عمل هدف الصحة الشخصية الخاصة بي |
| 3:45-4:00 مساءً (15 دقيقة) | اللياقة البدنية / الصحة / استراحة وجبة خفيفة واستراحة الحمام | رياضي لقيادة النشاط | النشاط: إخراج الحاضرين من مقاعدهم وتحريكهم. |
| 4-4:45 مساءً (45 دقيقة) | كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة رسائل أنماط الحياة الصحية | الميسر و/ أو ممثل الصحة من ذوي الخبرة | **Gears outline**PPT: وسائل التواصل الاجتماعي لممثلي الصحةالنشاط: الشريحة 19 |
| 4:45-5:00 مساءً (15 دقيقة) | التلخيص | طاقم الصحة والقائد اللاعب في "الأولمبياد الخاص" | يجب دعوة المشاركين لمشاركة شيء واحد تعلموه.راجع جدول أعمال اليوم الثاني. |

**اليوم 2:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الوقت** | **موضوع الجلسة وأهدافها** | **مقدمو العرض**  | **ملاحظات** |
| 9:00-9:30 صباحًا (30 دقيقة) | الإفطار والتواصل الشبكي | موظفو الصحة في الأولمبياد الخاص |  |
| 9:30-10 صباحًا (30 دقيقة) | المناقشة الجماعية: ما التحديات التي تواجهها لتحقيق صحة جيدة؟ ما التحديات التي يواجهها الاعبون الآخرون لتحقيق صحة جيدة؟ | القائد اللاعب وموظفو الصحة في "الأولمبياد الخاص" | يجب أن تكون هذه مناقشة بين الزملاء يقودها قائد رياضي. يجب أن يقود مواجهة التحديات أحد موظفي الصحة في "الأولمبياد الخاص".الهدف: يجب أن يتحدث الاعبون عن العوائق والتحديات التي تحول دون تحقيق صحة جيدة وأن يكونوا مستعدين للانتقال إلى اجتماعات المؤثرين في مجال الصحة لإيصال المشكلات.تأكد من قراءة التحديات التي تواجهك. كيف يمكننا إعداد ممثلي الصحة للمساعدة في مواجهة هذه التحديات؟اللوازم: اقترح استخدام اللوحات الورقية لتوثيق المناقشات والقراءة من المجموعة**Gears outline**PPT: نظرة عامة (الشريحة 42)ورقة عمل: أهمية أن تكون صحيًا |
| 10-10:45 صباحًا (45 دقيقة) | التواصل الفعال ورواية القصص | الميسر و/ أو ممثل الصحة من ذوي الخبرة | **Gears outline**PPT: تلميحات حول التواصل الفعال ورواية القصص |
| 10:45-11 صباحًا (15 دقيقة) | استراحة اللياقة / الصحة واستراحة الحمام | رياضي لقيادة النشاط | النشاط: إخراج الحاضرين من مقاعدهم وتحريكهم. |
| 11 صباحًا - 12 مساءً (60 دقيقة) | الصحة النفسية | الميسّر | **Gears outline**PPT: الصحة النفسية |
| 12-12:45 مساءً (45 دقيقة) | الغداء والتواصل الشبكي |
| 12:45-1:45 مساءً (60 دقيقة) | المناصرة | الميسر و/ أو ممثل الصحة من ذوي الخبرة | **Gears outline**PPT: المناصرةتشغيل فيديو [تحدث إليّ](https://www.youtube.com/watch?v=nc9aAY6-ujQ&t=15s) (3:36 دقيقة) |
| 1:45-2:15 مساءً (30 دقيقة) | وضع خطط للتنشيط | ثنائيات الموجه وممثل الصحة | **Gears outline**دليل تفعيل برنامج Health Messenger |
| 2:15-3:15 مساءً (60 دقيقة) | عروض خطط التنشيط | ممثلي الصحة | قم بدعوة كل مشارك لتقديم خطة فكرة التنشيط الخاصة به. خصص 3 دقائق لكل عرض و2-3 دقائق للتعليقات وردود الفعل من المجموعة على ما تم تقديمه. *سيختلف الوقت اللازم لهذه الجلسة حسب عدد ممثلي الصحة المدربين. إذا كانت لديك مجموعة كبيرة، فيمكنك تقسيم الحاضرين إلى مجموعة للقيام بعرضهم التقديمي.* *خيار إصدار الشهادات بعد كل عرض تقديمي* |
| 3:15-4 مساءً (45 دقيقة) | الملخص، الشهادات، وإتمام الاختبار اللاحق([ممثلي الصحة](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo) و [الموجهون](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v)) | طاقم الصحة والقائد اللاعب في "الأولمبياد الخاص" | قم بدعوة كل مشارك للحصول على شهادته، والتقط صورًا فردية لكل مشارك مع شهادته.إذا لم يكن ذلك واقعيًا (الوصول إلى الجهاز، وغيره) للإكمال الإلكتروني للاختبار المسبق في الموقع، ففكر في استخدام الاستطلاعات الورقية (ستحتاج إلى إدخال البيانات بعد الحقيقة) أو تعيينها كواجب منزلي |

# الملحق ب، لوجستيات التدريب الشخصي الموصى بها

إعداد الغرفة:

* الموائد المستديرة للسماح بالمناقشة الجماعية
* مساحة مفتوحة لاستراحات اللياقة البدنية والتدريب العملي على أنشطة التعلم

المواد المسموعة/ المرئية:

* الميكروفونات (2: 1 منصة 1 طابق)
* المنصة
* الكمبيوتر المحمول
* الكشاف الضوئي

المأكولات والمشروبات:

* قدم وجبات صحية ووجبات خفيفة
	+ في الصباح وبعد الظهر، إذا كانت الجلسة طوال اليوم
* اجعل الماء متاحًا طوال اليوم
	+ أحضر زجاجات مياه قابلة لإعادة الاستخدام ليحتفظ بها الاعبون، إذا كانت متوفرة.

مواد أخرى:

* اللوحات الورقية
* العلامات
* الأقلام
* علامات الأسماء
* المجلدات
	+ أجندة التدريب
	+ وحدات التعليم
	+ أمثلة الأنشطة
	+ ورقة عمل خطط التنشيط.
	+ ارتباط إلى أداة تتبع تنشيط Smartsheet HM.
* أنماط الحياة قبل الاستطلاع وبعده.
* شهادات برنامج Health Messenger.
* واقٍ من الشمس أو عصا الفصل أو أساور الحماية من الشمس أو غيرها من الهدايا ذات الصلة بالصحة.

ملابس الحضور:

* يجب على الحضور وضع خطط للنشاط وأن يبذلوا جهدًا خلال هذا الحدث! يجب ارتداء الملابس الرياضية المريحة (التيشيرتات والبناطيل القصيرة / بناطيل اليوجا / البناطيل الرياضية) والجوارب وأحذية التنس / الأحذية الرياضية. يجب أن يخطط الحاضرون أيضًا لإحضار قميص من النوع الثقيل أو سترة في حالة الإصابة بالبرد.
* يجب تزويد المشاركين بقميص أو زي ممثل الصحة الموحد، إذا كان متاحًا، لارتدائه في التدريب وعند أداء الأنشطة.

# الملحق "ج"، مواد لمحطات النشاط العملي (اختيار المنظم)

|  |  |
| --- | --- |
| **تأسيس تمرينك الخاص*** بطاقات اللياقة البدنية
* دليل Fit 5
 | **الصحة العاطفية*** بطاقات الفهرسة
* طباعة مخطط شخص
* الملصقات
* كرات الإجهاد
* الدواليب
 |
| **ترسيخ عادات صحية إيجابية*** الوعاء
* الصخور
* الحصى
* الرمال
* عشرة قوالب بأحجام وأشكال وألوان مختلفة
* حاوية يمكنك وضع الكتل بها
 | **محطة مياه صحية*** 3 جالون / 11 لتر ماء
* شراء أكثر أو أقل حسب عدد المشاركين
* فواكه وخضروات وأعشاب متنوعة مقطعة إلى شرائح في أكياس / حاويات فردية
* تشمل الخيارات الشائعة الليمون والبرتقال والفراولة والعنب البري والتوت والخيار والنعناع والريحان.
* أكواب صغيرة
* ملاعق كبيرة أو ملقط
* 1 لكل فاكهة أو خضروات أو عشب معروض
* الطاولة
* غطاء الطاولة
* الثلاجة
* علامات تشير إلى ماهية كل فاكهة أو خضروات أو عشب
 |
| **جلسات مختلفة*** اللوح الورقي
* أقلام تعليم على اللوح الورقي (1-2 لكل مجموعة)
* الأقلام
* ورق ملاحظات
 |