****

دليل التدريب الظاهري لممثل الصحة

[نظرة عامة 3](#_Toc147164551)

[أهداف التدريب 3](#_Toc147164552)

[لماذا ظاهرية؟ 3](#_Toc147164553)

[الحد الأدنى من معايير التدريب الجديدة لممثلي الصحة 4](#_Toc147164554)

[المتطلب 1 - الوقت 4](#_Toc147164555)

[المتطلب 2 - الموضوعات 4](#_Toc147164556)

[المتطلب 3 - التسجيل 4](#_Toc147164557)

[المتطلب 4 - التخطيط للأنشطة 5](#_Toc147164558)

[المتطلب 5 - التنشيط 5](#_Toc147164559)

[المتطلب 6 - التقييم 5](#_Toc147164560)

[إدارة البيانات 6](#_Toc147164561)

[تسجيل ممثلي الصحة 6](#_Toc147164562)

[تنشيط ممثلي الصحة 6](#_Toc147164563)

[الوصول إلى ممثلي الصحة 6](#_Toc147164564)

[موارد التدريب 6](#_Toc147164565)

[الخطوة 1: وضع خطط للتدريب الخاص بك 7](#_Toc147164566)

[1. تجميع فريق وضع خطط للتدريب على برنامج Health Messenger الخاص بك 7](#_Toc147164567)

[2. تحديد الاحتياجات الصحية للاعبي "الأولمبياد الخاص" 7](#_Toc147164568)

[3. تحديد برامج الصحة 7](#_Toc147164569)

[4. تحديد الموجهين وتدريبهم 7](#_Toc147164570)

[5. تصميم جدول أعمالك التدريبي 7](#_Toc147164571)

[6. ضع في اعتبارك الواجب المنزلي 8](#_Toc147164572)

[7. تحديد الخدمات اللوجستية للاجتماعات 8](#_Toc147164573)

[التسهيل 8](#_Toc147164574)

[اتصال بالإنترنت 8](#_Toc147164575)

[منصة الاجتماعات 9](#_Toc147164576)

[8. مشاركة الموارد ومواد التدريب 9](#_Toc147164577)

[9. مشاركة أمثلة تنشيط ممثل الصحة 9](#_Toc147164578)

[الخطوة 2: تنفيذ تدريبك 10](#_Toc147164579)

[1. توزيع استطلاع ما قبل التدريب 10](#_Toc147164580)

[2. استخدام موارد التدريب الحالية... أو مشاركة مواردك الخاصة 10](#_Toc147164581)

[3. لا تنس الحد الأدنى من معايير التدريب الجديدة لممثلي الصحة! 10](#_Toc147164582)

[4. التعرف على ممثلي الصحة 10](#_Toc147164583)

[5. جمع ملاحظات المشاركين 11](#_Toc147164584)

[الخطوة 3: دعم ممثلي الصحة لديك 11](#_Toc147164585)

[الملحق "أ"، جدول أعمال التدريب على النموذج رقم 1 12](#_Toc147164586)

[الجلسة 1: مقدمة 12](#_Toc147164587)

[الجلسة 2: نظرة عامة على الصحة 13](#_Toc147164588)

[الجلسة 3: النشاط البدني 14](#_Toc147164589)

[الجلسة 4: التغذية والترطيب 15](#_Toc147164590)

[الجلسة 5: الصحة النفسية 16](#_Toc147164591)

[الجلسة 6: وسائل التواصل 17](#_Toc147164592)

[الجلسة 7: المناصرة 18](#_Toc147164593)

[الجلسة 8: التنشيط 19](#_Toc147164594)

[بعد التدريب 20](#_Toc147164595)

[الملحق "ب"، نموذج جدول الأعمال #2 21](#_Toc147164596)

# نظرة عامة

تشمل الأهداف التدريبية لممثل الصحة ما يلي:

* تزويد اللاعبين بمجموعة من المهارات الفنية التي تعزز قدرتهم على أن يكونوا قادة ومناصرين لأنفسهم والآخرين في جميع جوانب الصحة (مثل الصحة واللياقة البدنية ومقدمي 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.

# لماذا ظاهرية؟

قادت جائحة COVID-19 حركة الأولمبياد الخاص وأدت إلى اتخاذ تدابير مبتكرة لمواصلة التواصل مع اللاعبين. كان التدريب الظاهري أحد التعديلات التي تم إنشاؤها لمواصلة تدريب ممثل الصحة وتنشيطه. وجدت العديد من البرامج أن التدريب الظاهري (أو المختلط) خيار مفيد. يمكن أن يحدث التدريب الظاهري بدون بعض النفقات والعقبات التي يمثلها التدريب الشخصي. بالنسبة للتدريب الشخصي، قد يحتاج الاعبون إلى السفر لمسافات طويلة للتدريب. يمكن أن يكون هذا عقبة مالية كبيرة. يسمح تدريب برنامج "ممثلي الصحة" فعليًا للأشخاص من مواقع متنوعة بالانضمام دون السفر. هذا
هو نفسه بالنسبة للمتحدثين الضيوف. من خلال الاتصال فعليًا، فإن الاحتمالات لا حصر لها.

تهدف مجموعة الأدوات هذه إلى دعم البرامج لاستضافة التدريب الظاهري الخاص بها "أن تصبح ممثلًا للصحة". يتم
تشجيع البرامج على تكييف المواد لتناسب تدريبهم بشكل أفضل أو إضافة المكونات ذات الصلة. ومع ذلك، **يجب على اللاعبين المدربين والإبلاغ عنهم كممثلي للصحة جدد في 1 أكتوبر 2022 أو بعده إكمال تدريب يفي بالحد الأدنى من معايير التدريب الجديدة لممثل الصحة أدناه.** لتمييز هذا التدريب عن التدريبات الأخرى التي قد توفرها البرامج لممثلي الصحة، يمكن أيضًا أن يسمى هذا التدريب "أن تصبح ممثلًا للصحة".

# 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 ممثلًا 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 بشركة SOI (باستخدام نموذج معلومات Health Messenger) حتى يتمكن البرنامج من اعتبارهم مدربين حديثًا. ستستمر البرامج في الإبلاغ عن عدد المرسلين الصحيين الجدد المدربين على "التقييم الصحي الفردي" (SHE). ستقوم شركة 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 للمراسلين 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 ممثلي 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 شركة 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 شركة SOI في مساعدة البرامج / المناطق في إدخال البيانات لنماذج التقييم الورقية الممسوحة ضوئيًا. يرجى الاتصال بفريق "الركيزة 4" لمناقشة: healthmessenger@specialolympics.org.

# إدارة البيانات

## تسجيل ممثلي الصحة

تتطلب معايير التدريب الدنيا الجديدة لبرنامج Health Messenger أنيتم تسجيل جميع رسل الصحة المدربين حديثًا في قاعدة بيانات Health Messenger الخاصة بشركة SOI (باستخدام نموذج معلومات Health Messenger) حتى يتمكن البرنامج من اعتبارهم مدربين حديثًا. ستقوم شركة 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 رسل الصحة الذين لم يتم تنشيطهم في غضون عام واحد بعد التدريب في قاعدة بيانات برنامج Health Messenger في شركة 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 شركة 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 شركة 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 رياضيون 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 للرياضيين 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 أن ينشط بها برنامج Health Messenger في برنامجك ومجتمعك.

**نقترح تدريب 15 رياضيًا كحد أقصى في أي تدريب افتراضي واحد بعنوان "أن تصبح ممثلًا للصحة".**

## 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 الممثلي الجدد للصحة (راجع أعلاه).

يرجى التأكد من أن جدول أعمالك يلبي الحد الأدنى من المتطلبات مع مراعاة العوامل الأخرى أيضًا، بما في ذلك احتياجات ممثلي الصحة 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. نوصي بتقسيم التدريب إلى بضع جلسات مختلفة بحيث يكون هناك تركيز ولا يتم تحميل المشاركين بالمعلومات بشكل زائد. نقترح قصر الجلسات الفردية للتدريب على ساعتين بحد أقصى. يمكنك أن تقرر كيفية تقسيم التدريب. بعض الأمثلة هي ثماني جلسات مدة كل منها ساعة واحدة، مرتين أسبوعيًا، لمدة أربعة أسابيع. قد يكون الاحتمال الآخر هو ثماني جلسات مدة كل منها ساعة واحدة، مرة واحدة في الأسبوع، لمدة ثمانية أسابيع.

****راجع ***نموذج جداول الأعمال*** (الملحقان "أ" و"ب" أدناه، بالإضافة إلى الملحق "أ" من دليل التدريب الشخصي "أن تصبح ممثلًا للصحة") لمزيد من الأفكار.

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.

## ضع في اعتبارك الواجب المنزلي

****لتعزيزالدروس المستفادة والحفاظ على مستوى مشاركة المشاركين، نوصي بتوفير واجبات منزلية اختيارية بعد الجلسات.
هذه هي عادةً أنشطة تدريبية كان من الممكن إجراؤها في التدريب الشخصي. لبعض المشاركين، قد لا يكون إكمال الواجبات المنزلية عبر الإنترنت هو الخيار الأفضل. على النحو الموضح أدناه، قد يكون من المفيد إرسال جميع الموارد إلى المشاركين، بما في ذلك أوراق العمل، في وقت مبكر.

راجع ***نموذج جداول الأعمال*** (الملحقان "أ" و"ب" أدناه، بالإضافة إلى الملحق "أ" من دليل التدريب الشخصي
"أن تصبح ممثلًا للصحة") لمزيد من الأفكار.

## تحديد الخدمات اللوجستية للاجتماعات

### التسهيل

للحصول على تدريب ظاهري بعنوان "أن تصبح ممثلًا للصحة" مع 15 رياضيًا أو أقل، نوصي بأن يكون لديك اثنان على الأقل من قادة التدريب.

### اتصال بالإنترنت

لن ينجح التدريب الظاهري إلا إذا كان لدى المشاركين إمكانية الوصول إلى اتصال جيد بالإنترنت قبل اتخاذ قرار بشأن
إحدى المنصات لاستخدامها في استضافة التدريب. قد تتضمن البرامج في تكاليف منح التأثير الصحي الخاصة بهم لبيانات / الإنترنت للرياضيين الضرورية لتمكينهم من المشاركة في إجراء تدريب ظاهري لممثلي الصحة.

### منصة الاجتماعات

توصي شركة SOI باستضافة التدريب على منصة قد يكون الاعبون على دراية بها بالفعل من خلال برامج أخرى. من
المهم أن يشعر البرنامج والمشاركون بالراحة أثناء التنقل في المنصة أثناء التدريب. بالنسبة للكثيرين، فإن المنصة الأكثر شيوعًا هي Zoom.

قامت الشركة بإنشاء برنامج تعليمي بقيادة رياضي عبر تطبيق Zoom. لا تتردد في استخدام هذا المورد ومشاركته مع ممثلي الصحة لديك.

تشمل الاعتبارات المحددة لتطبيق Zoom ما يلي:

* الاشتراك

لا يحتاج جميع المشاركين إلى ترخيص لحضور الاجتماعات، إذ سيحتاج المضيف فقط إلى أحد التراخيص. ستحدد
تراخيص Zoom المختلفة مدة الاجتماع وعدد المشاركين الذين يمكنهم الانضمام. لمزيد من المعلومات حول ترخيص Zoom، انقر [هنا](https://zoom.us/pricing). بالإضافة إلى ذلك، قد تطلب البرامج استخدام حساب Zoom Pro في SOI لاستضافة تدريبهم. قم بإرسال بريد إلكتروني إلى healthmessenger@specialolympics.org للحصول على مزيد من المعلومات.

* الغرف الجانبية

إذا كنت ترغب في التقسيم إلى مجموعات أصغر في نقاط معينة من التدريب، فلديك خيار التحديد الشخصي للمجموعات (مثالي للتأكد من أن ممثلي الصحة والموجهين موجودون في نفس المجموعة). لمعرفة المزيد عن غرف الاستراحة،
انقر [هنا](https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/206476093-Enabling-breakout-rooms#h_9285303e-c6b2-46d6-96af-59c5bb206448).

* الاقتراع

 يسمح لك تطبيق Zoom باستخدام استطلاعات الرأي أثناء اجتماعك. يمكن أن يكون هذا أمرًا رائعًا للحفاظ على
مشاركة الجميع وإجراء فحص سريع للمعرفة! لمعرفة المزيد حول استخدام الاستطلاعات، انقر [هنا](https://blog.zoom.us/3-ways-to-use-polls-in-meetings/).

* الميزات الإضافية

تتضمن ميزات Zoom الإضافية القدرة على التسميات التوضيحية المغلقة والتسجيل والتعليق التوضيحي والتسجيل.
يمكن أيضًا بث اجتماعات Zoom على الهواء مباشرة على Facebook وYouTube والمزيد. تم تصميم الاجتماعات لتكون حدثًا تعاونيًا حيث يمكن لجميع الأطراف المشاركة. للحصول على أفضل ممارسات الحدث عبر الإنترنت على
تطبيق Zoom، يرجى النقر [هنا](https://support.zoom.us/hc/en-us/article_attachments/360047066292/Zoom_Online_Event_Best_Practices.pdf).

## مشاركة الموارد ومواد التدريب

يمكنك العثور على جميع الشرائح والنشرات والموارد التكميلية ودعم المنسق [هنا](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger). بالنسبة لبعض المشاركين، قد يكون استخدام جميع الموارد عبر الإنترنت أمرًا صعبًا. يمكن أن توفر طباعة المواد التي تستخدمها وربطها وإرسالها بالبريد
إلى المشاركين مسبقًا خيارًا بديلاً للمتابعة عبر الإنترنت. لاستيعاب أنماط التعلم المختلفة،ننصح بمشاركة الموارد للمشاركين معهم عن طريق (أ) الإرسال بالبريد و(ب) التحميل في نظام مشاركة الملفات، مثل Dropbox أو Google Drive.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون تسجيل الجلسات التدريبية مفيدًا للمراسلينوالموجهين الصحيينللرجوع إليها. بعد كل جلسة، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى المشاركين مع التسجيل والشرائح المستخدمة وأي موارد إضافية تتعلق بالموضوع.

## 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 رياضي مشارك وموجه يحضر، حتى يكون لديهم الوقت لبدء التفكير في كيفية تنشيط ممثلي الصحة.

# A picture containing vector graphics  Description automatically generatedالخطوة 2: تنفيذ تدريبك

## توزيع استطلاع ما قبل التدريب

سيساعد جمع المعلومات قبل التدريب برامج SOI وSO 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.

****عامة عمَّا يجب، وجب إجراء هذا الاستطلاع إلكترونيًا من خلال هذا [الارتباط](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 شركة 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 شركة 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 الممثلي الجدد للصحة.يمكنك العثور عليها أعلاه وفي مستند ***نظرة عامة على ممثلي الصحة***.

## Gears outlineالتعرف على ممثلي الصحة

من المهم أن تتعرف على "ممثلي الصحة" على عملهم الشاق في التدريب. نقدم ***قالب 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 نجاحكم 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 شركة 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 شركة 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"، جدول أعمال التدريب على النموذج رقم 1

## الجلسة 1: مقدمة

الهدف: قم بتعريف ممثلي الصحة بشكل التدريب وحدد التوقعات لورشة العمل.

**المصادر الإضافية:** [**تدريب ما قبل الاستطلاع**](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)

**عرض الشرائح: *نظرة عامة على ممثل الصحة***

**تفاصيل الجلسة**

يجب تخصيص الجلسة الأولى للتأكد من أن الجميع مرتاحون باستخدام الأدوات والموارد الظاهرية لهذا التدريب. يجب أن يتعرف المشاركون على الميزات المختلفة لتطبيق Zoom (أو أي منصة عبر الإنترنت تستخدمها) وكيفية استخدامها. من المهم التحدث عن آداب Zoom المناسبة للتدريب (باستخدام ميزة رفع اليد، والبقاء في وضع كتم الصوت، وغير ذلك).

**العمل في المنزل**

****

اطلب من ممثلي الصحة الرد على ثلاثة أسئلة للمناقشة (أدناه) واستكمل ورقة عمل ***"ما يمكنك القيام به كممثل للصحة"***.

* عرّف بنفسك!
* ما التحديات التي تواجهها لتحقيق صحة جيدة؟ ما التحديات التي يواجهها الآخرون لتحقيق صحة جيدة؟
* ما دور اللاعب في تثقيف وتحفيز القادة / المؤثرين في المجتمعات والمدارس والمؤسسات المحلية والحكومة لتعزيز ودعم صحة الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية؟

## الجلسة 2: نظرة عامة على الصحة

الهدف: يتعرف ممثلي الصحة على ماهية الصحة وكيف تبدو القرارات الصحية. ستقدم هذه الجلسة معاينة لما سيتعلمه ممثل الصحة خلال التدريب.

****

عرض الشرائح: ***نظرة عامة على ممثل الصحة***

**تفاصيل الجلسة**

نظرة عامة على الصحة تساعد المشاركين على التعرف على المبادرات الصحية للأولمبياد الخاص. كما يوفر فرصة لمعرفة ما تعنيه الصحة للمشاركين! يمكنك دمج المشاركة من خلال طرح أسئلة مثل، "ماذا يعني لك التمتع بالصحة؟" واطلب من المشاركين كتابة إجاباتهم في الدردشة أو رفع أيديهم للمشاركة.

يتعرف ممثلي الصحة على الأدوار المختلفة لممثلي الصحة ويشاركون أمثلة تطبيقية. تساعد هذه الجلسة على فتح الطريق لما سوف يتعلمونه خلال الدورة.

**العمل في المنزل**

****

اطلب من ممثلي الصحة إكمال ***ورقة عمل "أهمية أن تكون صحيًا"***.

أخبر ممثلي الصحة بالحضور إلى الجلسة التالية على استعداد للتمرين (ارتداء ملابس وأحذية مناسبة، مع وجود مساحة للتنقل).

## الجلسة 3: النشاط البدني

**الهدف:** **تعريف ممثلي الصحة بالنشاط البدني والتمارين الرياضية. سوف يتعرفون على موارد اللياقة البدنية المختلفة وكيفية قيادة التمارين لمستويات القدرة المختلفة.**

**عرض الشرائح**: ***اللياقة البدنية***

**تفاصيل الجلسة**

****

تستعرض هذه الجلسة عنصر النشاط البدني للياقة البدنية! النشاط البدني جزء مهم من التمتع بالصحة. من خلال هذه الجلسة، سيتعرف المشاركون على أنواع مختلفة من النشاط البدني والموارد ***، مثل دليل Fit 5 لممثلي الصحة***.

****

يمكنك جعل هذه الجلسة تفاعلية للغاية. باستخدام ***دليل النشاط - أنشئ تمرينًا خاصًا بك***، يمكنك العمل مع مجموعتك من خلال مطالبتهم بوضع اقتراحات في الدردشة. بمجرد الانتهاء من التمرين، يوصى بممارسة التمارين مع مجموعتنا تقريبًا!

**العمل في المنزل**

****اطلب من ممثلي الصحة إنشاء مقطع فيديو يمكنهم مشاركته مع زملائهم اللاعبين حول كيفية القيام بتمرين أو كتابة خطة تمرين مدتها 10 دقائق باستخدام دليل Fit5.

موارد ذات الصلة: [موارد Fit 5](https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5-page)

## الجلسة 4: التغذية والترطيب

**الهدف:** علموا ممثلي الصحة أهمية التغذية والترطيب للحفاظ على صحة الجسم. سوف يتعرفون أيضًا كيفية بناء وجبة صحية.

****

**عرض الشرائح**: ***التغذية والترطيب***

**تفاصيل الجلسة**

التغذية والترطيب مهمان للحفاظ على صحة الجسم! تقدم هذه الجلسة لممثلي الصحة لمحة عامة عن ما يجب أن نأكله وكيف يصنعون طبقًا صحيًا. سوف يتعرف ممثلي الصحة أيضًا أهمية الحفاظ على رطوبة الجسم.

لجعل هذه الجلسة تفاعلية، ضع في اعتبارك استخدام غرف الاستراحة لتقسيم المجموعة إلى مجموعتين أصغر للتحدث عن الوجبات التي تناولها المشاركون في ذلك اليوم وكيف يمكنهم أن يكونوا أكثر صحة.

**العمل في المنزل**

اطلب من المشاركين الإجابة على أسئلة المناقشة التالية:

* ما الذي يمكنك فعله لمساعدة برنامجك في التأكد من حصول اللاعبين على وجبات صحية ووجبات خفيفة ومشروبات في المسابقات؟
	+ - ماذا ستكون الوجبة الصحية في الألعاب؟
		- ماذا يمكن أن تكون بعض الخيارات الصحية وكيف نشجع اللاعبين على اختيارها؟
* ما الشيء الوحيد الذي قد تحاول تحسينه فيما يتعلق بما تأكله أو تشربه في الشهر المقبل؟

****

موارد ذات الصلة: [البطاقات البريدية التعليمية](https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/health-promotion/Health-Promotion-Brief-Educational-Postcards-for-Athlete-Engagement-July-2020.pptx?_ga=2.232141340.2030436349.1597857359-262637050.1571750982)

## الجلسة 5: الصحة النفسية

**الهدف:** **تعليم ممثلي الصحة أهمية الاهتمام بصحتك العاطفية. سوف يتعرف ممثلي الصحة على إستراتيجيات العقل القوي التي يمكن أن تساعد في تقليل التوتر وتحسين الصحة العاطفية.**

****

**عرض الشرائح:**  ***الصحة النفسية***

**تفاصيل الجلسة**

الصحة العاطفية جزء مهم من الصحة العامة. تعلم هذه الجلسة ممثلي الصحة اتباع نهج متفائل في الحياة والقدرة على الاستمتاع بالحياة. يتعلمون إستراتيجيات "العقول الراجحة" التي يمكنهم استخدامها ومشاركتها مع أي شخص!

**العمل في المنزل**

****اطلب من المشاركين مشاركة إستراتيجية "العقول الراجحة" مع شخص آخر ليس جزءًا من التدريب.

موارد ذات الصلة: ***نشرة - تلميحات "العقول الراجحة" لخفض التوتر***

## الجلسة 6: وسائل التواصل

**الهدف:** سوف يتعلم ممثلي الصحة كيف يمكنهم مشاركة رسالتهم وتمثيل العلامة التجارية SO Health.

**عرض الشرائح:**  ***تلميحات حول التواصل الفعال ورواية القصص***

***وسائل التواصل الاجتماعي***

**تفاصيل الجلسة**

تستعرض جلسة الاتصالات كيفية التواصل ورواية القصص وكونك ممثلًا للعلامة التجارية لشركة SO Health ووسائل التواصل الاجتماعي والوسائط التقليدية. تساعد هذه الجلسة المشاركين على تعلم كيفية إيصال رسالتهم سواء أكان ذلك من خلال إجراء مقابلة أم عبر حساباتهم الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي.

****

موارد ذات الصلة: ***ورقة عمل - تخطيط وسائل التواصل الاجتماعي***

**العمل في المنزل**

اطلب من المشاركين التدرب على تكوين مقطع صوتي استعدادًا للمقابلات الإعلامية المستقبلية باستخدام التمارين الثلاثة التالية:

*التمرين 1*: أجب عن السؤال - ما تعريفك الشخصي لما تعنيه الصحة الشاملة بالنسبة لك؟

*التمرين 2*: ابدأ في تطوير قصة ممثل الصحة لديك عن طريق الإجابة على الأسئلة التالية:

* ما اسمك وما الرياضات التي تمارسها؟
* لماذا تعتبر الأولمبياد الخاص مهمًا لصحتك؟
* كيف يمكنك إلهام الآخرين للالتزام بالحياة الصحية واللياقة البدنية مدى الحياة؟
* ما المقصود بالدعوة إلى إجراء ما؟

*التمرين 3*: سجل نفسك على هاتفك وأنت تتدرب على ما سيقولونه في مقابلة، متظاهرًا بأنهم يتحدثون إلى مراسل أو يشاركون قصتك الصحية الشخصية للمراجعة.

(يمكن أيضًا القيام بذلك كتابيًا من قِبَل أولئك الذين لا يستطيعون القيام بإصدار المحادثة / الفيديو للمهمة أو لا يشعرون بالراحة تجاهها).

## الجلسة 7: المناصرة

**الهدف:** يتعلم ممثلي الصحة ما يعنيه أن تكون مدافعًا وكيف يمكنهم الدفاع عن أنفسهم والآخرين.

****

**عرض الشرائح:** ***المناصرة***

**تفاصيل الجلسة**

هذه جلسة رائعة لتشمل ممثل الصحة المدرب مسبقًا كميسر مشارك. في هذه الجلسة، يتعرف المشاركون على أنواع مختلفة من المناصرة وكيف يمكنهم بناء مناصرة مع أصحاب المصلحة من أجل الصحة الشاملة.

****

من التمارين الجيدة أن تطلب من موظفي الصحة ومرشديهم قضاء الوقت المخصص للتحضير لكيفية المناصرة والتأثير على شخص ما. يمكن العثور على هذا النشاط في ***النشرة - المناصرة***.

**العمل في المنزل**

****

يجب أن يستعد ممثلي الصحة لمناقشة فكرة التنشيط الخاصة بهم للجلسة النهائية. يجب عليهم استخدام ***دليل تنشيط ممثلي الصحة***.

## الجلسة 8: التنشيط

**الهدف**: سيقدم كل ممثل للصحة عرضًا تقديميًا مدته دقيقة واحدة حول فكرة التنشيط الخاصة به.

**تفاصيل الجلسة**

في هذه الجلسة، يُمنح كل ممثل للصحة دقيقة للتحدث عن النشاط الذي يرغب في تنفيذه. إنها فرصة رائعة لممارسة الخطابة والتعرف على ما يفعله الجميع.

## بعد التدريب

1. أرسل استطلاعات مباشرة بعد التدريب [لممثلي الصحة](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo) و [الموجهين](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v).
2. ****أرسل شهادات ممثلي الصحة (***نموذج الشهادة***).
3. اطلب من ممثلي الصحة ملء نموذج معلومات ممثلي الصحة.
4. لا تنس تفعيل برنامج Health Messenger! وتأكد من التنشيط من خلال [***أداة تعقب أنشطة ممثل الصحة***](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8).

# الملحق "ب"، نموذج جدول الأعمال #2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الخطوة** | **الموضوع** | **التاريخ** | **الأشخاص المشتركون** | **ملاحظات** |
|  | تسجيل ممثلي الصحة والموجهينإنشاء مجموعة WhatsApp مع اللاعبين والموجهين | 24 يونيو - 3 يوليو | الاعبون + الموجهون (1 لكل رياضي) |
|  | تدريب الموجهين* تقديم البرنامج
* دور الموجه
* شرح تنشيط برنامج Health Messenger
 | 14 يوليو | ميسر التدريب | توجيه ما قبل التدريب للموجهين |
|  | إرسال الاختبار المسبق في اليوم السابق لبدء التدريب | قبل الاجتماع الأول للمجموعة | ميسر التدريب | تحديد خط الأساس للتقييم |
|  | اجتماع وضع الخطط لتنشيط برنامج Health Messenger  | 15 - 20 يوليو  | ميسر التدريب | الاجتماع مع كل ثنائي ممثل الصحة والموجه على حدة لمناقشة اهتمامات التنشيط |
|  | دور ممثل الصحةدعوة / دعوة لإجراء من قبل أحد ممثلي الصحة الحاليين، العوائق أمام الصحة، الحق في الصحةنظرة عامة على الصحة للأولمبياد الخاصالعمل في المنزل: تعرف على برامج الصحة للأولمبياد الخاص في بلدك | 21 يوليو | ميسر التدريبممثل الصحة الحاليمقدمو العرض | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعة |
|  | عرض الواجب المنزليأنشطة ممثلي الصحةالعمل في المنزل: فكر فيما ترغب في القيام به بصفتك ممثلًا للصحة | 28 يوليو | 1-2 من ثنائيات ممثل الصحة والموجهمقدم العرض | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعة |
|  | الصحة والعادات الصحيةاختبار العادات الصحيةالعمل في المنزل: مفكرة يوميات حول التغذية والترطيب ومذكرات عادات النوم لمدة أسبوع | 4 أغسطس | مقدم العرض | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعة |
|  | التغذية والترطيبالعمل في المنزل: وضع هدف شخصي للصحة | 11 أغسطس | مقدم العرض | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعة |
|  | عرض الواجب المنزلياللياقة البدنية والنشاط البدنيأداء تمارين مع مدرب بدنيالعمل في المنزل: مفكرة يوميات عن النشاط البدني لمدة أسبوع | 18 أغسطس | مقدم العرضمدرب / مدرب تمرين جماعي | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعة |
|  | العافية العاطفيةالعمل في المنزل: يوميات حول العواطف وأساليب المواجهة لمدة أسبوع | 25 أغسطس | مقدم العرض | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعة |
|  | التواصل والمشاركة حول العادات الصحية على وسائل التواصل الاجتماعيالعمل في المنزل: مشاركة العادات الصحية على وسائل التواصل الاجتماعي مرتين على الأقل في الأسبوع باستخدام العلامات | 1 سبتمبر | مقدم العرض | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعة |
|  | ما المقصود بالعادة؟ترسيخ عادات صحية إيجابية | 8 سبتمبر | مقدم العرضممثلي الصحة والموجهون | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعةسوف يرسم ثنائيات ممثلي الصحة والموجهين عادة لتقديمها بشكل عشوائي، وإعداد عرض تقديمي قصير، وتقديم لتعزيز التعلم |
|  | وضع خطط للتنشيط  | من 9 إلى 17 سبتمبر | ممثلي الصحة والموجهون | الاجتماع مع كل ثنائي ممثل الصحة والموجه على حدة لمناقشة مشروع التدريب العملي |
|  | المناصرة إصدار شهادة ممثلي الصحة | 22 سبتمبر | مقدم العرضممثلي الصحة والموجهون | **اجتماع المجموعة**1.5-2 ساعة |
|  | إرسال الشهادات والتغذية الراجعة / استطلاع تقييم التدريب | سبتمبر | منظم التدريب | أرسل ارتباطًا إلى استطلاع تقييم التعليقات / التدريب وشهادة ممثلي الصحة (ظاهرية أو ورقية، إن أمكن) |
|  | متابعة التنشيط | سبتمبر في | الموجهون |  |

تم تعديل جدول الأعمال هذا من تدريب تم تنظيمه وتسهيله في الفترة من يوليو إلى أغسطس 2021 من قبل غونزالو لارابور (الأولمبياد الخاص بأمريكا اللاتينية) وفيلما سيكوين (الأولمبياد الخاص في جواتيمالا).