**A green circle with white text

Description automatically generated**

دليل تفعيل برنامج Health Messenger

كونك ممثلًا للصحة يفوق مجرد إكمال تدريب. من المهم جدًا تطبيق ما تعلمته في التدريب. يسمى هذا **التنشيط.**

يجب أن يتم تنشيطك مرة واحدة على الأقل في العام بعد إكمال تدريبك كممثل جديد للصحة. إذا لم يتم تنشيطك خلال السنة الأولى، فلن تعتبرك SOI مؤهلاً للتنشيط بواسطة شركة SOI بعد ذلك الوقت.

**وضع خطط للتنشيط**

يعد التخطيط لتنشيطك جزءًا مطلوبًا من تدريب ممثلي الصحة الجدد. يجب أن تعمل مع معلمك وشخص من برنامج "الأولمبياد الخاص" لديك للتوصل إلى أفكار. تحتوي الصفحة التالية على بعض الأمثلة حول كيفية تنشيطك كممثل للصحة. هذه مجرد أمثلة. اعمل مع معلمك وموظفي برنامج "الأولمبياد الخاص" لديك للتوصل إلى أفكار أخرى تناسبك!

**الإبلاغ عن التنشيط الخاص بك**

لا تنس - يجب عليك التنشيط وإبلاغ SOI في غضون عام واحد من تدريبك للبقاء نشطًا كممثل للصحة!

بعد إكمال التنشيط، املأ [هذا النموذج](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8) للإبلاغ عنه.

|  |  |
| --- | --- |
| **إذا أحببت** | **قد ترغب في** |
| **تحفيز زملائك في الفريق** | عمل درس مدته 5 دقائق حول الموضوع الصحي الذي تختاره بحيث يمكنك مشاركته مع اللاعبين الآخرين.    إلقاء خطاب تحفيزي للرياضيين الآخرين حول كيف يمكن للياقة البدنية أن تساعدهم كرياضيين وكيف يمكنهم استخدام Fit 5 لعيش حياة صحية.    ضع خطة لـ -   * ابدأ ناديًا للياقة البدنية أو للمشي في مجتمعك. * اطلب من زملائك في الفريق استخدام أهداف Fit 5 وأداة تعقب اللاعب للحصول على الشكل المناسب للمسابقات.   جلب المزيد من اللاعبين إلى برنامج "الاعبون الصحيون" لمساعدة زملائك في الفريق على تحديد أهداف الصحة الشخصية وتحقيقها    أرسل رسائل وسائط اجتماعية صحية أو أنشئ مجموعة وسائط اجتماعية للصحة والعافية. |
| **إذا أحببت** | **قد ترغب في** |
| **التحدث إلى أفراد المجتمع حول سبب دعمهم للأولمبياد الخاص** | تحدث إلى برنامج الأولمبياد الخاص لديك حول فرص المشاركة في تجنيد متطوعين من برنامج الكشف الصحي، وتدريب المتخصصين في الرعاية الصحية واللياقة البدنية، والمزيد.    انضم إلى برنامج الأولمبياد الخاص في اجتماعات مع الراعي / الممول المحتمل لشرح سبب مشاركتهم في صحة الأولمبياد الخاص وكيف يمكن  أن يساعد دعمهم اللاعبين على أن يصبحوا أكثر صحة.    استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك أو أي فرصة إعلامية  أخرى لمشاركة معلومات عن الأولمبياد الخاص قد ساعدتك على أن تكون بصحة أفضل. |
| **إذا أحببت** | **قد ترغب في** |
| **مناصرة النظم الصحية لتشمل ذوي  الإعاقات الفكرية** | تحدث إلى برنامج الأولمبياد الخاص حول فرص المشاركة في تدريب متخصصي الرعاية الصحية واللياقة البدنية، والاجتماع مع مسؤولين من الحكومات، والجامعات، والمؤسسات المهمة الأخرى، والمزيد.    اكتب خطابًا حول الوصول إلى الخدمات الصحية للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية في المكان الذي تعيش فيه. للقيام بذلك، قد ترغب في التعرف على زملائك اللاعبين وبعض قصصهم الصحية. يمكن أن تدور القصة الصحية حول التجارب السيئة وكيف كان من الممكن أن تكون أفضل، أو ما الذي  جعل التجارب الجيدة جيدة. حاول أيضًا البحث عن بيانات حول صحة الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية في المكان الذي تعيش فيه. قد ترغب في التحدث في خطابك عن حاجة صحية معينة في مجتمعك، مثل الملاريا أو المياه النظيفة أو اللقاحات.    تتبع قانونًا أو سياسة في المكان الذي تعيش فيه من شأنها أن تؤثر على  صحة الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية. فكر فيما إذا كان الأشخاص ذوو الإعاقات الفكرية يتم أخذهم في الاعتبار واحتياجاتهم. ضع خطة لكيفية اتخاذ إجراء في هذه العملية وتحدث عنها مع برنامج الأولمبياد الخاص لديك. |

**ممثل الصحة**

**ورقة عمل خطط التنشيط**

|  |
| --- |
| **معلومات ممثل الصحة** |
| **اسم ممثل الصحة:** |
| **عنوان البريد الإلكتروني:** |
| **رقم التليفون:** |
| **اسم الموجه:** |
| **عنوان البريد الإلكتروني للموجه:** |
| **رقم هاتف الموجه:** |
| **برنامج الأولمبياد الخاص:** |
| **التاريخ:** |

**من الذي تريد الوصول إليه من خلال التنشيط الخاص بك؟**

(الأمثلة: الاعبون في فريقك والمسؤولين الحكوميين والصالات الرياضية ومحترفي اللياقة البدنية)

**ما النشاط الذي ستفعله؟**

(الأمثلة: ساعد زملاءك اللاعبين على تحديد أهداف الصحة الشخصية ومتابعتها، والكتابة وإلقاء خطاب، وتنفيذ حملة على وسائل التواصل الاجتماعي)

**ما الذي تريد تحقيقه من خلال هذا النشاط؟**

(الأمثلة: # الاعبون الذين تساعدهم في تحقيق هدفهم الصحي الشخصي، تحدث إلى 2 من المسؤولين في وزارة الصحة، قم بعمل عدد من المنشورات)

**متى وأين ستفعل هذا النشاط؟**

هل هناك بالفعل شيء مخطط يمكنك الانضمام إليه؟ على سبيل المثال، ممارسة رياضية قادمة، أو حدث رياضي صحي، أو لقاء مع شريك، أو فرصة إعلامية؟ يمكن لبرنامج الأولمبياد الخاص لديك المساعدة في تحديد وخلق الفرص لتنشيطك.

**ما الموارد التي ستحتاجها وتستخدمها؟**

(الأمثلة:

**صِف أي خطوات أخرى ستحتاج إلى اتخاذها لإكمال المشروع:**

**تعليقات أخرى (اختياري):**

Icon

Description automatically generated

**لا تنس - يجب عليك التنشيط وإبلاغ SOI في غضون عام واحد من تدريبك للبقاء نشطًا كممثل للصحة!**

**A picture containing vector graphics

Description automatically generated**

**ماذا يحدث بعد إتمام التنشيط الخاص بك؟**

1. Qr code

   Description automatically generatedانتقل إلى <https://bit.ly/3QTYf5O>   
   (أو امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا) للإبلاغ عن التنشيط الخاص بك.
2. احتفل واشعر بالفخر بنفسك!
3. ابقَ على تواصل مع برنامج الأولمبياد الخاص وكل الفرص الصحية   
   التي يوفرها!