****

"成为健康使者 "当面培训指南

[概述 2](#_Toc112787708)

[培训目标 2](#_Toc112787709)

[新的健康使者最低培训标准 3](#_Toc112787710)

[要求1 - 时间 3](#_Toc112787711)

[要求2--主题 3](#_Toc112787712)

[要求3--注册 3](#_Toc112787713)

[要求4--激活规划 4](#_Toc112787714)

[要求5 - 激活 4](#_Toc112787715)

[要求6--评估 5](#_Toc112787716)

[数据管理 5](#_Toc112787717)

[健康使者的注册 5](#_Toc112787718)

[激活健康信使 5](#_Toc112787719)

[健康信使的影响力 5](#_Toc112787720)

[培训资源 6](#_Toc112787721)

[第1步：计划你的训练 7](#_Toc112787722)

[1. 组建你的健康信使培训规划团队 7](#_Toc112787723)

[2. 确定您的特奥会运动员的健康需求 7](#_Toc112787724)

[3. 选择健康信使 7](#_Toc112787725)

[4. 确定并培训指导员 7](#_Toc112787726)

[5. 设计你的培训议程 7](#_Toc112787727)

[6. 确定后勤和会议材料 9](#_Toc112787728)

[7. 分享健康信使激活的例子 9](#_Toc112787729)

[第二步：实施你的培训 10](#_Toc112787730)

[1. 分发培训前调查表 10](#_Toc112787731)

[2. 使用现有的培训资源......或分享你自己的资源 10](#_Toc112787732)

[3. 不要忘记新的健康使者最低培训标准! 10](#_Toc112787733)

[4. 认识健康使者 10](#_Toc112787734)

[5. 收集参与者的反馈 11](#_Toc112787735)

[第3步：支持你的健康使者 11](#_Toc112787736)

[附录A，建议的当面培训物流 12](#_Toc112787737)

[附录B，实践活动站的材料（组织者的选择） 18](#_Toc112787738)

# 概述

健康使者培训的目的包括：

* 为运动员提供一套技术技能，提高他们在健康的各个方面（例如，健康、健身、与医疗保健提供者）成为领导者和倡导者的能力、
* 增强运动员的能力，为智障人士的健康需求进行宣传，以及
* 促进运动员的健康知识和健康行为的改变。

# 培训目标

培训的目标是：

1. 向健康使者介绍智障人士的健康状况和特奥会健康计划；
2. 回顾如何建立积极的健康行为并成为同伴的榜样；
3. 教授健康使者可以用来帮助他们的当地社区或团队变得更健康的技能和活动；
4. 赋予健康信使权力，为智障人士的健康进行宣传；
5. 创建个人健康信使激活计划；
6. 建立一个健康使者网络，他们可以互相交流想法、讨论挑战和庆祝成功。

参加这次培训后，健康使者将

1. 对自己在特奥会社区内担任健身和预防保健项目的同伴领袖和榜样的能力更有信心。
2. 了解在更广泛的社区内和与同伴一起领导激活和宣传的步骤，以提高意识并影响其他社区成员对智障人士的包容性。
3. 掌握如何促进和支持外部组织努力使其服务、计划或政策更具包容性。

# 新的健康使者最低培训标准

**在2022年10月1日或之后接受培训并被报告为新健康信使的运动员必须完成符合新健康信使最低培训标准的培训。**为了区别于 "计划 "为健康信使提供的其他培训，该培训也可称为 "成为健康信使 "培训。

## 要求1--时间

该培训必须包括至少8个主动培训小时。

* 这些时间可以是面对面的或虚拟的，但不应该包括分配给休息或午餐的时间，除非在这些会议期间也有工作发生。
* 培训时间不需要连续进行--可以分几天或几周进行。

## 要求2--专题

以下主题必须至少涵盖所列时间段：

|  |  |
| --- | --- |
| **主题** | **最短的时间** |
| 特奥会健康介绍和健康使者的作用 | 1小时 |
| 智障人士的健康差异 | 1小时 |
| 体育活动 | 1小时 |
| 营养学 | 1小时 |
| 情感健康 | 1小时 |
| 通讯 | 1小时 |
| 倡导 | 1小时 |

你会注意到，这些最短的时间加起来就是7小时的积极训练。这就为节目组留下了至少1个小时的时间，以增加额外的时间或根据运动员的需要来确定主题。

## 要求3--注册

所有新培训的健康信使必须在SOI的健康信使数据库中注册（使用健康信使信息表），这样项目才能将他们算作是新培训的。项目将继续在单一健康评估（SHE）中报告新培训的健康信使的数量。SOI将核对SHE中报告的人数与相应时期健康信使数据库中登记的人数。各项目可能会被要求修改通过SHE数字报告的**** ，或确保其运动员在数据库中的注册。

**目前，《健康信使信息表》有**[**英语**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c)**和**[**西班牙语**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508)**两种版本。**

## 要求4--激活规划

活动计划是计划一个健康信使活动（要求5）。与之前的实践要求相比，活动可能没有那么精细/复杂，因为很多运动员和项目部认为这让人望而生畏或不堪重负。

激活计划可能是培训的一部分，也可能以单独的电话/会议的形式进行。健康信使的SO项目的工作人员应该与健康信使和他们的导师一起参加这个计划会议。对于那些没有想好具体激活方式的健康信使来说，SO项目的工作人员可以帮助他们在项目的计划活动中提供激活的想法和机会，并且/或者与优先或战略领域保持一致。

从实践到激活的想法是为了认识到一些健康使者可能还没有准备好 "组织舞蹈"，可能更喜欢在更多的指导和结构下练习他们的技能。

***健康信使活动指南***是根据运动员的需求制定的，为他们可能有兴趣开展的活动类型提供思路。健康信使资源页面中的 "健康信使***在行动 "***部分是另一个可以让节目组获得想法的地方--或者让他们的健康信使的活动得到展示

**项目必须非常小心，避免在激活计划中出现象征性的问题。如果运动员已经准备好计划他们自己的激活，请跟随他们的步伐。如果运动员仍然希望得到更多的支持，请准备好谈论不同的选择，以便运动员仍然有机会选择他们希望的激活方式。**

## 要求5 - 激活

****所有新培训的健康信使必须在完成教学培训后的第一年内至少被激活一次。这种激活必须使用[健康信使激活追踪器向](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8)SOI报告。

在接受培训的一年内，每个健康信使必须被激活。他们将与他们的特奥会项目紧密合作以实现这一目标。激活让健康使者有机会实践他们在培训中所学到的知识，并展示他们的领导技能。健康信使激活的一些例子是：

* 领导一项健身或健康挑战
* 举办健康活动，如健康和简单食谱的烹饪演示
* 参加与卫生决策人的会议
* 参加与健康有关的媒体采访，讨论一项新的健康倡议

## 要求6--评价

项目必须确保新的健康使者完成培训的三个评估表。这些评估表是

* ****[预测试、](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)
* [培训结束后立即进行的后测](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo)，以及
* [培训后3个月的后测](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom)。

这些评估应该以电子方式完成（通过上面的链接和健康信使资源页面）。项目可以考虑聘请顾问将这些数据输入他们的健康影响津贴的费用。

在非常有限的情况下，出于令人信服的理由，SOI 将考虑协助项目/地区对扫描的纸质评估表进行数据输入。请联系第四支柱小组讨论：healthmessenger@specialolympics.org。

# 数据管理

## 健康使者的注册

新的健康信使最低培训标准要求所有新培训的健康信使必须在SOI的健康信使数据库中注册（使用健康信使信息表），这样项目才能把他们算作是新培训的。SOI将核对SHE中报告的数字与相应时期在健康信使数据库中登记的数字。项目可能会被要求修改通过SHE号码报告的信息，或确保其运动员在数据库中的注册。

在培训后一年内没有被激活的健康信使将在SOI的健康信使数据库中被标记为不活跃。

**目前，《健康信使信息表》有**[**英语**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c)**和**[**西班牙语**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508)**两种版本。**

## 激活健康信使

****新的健康信使最低培训标准要求所有新培训的健康信使在完成教学培训后的第一年内至少要激活一次。这种激活必须使用[健康信使激活追踪器向](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8)SOI报告。

在第一次激活后，欢迎各项目/健康信使继续使用该表格报告其激活情况。另外，项目组也可以（并且鼓励他们）在他们的健康影响补助金月报中分享健康信使的激活故事。SOI将审查这些报告，并选择在健康信使资源页面的 "***健康信使在行动 "***部分重点介绍。

健康信使的范围

为了跟踪你的计划的健康使者的影响--例如，他们为多少人提供了同伴教育、指导、参与健康的机会--你可能要考虑创建某种表格，定期收集。这种表格可以由教练、学校或健康使者自己填写。

报告表的结构和收集的信息类型取决于你的健康使者的活动。如果他们在做演讲，他们可以记录参加演讲的运动员人数。如果他们在健康运动员筛查之外与运动员进行交谈，他们可以记录与他们交谈的运动员的数量。还要努力捕捉定性数据，包括健康使者和他们所接触的人的鼓舞人心的故事和反馈/建议。

用相机和数字录像机武装自己和/或你的团队成员。这些内容可用于以后向媒体推介，并与你的内部网络和更广泛的特奥运动分享最佳故事。

# 培训资源

****你可以[在这里](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger)访问所有健康信使的培训资源。

当引用培训资源时，左边的符号会出现在本文件中。一些培训资源在本文件中被直接链接。

****

当培训资源必须单独访问/下载时，该符号显示为红色。

# Icon  Description automatically generated第1步：计划你的训练

## 组建您的健康信使培训规划团队

运动员对他们所面临的健康问题以及解决这些问题的方法有敏锐的洞察力，所以要把他们纳入规划过程的每个阶段。除了运动员之外，在计划训练时，你可能还想让临床主任或其他团体参加。

## 确定您的特奥会运动员的健康需求

思考在你的计划、国家、州或社区中，智障人士面临的健康问题和健康障碍。与运动员、教练员、护理人员、临床主任和其他人交谈。这些群体中的每一个人都可以为你提供宝贵的见解，告诉你应该调整你的培训以解决哪些健康知识和行为。

## 选择健康信使

****在选择健康使者方面有几个不同的选择。你可能有现有的运动员领袖，他们将是该计划的自然人选。另外，你也可以请教练、老师或志愿者提名他们认为是领导者的运动员，他们在健康和健身方面会有很强的领导力。你也可以邀请感兴趣的运动员完成一份简短的申请。

见***培训申请样本***。

请确保你为不同兴趣、能力水平和实力的运动员创造领导机会。对你的项目来说，培养一些对公开演讲或媒体感兴趣并有实力的健康使者是很有帮助的，但也应该有其他一些方式让健康使者在你的项目和社区中活跃起来。

## 识别和培训指导员

健康信使从导师的支持中受益。导师与健康使者一起工作并支持其发挥领导力。导师可以是教练、家庭成员、特奥会工作人员或朋友（包括统一合作伙伴！）。

****为了使指导者--特别是新的指导者能够与健康信使一起工作，请让他们在与健康信使一起参加健康信使培训之前，在learn.specialolympics.org上完成***运动员领袖指导者课程。***

## 设计你的培训议程

在2022年10月1日或之后接受培训并被报告为新健康使者的运动员必须完成符合新健康使者最低培训标准的培训（见上文）**。**

请确保你的议程符合这些最低要求，同时也考虑到其他因素，包括你的计划的健康信使需求，运动员的交流方式，以及可用的训练设施。议程应包括由运动员领袖带领运动员就各种健康话题进行同伴间讨论的几次机会。

争取使培训议程包括以下内容的组合：

* 教室式讲座（10%）。
* 小组讨论（25%）。
* 实践活动（40%）。
* 个人工作时间（25%）。

你可以[在这里](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger)获得所有健康信使的培训资源。

你还应该为你的运动员提供充足的休息时间、茶点和娱乐的机会。

考虑到你的健康使者的健康知识和文化水平。SOI为 "成为健康使者 "培训提供了模板培训材料。你可以与临床主任、健康伙伴或其他在开发培训材料方面有专长的人合作，定制或开发适合你的倡导者的材料，只要这些材料符合（或超过）新健康使者最低培训标准。

****你将需要确定如何安排你的训练才是最好的。对有些人来说，这可能意味着1天8小时的培训，对有些人来说，可能是10小时的培训，分2天进行，对有些人来说，可能是12周内每周一次的1小时培训。请参阅***议程样本***（下面的附录A，以及 "成为健康信使 "虚拟培训指南的附录A和B）以获得更多想法。

您还需要确定是否将您的健康信使培训作为大型运动员领导力大学或运动员大会或体育活动的一部分来举办更好，或者是否举办一个独立的活动会更好。

如果你的项目中有现任健康使者，请考虑他们如何参与培训新的健康使者。例如，你可以请他们分享他们在实践/活动中所做的工作，请他们担任共同主持人，或者邀请他们 "审核 "一些课程以复习他们的知识。

****最后，培训也可以以虚拟方式或混合方式进行。请参阅《***虚拟健康信使培训指南》***，了解在虚拟环境中培训新健康信使的想法。

## 确定后勤和会议材料

****重要的是，要确保会议空间能够提供互动的培训体验。你还应该准备好会议材料，充分支持参与者的学习。

更多信息见***附录B和C***。

## 分享健康信使激活的例子

新的健康信使最低培训标准要求你确保运动员专门抽出时间来计划他们的活动，并且新培训的健康信使在完成说教培训后的第一年内至少要活动一次。这将有助于健康信使将他们在培训中所学到的知识付诸实践，并帮助他们思考作为健康信使，他们拥有哪些领导技能并可以使用。

****在训练开始前，将《***健康信使激活指南》***发给每个参加训练的运动员和参加训练的导师，这样他们就有时间开始思考健康信使可能要如何激活了。

# 第二步：实施你的培训

## 分发培训前调查表

在培训前收集信息将有助于SOI和SO项目了解基线健康知识、行为和赋权水平。如果与培训后的调查反馈相比较，我们可以更好地了解健康使者培训对改善这些方面的影响。

****只要有可能，本调查应通过此[链接](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)以电子方式进行。必须使用纸质版调查表的项目必须以电子方式输入数据。计划可以在他们的健康影响补助金中预算出聘请顾问来做这个数据输入的费用。

在非常有限的情况下，出于令人信服的原因，SOI 将考虑协助项目/地区对扫描的纸质评估表进行数据输入。如有此类要求，请联系 healthmessenger@specialolympics.org。

## 使用现有的培训资源......或分享你自己的资源

SOI已经提供了模板培训材料，包括PowerPoint演示文稿和活动指南。

你可能希望定制这些活动，或与主题专家合作，创建你自己的活动！如果你创建了一个新的活动，请与healthmessenger@specialolympics.org，以便与其他培训和SO项目共享。

## 不要忘记新的健康使者最低培训标准!

****在2022年10月1日或之后接受培训并被报告为新健康信使的运动员必须完成符合新健康信使最低培训标准的培训。你可以在上面和***健康信使概述***文件中找到这些内容。

## 认可健康使者

****表彰你的健康使者在培训中的努力工作是很重要的。我们提供了一个***证书模板***，你可以使用。

表彰健康使者的其他方式包括：

* 分发带有参与者照片的新闻稿
* 在你的网站和社交媒体渠道上发布该故事
* 将他们的成功故事提交给国际特奥会，以便在社会媒体渠道上发布。

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

* 在你的月度健康影响补助金报告中提交有关他们活动的信息，或发送到 healthmessenger@specialolympics.org。SOI将审查这些信息，并选择在健康信使资源页面的 "***健康信使在行动 "***部分重点介绍。

## Gears outline收集参与者的反馈

请在完成说教培训后立即进行[后测](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo)，并在三个月后[进行后测](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom)。与培训前的调查回答相比较，我们可以更好地了解健康使者培训对改善这些方面的影响。

只要有可能，这些调查应以电子方式进行。必须使用纸质版调查的项目必须以电子方式输入数据。计划可以在他们的健康影响补助金中编列预算，用于聘请顾问进行这种数据输入的费用。

****在非常有限的情况下，出于令人信服的原因，SOI 将考虑协助项目/地区对扫描的纸质评估表进行数据输入。如有此类要求，请联系 healthmessenger@specialolympics.org。

导师们也可以通过这个[链接](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v)完成导师培训后的调查，提供他们对健康信使培训的反馈。

你可能还想与你的健康使者和导师见面，讨论培训情况和学到的经验。你可以选择在活动结束后、每季度或资助期结束时与健康使者们进行汇报。认真对待他们的意见，并利用这些反馈来塑造未来的健康教育计划或培训。



# 第3步：支持你的健康信使

培训结束后，定期与你的健康信使联系，监督他们的工作并提供任何必要的支持。如果健康信使需要更多的材料，被问到他们无法回答的问题，或者需要任何额外的支持，他们应该在你的计划中找到一个特定的人去找。

**如果您有问题或希望得到支持，将您的健康信使培训放在一起，我们将在这里提供帮助！请发送电子邮件至请发送电子邮件至：healthmessenger@specialolympics.org**

# 附录A，议程样本

第一天：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **会议主题和目标** | **演讲者**  | **笔记** |
| 上午9:00-9:30(30分钟)  | 早餐，交流，完成[预先](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)测试  | SO健康工作人员和运动员领袖 | 如果在现场以电子方式完成预测试不现实（设备访问等），考虑提前分发或使用纸质调查（需要事后输入数据）。 |
| 上午9:30-9:45(15分钟) | 介绍和回顾会议目标 | 调解员和运动员领袖 | 回顾议程，对培训的期望和目标（7分钟） 请一位当地运动员提供一些灵感，并鼓励他们成为健康的倡导者（4分钟） **Gears outline**PPT：概述（幻灯片1-4） |
| 上午9:45-10:30(45分钟) | 特奥会健康和智障人士的健康差异概述 | SO卫生工作人员 | 应该是互动的，包括桌子上的讨论和关于健康生活方式的互动介绍，以确定基调。 活动设想：感觉舒适的运动员可以谈论他们的健康经历。**Gears outline**PPT：概述（幻灯片5-9）播放[《包容性健康》：缩小差距](https://www.youtube.com/watch?v=X4DZXVHNYUY&t=11s)的视频 (3:20 分钟) |
| 上午10:30-10:45(15分钟) | 健身/健康 休息和上厕所 | 运动员带队活动 | 活动：让与会者从椅子上站起来，动起来。 |
| 上午10:45-11:15(30分钟) | 健康使者的作用  | SO卫生工作人员 | 小组讨论的重点是谈论解决方案以及健康使者如何激活。**Gears outline**PPT：概述（幻灯片10-41） |
| 上午11:15-下午12:15（60分钟） | 健身 | 主持人和/或有经验的健康使者 | **Gears outline**PPT：健身活动：第22张幻灯片或《创造你自己的锻炼方式》实践学习活动指南 |
| 下午12:15-1:15 | 工作午餐：激活计划 | 健康使者-导师对 | 给予参与者休息和获取午餐的时间。(30分钟)在他们吃饭的时候，健康使者和指导员应该讨论激活的想法。(30分钟)**Gears outline**健康信使激活指南 |
| 下午1:15-2:15 | 营养学 | 主持人和/或有经验的健康使者 | **Gears outline**PPT：营养和水化活动：健康注水**站**  |
| 2:15-2:30(15分钟) | 健身/健康 休息和浴室休息 | 运动员带队活动 | 活动：让与会者从椅子上站起来，动起来。 |
| 下午2:30-3点（30分钟） | 建立积极的健康习惯 | 主持人和/或有经验的健康使者 | Gears outline建立积极健康的习惯动手学习活动指南 |
| 下午3-3:45（45分钟） | 健康使者的作用和制定个人健康目标 | 主持人和/或有经验的健康使者 | 要求健康使者与导师合作，写下他们的个人健康目标小组讨论：如何支持其他运动员达到他们的个人健康目标**Gears outline**健康信使激活指南我的个人健康目标工作表 |
| 下午3:45-4:00(15分钟) | 健身/健康/零食休息和卫生间休息 | 运动员带队活动 | 活动：让与会者从椅子上站起来，动起来。 |
| 下午4点至4点45分（45分钟） | 如何利用社交媒体来分享健康生活方式的信息 | 主持人和/或有经验的健康使者 | **Gears outline**PPT：健康信使社交媒体活动：幻灯片19 |
| 下午4:45-5:00(15分钟) | 总结 | SO健康工作人员和运动员领袖 | 应邀请参与者分享他们学到的一件事。审查第2天的议程。 |

**第2天：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **会议主题和目标** | **演讲者**  | **笔记** |
| 上午9:00-9:30(30分钟) | 早餐，交流 | SO卫生工作人员 |  |
| 上午9:30-10点(30分钟) | 小组讨论：你在实现良好健康方面面临哪些挑战？其他运动员在实现良好健康方面面临哪些挑战？ | 运动员领导和SO卫生工作人员 | 这应该是一个由运动员领导的同伴间的讨论。迎接挑战应该由SO Health的工作人员来领导。目标：运动员应该谈论实现良好健康的障碍和挑战，并准备进入健康影响者会议，传达这些问题。请务必读出所面临的挑战。我们如何让健康使者做好准备，帮助应对这些挑战？用品：建议使用挂图来记录讨论情况，并在小组中宣读。**Gears outline**PPT：概述（幻灯片42）工作表：健康的重要性 |
| 上午10-10:45(45分钟) | 有效沟通和讲故事 | 主持人和/或有经验的健康使者 | **Gears outline**PPT：有效沟通和讲故事的技巧 |
| 上午10:45-11点(15分钟) | 健身/健康 休息和浴室休息 | 运动员带队活动 | 活动：让与会者从椅子上站起来，动起来。 |
| 上午11点至12点（60分钟） | 情感健康 | 主持人 | **Gears outline**PPT：情绪健康 |
| 中午12点至12点45分（45分钟） | 午餐和交流 |
| 下午12:45-1:45（60分钟） | 倡导 | 主持人和/或有经验的健康使者 | **Gears outline**PPT：倡导播放[与我交谈](https://www.youtube.com/watch?v=nc9aAY6-ujQ&t=15s)视频（3:36分钟） |
| 下午1:45-2:15（30分钟） | 激活规划 | 健康使者-导师对 | **Gears outline**健康信使激活指南 |
| 下午2:15-3:15（60分钟） | 激活计划介绍 | 健康使者 | 邀请每个参与者介绍他们的激活想法计划。每个人有3分钟的发言时间，小组成员对发言内容进行2-3分钟的评论和反馈。 *这个环节所需的时间会随着受训健康使者的数量而变化。如果你有一个大的团体，你可以把参加者分成小组来做他们的演讲。* *可以选择在每次演讲后颁发证书* |
| 下午3:15-4点(45分钟) | 总结、证书和完成后测试([健康使者](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo)、[导师](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v)) | SO健康工作人员和运动员领导 | 邀请每个参与者领取他们的证书，为每个参与者与他们的证书单独拍照。如果在现场以电子方式完成后测不现实（设备访问等），考虑使用纸质调查（需要事后输入数据）或作为家庭作业分配。 |

# 附录B，建议的当面培训物流

房间的布置：

* 圆桌会议，以便进行小组讨论
* 用于健身休息和实践学习活动的开放空间

音频/视觉：

* 麦克风（2个：1个讲台；1个地板）
* 讲台
* 笔记本电脑
* 投影仪

食品/饮料：

* 提供健康的膳食和零食
	+ 上午和下午，如果是为期一天的会议
* 全天都有水供应
	+ 如果有的话，请带上可重复使用的水瓶，供运动员保存。

其他材料：

* 挂图
* 标记
* 钢笔
* 名称标签
* 文件夹
	+ 培训议程
	+ 教育模块
	+ 活动实例
	+ 激活计划工作表。
	+ 链接到Smartsheet HM激活跟踪器。
* 调查前和调查后的生活方式。
* 健康使者证书。
* 防晒霜、润唇膏、防晒安全手镯或其他与健康有关的赠品。

出席者的服装：

* 参加者应计划在这次活动中积极活动并出汗!应穿着舒适的运动服（T恤和短裤/瑜伽裤/运动裤）、袜子和网球鞋/运动鞋。参加者还应该计划带一件运动衫或夹克，以防着凉。
* 如果有的话，应该为参与者提供健康信使的T恤或制服，让他们在培训和活动时穿着。

# 附录C，实践活动站的材料（组织者的选择）

|  |  |
| --- | --- |
| **创造你自己的锻炼方式*** 健身卡
* 合身5指南
 | **情感健康*** 索引卡
* 打印出一个人的轮廓图
* 贴纸
* 压力球
* 风车
 |
| **建立积极的健康习惯*** 罐子
* 岩石
* 鹅卵石
* 沙子
* 十块不同大小、形状和颜色的积木
* 可以放置积木的容器
 | **健康灌注水*** 3加仑/11升的水
* 根据参与者的数量，多买或少买
* 各类水果片、蔬菜片和香草片装在独立的袋子/容器中
* 流行的选择包括柠檬、酸橙、桔子、草莓、蓝莓、树莓、黄瓜、薄荷和罗勒。
* 小杯
* 大勺子或钳子
* 每种水果、蔬菜或草本植物提供1个
* 表
* 桌布
* 凉席
* 表明每种水果、蔬菜或草药是什么的标志
 |
| **各种会议*** 活页纸
* 在挂图上使用的记号笔（每组1-2支）
* 钢笔
* 便笺
 |