****

虚拟健康信使培训指南

[概述 3](#_Toc112860534)

[培训目标 3](#_Toc112860535)

[为什么是虚拟的？ 3](#_Toc112860536)

[新的健康使者最低培训标准 4](#_Toc112860537)

[要求1 - 时间 4](#_Toc112860538)

[要求2--主题 4](#_Toc112860539)

[要求3--注册 5](#_Toc112860540)

[要求4 - 激活规划 5](#_Toc112860541)

[要求5 - 激活 6](#_Toc112860542)

[要求6--评估 6](#_Toc112860543)

[数据管理 6](#_Toc112860544)

[健康使者的注册 6](#_Toc112860545)

[激活健康信使 7](#_Toc112860546)

[健康信使的影响力 7](#_Toc112860547)

[培训资源 7](#_Toc112860548)

[第1步：计划你的训练 8](#_Toc112860549)

[1. 组建你的健康信使培训规划团队 8](#_Toc112860550)

[2. 确定您的特奥会运动员的健康需求 8](#_Toc112860551)

[3. 选择健康信使 8](#_Toc112860552)

[4. 识别和培训指导员 8](#_Toc112860553)

[5. 设计你的培训议程 9](#_Toc112860554)

[6. 考虑家庭作业 9](#_Toc112860555)

[7. 确定会议物流 10](#_Toc112860556)

[促进作用 10](#_Toc112860557)

[互联网连接 10](#_Toc112860558)

[会议平台 10](#_Toc112860559)

[8. 分享培训资源和材料 11](#_Toc112860560)

[9. 分享健康信使激活的例子 11](#_Toc112860561)

[第二步：实施你的培训 12](#_Toc112860562)

[1. 分发培训前调查表 12](#_Toc112860563)

[2. 使用现有的培训资源......或分享你自己的资源 12](#_Toc112860564)

[3. 不要忘记新的健康使者最低培训标准! 12](#_Toc112860565)

[4. 认识健康使者 12](#_Toc112860566)

[5. 收集参与者的反馈 13](#_Toc112860567)

[第3步：支持你的健康使者 13](#_Toc112860568)

[附录A，培训议程样本#1 14](#_Toc112860569)

[会议1：介绍 14](#_Toc112860570)

[会议2：健康概述 15](#_Toc112860571)

[第3节：体育活动 16](#_Toc112860572)

[第4讲：营养和水化 17](#_Toc112860573)

[第五讲：情绪健康 18](#_Toc112860574)

[会议6：沟通 19](#_Toc112860575)

[会议7：宣传 20](#_Toc112860576)

[第八讲：激活 21](#_Toc112860577)

[培训结束后 22](#_Toc112860578)

[附录B，培训议程样本#2 23](#_Toc112860579)

# 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、
* 赋予运动员权力，以倡导智障人士的健康需求，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。

# 为什么是虚拟的？

COVID-19大流行导致特奥会运动创建了创新措施，以继续与运动员联系。虚拟培训是为继续健康使者培训和激活而创造的适应性措施之一。许多项目发现虚拟（或混合）训练是一个有用的选择。虚拟训练可以在没有一些费用和障碍的情况下进行，就像面对面的训练一样。对于面对面的培训，运动员可能需要长途跋涉去参加培训。这可能是一个很大的经济障碍。以虚拟方式培训健康信使可以让来自不同地点的人无需旅行就能加入。这对演讲嘉宾来说也是如此。通过虚拟连接，可能性是无穷的。

这个工具箱是为了支持各计划举办他们自己的虚拟 "成为健康使者 "培训。我们鼓励各项目部对这些材料进行调整，以最适合他们的培训或增加相关内容。然而，**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以下新健康信使最低培训标准的培训。**为了将这一培训与各项目为健康信使提供的其他培训区分开来，这也可以称为 "成为健康信使 "培训。

# 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

必须至少在列出的时间段内涵盖以下主题：

|  |  |
| --- | --- |
| **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。项目可能会被要求修改通过SHE数字报告的信息，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而制定的，为他们可能有兴趣开展的活动类型提供了思路。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的人数。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一个阶段。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。

**我们建议在任何一个虚拟的 "成为健康使者 "培训中最多培训15名运动员。**

## 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和运动员的沟通方式。议程应该包括由一名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)访问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。

你将需要确定如何最适合你的培训结构。我们建议将培训分成几个不同的环节，这样就有了重点，参与者也不会有太多的信息。我们建议将培训的各个环节限制在最多两个小时之内。你可以决定如何分解培训。一些例子是八次1小时的培训，每周两次，持续四周。另一种可能是八次1小时的课程，每周一次，持续八周。

****请看***议程样本***（下面的附录A和B，以及 "成为健康信使 "当面培训指南的附录A）以获得更多的想法。

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。

## 考虑做家庭作业

为了巩固所学的课程并保持参与者的参与度，我们建议在课程结束后提供可选的家庭作业。这些作业通常是在面对面的培训中进行的培训活动。对于一些学员来说，在线完成家庭作业可能不是最好的选择。正如下面所讨论的，提前将所有的资源，包括工作表，邮寄给学员可能会有好处。

****请看***议程样本***（下面的附录A和B，以及 "成为健康信使 "当面培训指南的附录A）以获得更多的想法。

## 确定会议物流

### 促进

对于有15名或更少运动员参加的虚拟 "成为健康使者 "培训，我们建议你至少有2名培训负责人。

### 互联网连接

在决定使用一个平台来主持培训之前，虚拟培训只有在参与者有良好的互联网连接的情况下才能发挥作用。项目可以在他们的健康影响补助金中包括运动员数据/互联网的费用，这些费用是使他们能够参加虚拟健康信使培训的必要条件。

### 会议平台

SOI建议将培训放在一个运动员可能已经通过其他项目熟悉的平台上。重要的是，在培训期间，项目和参与者对平台的浏览感到舒适。对许多人来说，最熟悉的平台是Zoom。

SOI已经创建了一个由运动员主导的Zoom教程。请随时使用这一资源，并与你的健康使者分享。

对Zoom的具体考虑包括：：

* 订阅

不是所有的参与者都需要许可证来参加会议，只有主持人需要许可证。不同的Zoom许可证将限制会议的持续时间和多少参与者可以加入。关于Zoom许可证的更多信息，请点击[这里](https://zoom.us/pricing)。此外，节目组可以申请使用SOI Zoom Pro账户来主持他们的培训。请发送电子邮件至 healthmessenger@specialolympics.org 了解更多信息。

* 休息室

如果你想在培训的某些环节分成小组，你可以选择亲自选择小组（对于确保健康使者和导师在同一小组非常理想）。要了解更多关于分组的信息，请点击[这里](https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/206476093-Enabling-breakout-rooms#h_9285303e-c6b2-46d6-96af-59c5bb206448)。

* 投票

 Zoom允许你在会议期间使用民意调查。这可以让每个人都参与进来，并进行快速的知识检查！要了解更多关于使用民意调查的信息，请点击[这里](https://blog.zoom.us/3-ways-to-use-polls-in-meetings/)。

* 附加功能

Zoom的额外功能包括闭合字幕、录音、注释和注册的功能。Zoom会议还可以在Facebook、YouTube等网站上进行现场直播。会议被设计成一个所有各方都能分享的协作活动。关于Zoom上的在线活动最佳实践，请点击[这里](https://support.zoom.us/hc/en-us/article_attachments/360047066292/Zoom_Online_Event_Best_Practices.pdf)。

## 分享培训资源和材料

你可以[在这里](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger)找到所有的幻灯片、讲义、补充资源和主持人支持。 对于一些参与者来说，在网上使用所有的资源可能是困难的。将你所使用的材料打印出来，装订成册，提前邮寄给参与者，可以提供一个替代在线学习的选择。为了适应不同的学习方式，我们建议你通过(a)邮寄和(b)上传文件共享平台，如Dropbox或Google Drive，与学员分享资源。

此外，录制培训课程对健康信使和导师来说是非常有用的，可以让他们参考。每次培训结束后，向参与者发送一封电子邮件，包括录音、所用的幻灯片以及与该主题有关的任何其他资源。

## 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。

# A picture containing vector graphics  Description automatically generated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***健康使者概述***文件中找到这些内容。

## Gears outline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
* 将您的成功故事提交给国际特奥会，以便在社交媒体渠道发布

(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，培训议程样本#1

## 会议1：介绍

**目标**： 让健康使者熟悉培训的形式，并确定对研讨会的期望。

**额外的资源：**[**培训前调查**](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)

**幻灯片：**  ***健康信使概述***

**会议详情**

第一节课应该专门用来确保每个人都能自如地使用本次培训的虚拟工具和资源。参与者应该了解Zoom（或你所使用的任何在线平台）的不同功能以及如何使用它。重要的是要谈一谈培训中正确的Zoom礼仪（使用举手功能，保持静音等）。

**家庭作业**

****

请健康使者回答三个讨论问题（如下），并完成《***作为健康使者你能做什么》工作表***。

* 介绍一下自己!
* 你在实现良好健康方面面临哪些挑战？其他人在实现良好健康方面面临哪些挑战？
* 运动员在教育和激励社区、学校、地方组织和政府的领导人/影响者以促进和支持智障人士的健康方面的作用是什么？

## 会议2：健康概述

**目标**： 健康使者了解什么是健康，以及健康的决定是什么样子的。这节课将对健康使者在整个培训过程中要学习的内容进行预览。

**幻灯片：**  ***健康信使概述***

**会议详情**

健康概述帮助参与者熟悉特奥会的健康倡议。它还提供了一个了解健康对参与者意味着什么的机会!您可以通过提出 "健康对您意味着什么 "这样的问题，并要求参与者在聊天中输入答案或举手分享，从而融入参与。

健康使者了解健康使者的不同角色并分享实践案例。这节课有助于为他们在整个课程中的学习奠定基础。

**家庭作业**

请健康使者完成《***健康的重要性》工作表***。

告诉健康使者们在下一节课时准备好锻炼（穿着合适的衣服和鞋子，并有活动空间）。

## 会议3：体育活动

**目标：** 向健康使者传授体育活动和锻炼的知识。他们将了解不同的健身资源以及如何引导不同能力水平的人进行锻炼。

****

**幻灯片：**  ***健身***

**会议详情**

****

这节课回顾了健身的体育活动部分!体育活动是健康的一个重要组成部分。通过这节课，参与者将了解到不同类型的体育活动和资源，如***健康使者的Fit 5指南***。

****

你可以让这个环节变得非常互动。使用***活动指南--创建你自己的锻炼***，你可以和你的小组一起工作，要求他们把建议放到聊天中。一旦创建了锻炼方法，建议你与我们的小组进行虚拟锻炼

**家庭作业**

请健康使者制作一段视频，与他们的运动员朋友分享如何做一项运动，或者用Fit5指南写一个10分钟的运动计划。

****

相关资源：[合适的5种资源](https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5-page%20)

## 第4讲：营养和水化

**目标：** 教导健康使者营养和水合的重要性，以保持身体健康。他们还将学习如何建立一个健康的膳食。

****

**幻灯片：**  ***营养和水化***

**会议详情**

营养和水合对保持健康的身体非常重要!这节课给健康使者们介绍了吃什么以及如何建立一个健康的餐盘。健康使者还将了解到保持水分的重要性。

为了使这一环节具有互动性，可以考虑使用分组讨论室，将小组分成两个小组，讨论参与者当天所吃的饭菜，以及如何使其更加健康。

**家庭作业**

请与会者回答下列讨论问题：

* 你能做些什么来帮助你的项目确保运动员在比赛中拥有健康的膳食、零食和饮料？
	+ - 游戏中的健康餐会是什么？
		- 哪些可以是健康的选择，我们如何鼓励运动员选择这些？
* 在接下来的一个月里，在吃喝方面，你可能会尝试改进的一件事是什么？

****

相关资源：[教育性明信片](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)

## 第五讲：情绪健康

**目标：** 教给健康使者照顾自己情绪健康的重要性。健康使者将了解有助于减少压力和改善情绪健康的 "强心 "策略。

****

**幻灯片：**  ***情感健康***

**会议详情**

情绪健康是整体健康的一个重要组成部分。这节课教给健康使者们对生活采取乐观的态度，并能够享受生活。他们学会了可以使用并与任何人分享的 "强大的心智 "策略！

**家庭作业**

要求参与者与另一个不在培训范围内的人分享强势思想策略。

****

相关资源：***讲义--坚强的心灵应对压力的技巧***

## 会议6：沟通

**目标：** 健康使者将了解如何分享他们的信息并代表SO健康。

****

**幻灯片：**  ***有效沟通和讲故事的技巧***

***社会媒体***

**会议详情**

沟通环节回顾了如何沟通、讲故事、成为SO Health的品牌大使、社交媒体和传统媒体。这个环节帮助参与者学习如何传递他们的信息，无论是通过做采访还是在个人的社交媒体账户上。

****

相关资源：***工作表 - 社会媒体规划***

**家庭作业**

请与会者通过以下三个练习，为将来的媒体采访做准备，创造一个声音片段：

*练习1：*回答问题--你个人对包容性健康的定义对你意味着什么？

*练习2：*通过回答以下问题开始编写你的健康信使故事：

* 你的名字是什么，你从事什么运动？
* 为什么特奥会对你的健康很重要？
* 你是如何激励他人致力于一生的健身和健康的？
* 你的行动呼吁是什么？

*练习3：*用手机录下自己练习在采访中会说的话，假装是在和记者说话，或者分享你的个人健康故事，以供回顾。

(这也可以由那些不能做或不便做演讲/视频版任务的人以书面形式完成）。

## 会议7：宣传

**目标：** 健康使者学习成为倡导者的意义，以及如何为自己和他人倡导。

****

**幻灯片：** ***倡导***

**会议详情**

这是一个很好的会议，可以让以前受过培训的健康使者作为共同主持人。在这个环节中，参与者将了解不同类型的宣传，以及他们如何与利益相关者建立宣传，以实现包容性健康。

****

一个很好的练习是要求健康使者和他们的导师用规定的时间来准备他们如何宣传和影响某人。这项活动可以在***讲义上***找到***--倡导***。

**家庭作业**

****

健康信使应该准备讨论他们在最后一节课的激活想法。他们应该使用《***健康使者激活指南》***。

## 第八讲：激活

**目标**： 每位健康使者将就他们的活动理念做一分钟的介绍。

**会议详情**

在这个环节中，每个健康使者都有一分钟的时间来谈论他们想要实施的活动。这是一个很好的机会，让他们练习公开演讲，了解大家正在做的事情。

## 培训结束后

1. ****发出[健康使者](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo)和[导师](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v)的培训后即时调查。
2. 发出健康信使证书（***证书模板***）。
3. 请健康信使填写健康信使信息表。
4. 不要忘记激活健康信使!并确保通过[***健康信使激活追踪器***](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8)报告他们的激活情况。

# 附录B，培训议程样本#2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **步骤** | **主题** | **日期** | **参与的人** | **笔记** |
|  | 健康使者和指导员的注册创建一个有运动员和导师的WhatsApp群。 | 6月24日-7月3日 | 运动员+辅导员（每个运动员1名） |
|  | 辅导员培训* 节目介绍
* 导师的作用
* 激活健康信使的解释
 | 7月14日 | 培训辅导员 | 指导者的培训前指导 |
|  | 在培训开始的前一天发送预先测试 | 第一次小组会议前 | 培训辅导员 | 设定评估的基线 |
|  | 健康信使激活计划会议  | 7月15-20日  | 培训辅导员 | 与每一对健康使者-导师单独会面，讨论激活的兴趣点 |
|  | 健康使者的作用现有健康信使的邀请/呼吁行动、 健康的障碍，健康的权利特奥会健康概述家庭作业：了解你所在国家的特奥会健康项目 | 7月21日 | 培训辅导员现有的健康使者演讲者 | **小组会议**1.5-2h |
|  | 作业介绍健康信使活动家庭作业：思考你想作为一名健康信使做什么？ | 7月28日 | 1-2对健康使者-指导员演讲者 | **小组会议**1.5-2h |
|  | 健康和健康的习惯健康习惯测验家庭作业：关于营养、水合和睡眠习惯的日记，为期一周的日记 | 8月4日 | 演讲者 | **小组会议**1.5-2h |
|  | 营养和水化家庭作业：设定个人健康目标 | 8月11日 | 演讲者 | **小组会议**1.5-2h |
|  | 作业介绍健身和体育活动与体能训练师一起上课家庭作业：一周内的体育活动日记 | 8月18日 | 演讲者培训师/团体运动指导员 | **小组会议**1.5-2h |
|  | 情感健康作业：写一篇关于情绪和应对技巧的日记，为期一周 | 8月25日 | 演讲者 | **小组会议**1.5-2h |
|  | 在社交媒体上传播和分享有关健康习惯的信息作业：在社交媒体上分享健康的习惯，至少2次/周，使用标签 | 9月1日 | 演讲者 | **小组会议**1.5-2h |
|  | 什么是习惯？建立积极的健康习惯 | 9月8日 | 演讲者健康使者和辅导员 | **小组会议**1.5-2h健康使者-导师对将随机抽出一个习惯，准备一个简短的演讲，并进行演讲以巩固学习成果 |
|  | 激活计划  | 9月9日至17日 | 健康使者和辅导员 | 与每对健康使者-导师单独会面，讨论实践项目 |
|  | 倡导 颁发健康使者证书 | 9月22日 | 演讲者健康使者和辅导员 | **小组会议**1.5-2h |
|  | 发送证书和反馈/培训评估调查 | 9月 | 培训组织者 | 发送反馈/培训评估调查的链接和健康信使证书（如果可能，虚拟或纸质）。 |
|  | 对活动的跟进 | 9月上 | 辅导员 |  |

本议程改编自Gonzalo Larrabure（拉丁美洲特奥会）和Vilma Sequén（危地马拉特奥会）在2021年7月至8月组织和推动的培训。