A logo with text on it

Description automatically generated

Руководство по личному обучению

"Как стать Посланником Здоровья"

[Обзор 2](#_Toc112787708)

[Цели тренинга 2](#_Toc112787709)

Новые [минимальные стандарты обучения Посланников Здоровья 4](#_Toc112787710)

[Требование 1 - Время 4](#_Toc112787711)

[Требование 2 - Темы 4](#_Toc112787712)

[Требование 3 - Регистрация 5](#_Toc112787713)

[Требование 4 - Планирование участия 5](#_Toc112787714)

[Требование 5 –Участие атлета в качествеПосланниковЗдоровья 6](#_Toc112787715)

[Требование 6 - Оценка 6](#_Toc112787716)

[Управление данными 6](#_Toc112787717)

[Регистрация Посланников Здоровья 7](#_Toc112787718)

[Участие атлета в качествеПосланниковЗдоровья 7](#_Toc112787719)

[Достижения Посланников Здоровья 7](#_Toc112787720)

[Учебные ресурсы 8](#_Toc112787721)

[Шаг 1: План Вашего обучения 9](#_Toc112787722)

[1.Соберите свою группу на планируемый тренинг Посланников Здоровья 9](#_Toc112787723)

[2.Определите потребности в области здравоохранения ваших атлетов Специальной Олимпиады 9](#_Toc112787724)

[3.Отбор Посланников Здоровья 9](#_Toc112787725)

[4.Отбор и обучение наставников 9](#_Toc112787726)

[5.Составление программы обучения 10](#_Toc112787727)

[6.Определите логистику и материалы для встреч 11](#_Toc112787728)

[7.Поделись примерами участия атлета в качестве Посланников Здоровья 11](#_Toc112787729)

[Шаг 2: Проведите свой тренинг 12](#_Toc112787730)

[1.Раздайте предварительный опросник 12](#_Toc112787731)

[2.Используйте существующие учебные ресурсы... или поделись своими собственными 12](#_Toc112787732)

[3.Не забудьте о новых минимальных стандартах подготовки Посланников Здоровья! 12](#_Toc112787733)

[4. Признание Посланников Здоровья 12](#_Toc112787734)

[5.Собери отзывы от участников 13](#_Toc112787735)

[Шаг 3: Поддерживайте своих Посланников Здоровья 14](#_Toc112787736)

[Приложение А, Рекомендуемая логистика личного обучения 15](#_Toc112787737)

[Приложение B, Материалы для практических занятий (на выбор организатора) 23](#_Toc112787738)

# Обзор

Цели тренинга "Посланник здоровья" включают в себя:

* предоставление атлетам набора технических навыков, которые повышают их способность быть лидером и выступать в защиту себя и других во всех аспектах здоровья (например, в вопросах здравоохранения, фитнеса, в отношениях с медицинскими работниками),
* расширение возможностей атлетов по отстаиванию интересов людей с интеллектуальными отклонениями в области здравоохранения, и
* популяризация знаний атлетов о здоровье и изменение поведения в отношении здоровья.

# Цели тренинга

Целями тренинга являются:

1. Просветить Посланников Здоровья о состоянии здоровья людей с ИО и об программе Специальной Олимпиады «Здоровье»;
2. Рассмотреть, как формировать позитивное поведение в отношении здоровья и быть ролевой моделью для сверстников;
3. Обучить навыкам и действиям, которые Посланники Здоровья могут использовать, чтобы помочь своим местным сообществам или командам стать более здоровыми;
4. Дать Посланникам Здоровья возможность выступать в защиту здоровья людей с ИО;
5. Создать индивидуальные планы участия атлета в качестве Посланника Здоровья;
6. Создать сеть Посланников Здоровья, которые могут делиться идеями, обсуждать проблемы и праздновать свои успехи.

Результатом прохождения этого тренинга Посланниками Здоровья будет:

1. Повышение уверенность в своей способности выступать в качестве лидеров и ролевых моделей в своих сообществах Специальной Олимпиады по программам фитнеса и профилактики здоровья.
2. Понимание, какие шаги необходимо предпринять для деятельности и пропаганды в своих широких сообществах и среди своих сверстников, чтобы повысить осведомленность и повлиять на других членов сообщества, чтобы они были более инклюзивными по отношению к людям с интеллектуальными ограничениями.
3. Приобретение знаний о том, как стимулировать и поддерживать внешние организации в их работе по повышению инклюзивности их услуг, программ и политик.

# Новые минимальные стандарты обучения Посланников здоровья

**Атлеты, прошедшие обучение и заявленные как новые Посланники Здоровья 1 октября 2022 года или позже, должны пройти тренинг, соответствующий новым минимальным стандартам обучения Посланников Здоровья.** Чтобы отличить этот тренинг от других тренингов, которые Программы могут проводить для Посланников Здоровья, его также можно назвать тренингом "Как стать Посланником Здоровья".

## Требование 1 - Время

Обучение должно включать не менее 8 часов активных учебных часов.

* Эти часы могут быть очными или виртуальными, но не должны включать время, отведенное на перерывы или обед, если только во время этих занятий не ведется работа
* Учебные часы необязательно проводить последовательно – их можно разделить на несколько дней или недель

## Требование 2 - Темы

Следующие темы должны быть освещены, в течение, как минимум указанного периода времени:

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Минимальное время** |
| Введение в тему программы Специальной Олимпиады «Здоровье» и роль Посланника Здоровья | 1 час |
| Отличия в здоровье людей с интеллектуальными ограничениями | 1 час |
| Физическая активность | 1 час |
| Питание | 1 час |
| Эмоциональное здоровье | 1 час |
| Общение | 1 час |
| Пропаганда | 1 час |

Вы можете заметить, что 7 часов — это минимальное время активного обучения. Остается минимум 1 час для того, чтобы Программы могли добавить дополнительное время или темы, которые соответствуют потребностям их атлетов.

## Требование 3 - Регистрация

****Все обученные новые Посланники Здоровья должны быть зарегистрированы в базе данных SOI Посланники Здоровья (с помощью информационной формы Посланника Здоровья), чтобы программа могла засчитать их. Программы будут продолжать сообщать о количестве обученных новых Посланников Здоровья в Single Health Evalution (SHE). SOI будет перепроверять количество, указанное в SHE, с количеством, зарегистрированных в базе данных "Посланники здоровья" за соответствующий период. Программам может быть предложено пересмотреть информацию, введенную в систему SHE, или обеспечить регистрацию своих атлетов в Базе данных.

**В настоящее время, информационная форма «Посланников Здоровья» есть на** [**английском**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c) **и** [**испанском**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508) **языках.**

## Требование 4 - Планирование участия атлета в качестве Посланника Здоровья

Планирование участия – это планирование участия атлета в качестве Посланника здоровья (Требование 5). Участие может быть менее сложным/запутанным, чем предыдущее требование практики, которое многие атлеты и Программы сочли сложными или непосильными.

Планирование участия может быть частью тренинга или проводится в виде отдельных звонков/встреч. Сотрудник программы СО, должен участвовать в этой сессии планирования вместе с Посланником здоровья и его наставником. Для Посланников Здоровья, у которых нет плана, по которым они хотели бы начать свою деятельность, сотрудник СО может предложить идеи и возможности для участия в рамках запланированных мероприятий программы и/или в соответствии с приоритетными или стратегическими сферами.

Идея перехода от практики к деятельности заключается в том, чтобы признать, что некоторые Посланники здоровья не чувствуют себя «организатором» и могут предпочесть практиковать свои навыки под более четким руководством и структурой.

***Руководство по участию атлета в качестве Посланников Здоровья*** было разработано с учётом потребностей атлетов, чтобы дать представление о видах деятельности, в которых они могут быть заинтересованы. Раздел "***Посланники здоровья в действии"*** на странице "Ресурсы Посланников Здоровья" — это еще одно место, где программы могут почерпнуть идеи - или освещать деятельность своих Посланников Здоровья!

**Программы должны быть очень осторожны, чтобы избежать «символического подхода» при планировании участия. Если атлет готов сам планировать свое участие в качестве Посланника Здоровья, пожалуйста, поддержите его в этом. Если атлет хочет получить дополнительную поддержку, будьте готовы обсудить с ним различные варианты, чтобы у атлета была возможность выбрать, как бы он хотел начать свою деятельность.**

## Требование 5 – Участие атлета в качестве Посланника Здоровья

****Все обученные новые Посланники Здоровья должны быть активными хотя бы один раз в течение первого года после завершения дидактического обучения. Об этой активности необходимо сообщить в SOI с помощью программы [отслеживания участия атлетов в качестве "Посланников Здоровья"](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8).

В течение одного года после обучения каждый Посланник Здоровья должен начать свою деятельность. Для этого они будут тесно сотрудничать со своей программой Специальной Олимпиады. Участие дает Посланнику Здоровья возможность применить на практике то, чему они научились во время тренинга, и проявить свои лидерские качества. Примерами участия атлета в качестве Посланника Здоровья являются:

* Проведение фитнес или оздоровительных занятий
* Проведение программ по поддержке здорового образа жизни, например, демонстрация приготовления здоровых и простых рецептов
* Участие во встрече с лицами, принимающими решения в области здравоохранения
* Участие в интервью со СМИ, посвященных вопросам здравоохранения, обсуждая новую инициативу в области здравоохранения

## Требование 6 - Оценка

Программы должны обеспечить, чтобы новые Посланники Здоровья заполнили три оценочные формы по итогам тренинга. К этими оценочным формам относятся:

* ****[Опрос перед началом тренингом,](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)
* [Опрос после тренинга](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo), и
* [Последующий опрос через 3 месяца после тренинга](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom).

Эти оценочные формы должны быть заполнены в электронном виде (по ссылкам выше и на странице ресурсов "Посланник Здоровья"). Программы могут рассмотреть расходы на привлечение консультанта для внесения этих данных в свой грант "Влияние на здоровье".

В очень сложных ситуациях (случаях) и при наличии веских причин SOI рассмотрит возможность оказания помощи программам/регионам, в вводе данных отсканированных бумажных оценочных форм в систему. Для обсуждения свяжитесь с командой Компонента 4: healthmessenger@specialolympics.org.

# Управление данными

## Регистрация Посланников Здоровья

Новые минимальные стандарты обучения Посланников Здоровья требуют, чтобы все обученные новые Посланники Здоровья были зарегистрированы в базе данных Посланников Здоровья SOI (с помощью информационной формы Посланников Здоровья), чтобы программа могла их засчитать.

SOI будет перепроверять количество, указанное в SHE, с количеством, зарегистрированных в базе данных "Посланники здоровья" за соответствующий период. Программам может быть предложено пересмотреть информацию, введенную в систему SHE, или обеспечить регистрацию своих атлетов в Базе данных.

Посланники здоровья, не активные в течение 1 года после обучения, будут помечены в базе данных посланников здоровья SOI как неактивные.

** В настоящее время, информационная форма «Посланников Здоровья» есть на** [**английском**](https://app.smartsheet.com/b/form/0e1be8a1b99d41b0b43530771e890c1c) **и** [**испанском**](https://app.smartsheet.com/b/form/dc76b41833774271a02ce27021844508) **языках.**

## Участие атлета в качестве Посланников Здоровья

****Новые Минимальные стандарты обучения Посланников Здоровья требуют, чтобы все обученные новые Посланники Здоровья были активны хотя бы один раз в течение первого года после завершения дидактического обучения. Об этой активности необходимо сообщать в SOI с помощью программы [отслеживания участия атлетов в качестве Посланников Здоровья](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8).

После первой активности программы/Посланники Здоровья могут продолжать сообщать о своих участиях в качестве Посланника Здоровья, используя форму. Кроме того, программы могут (и рекомендуется это делать!) делиться историями об участии атлетов в качестве Посланников здоровья в своих ежемесячных отчетах по гранту "Влияние на здоровье". SOI будет рассматривать их и отбирать истории для освещения в разделе "***Посланники Здоровья в действии"*** настранице ресурсов Посланников Здоровья.

Достижения Посланника Здоровья

Для того чтобы отслеживать достижения участия атлетов в качестве Посланников Здоровья вашей Программы - например, сколько людей получили от них наставничество, образование, вовлечение в оздоровительные мероприятия, - Вы можете рассмотреть возможность создания формы, которую будете периодически заполнять. Эту форму может заполнять тренер, школа или сами Посланники Здоровья.

Структура отчетной формы и тип собираемой информации зависит от деятельности Ваших Посланников Здоровья. Если они проводят презентации, они могут регистрировать количество присутствующих атлетов. Если они вовлекают атлетов в беседу вне скрининга "Здоровые атлеты", они могут записать количество атлетов, с которыми они беседовали. Приложите усилия для сбора качественных данных, включая вдохновляющие истории и отзывы/предложения Посланников Здоровья и тех, с кем они общаются.

Вооружите себя и/или членов своей команды фотоаппаратом и цифровой видеокамерой. Эти материалы можно использовать для последующей подачи в СМИ и для распространения лучших историй в вашей внутренней сети и в более широком кругу участников Специального Олимпийского движения.

# Учебные ресурсы

[Здесь](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger)**** вы можете получить доступ ко всем обучающим ресурсам Посланников Здоровья.

Символ слева появляется в этом документе при ссылке на учебный ресурс. На некоторые учебные ресурсы есть ссылки прямо в этом документе.

****

Символ отображается красным цветом, когда учебный ресурс должен быть доступен/скачан отдельно.

# Icon Description automatically generatedШаг 1: План вашего обучения

## Соберите свою команду на планируемый тренинг Посланников Здоровья

Атлеты понимают проблемы со здоровьем, с которыми они сталкиваются, а также способов решения этих проблем, поэтому включайте их на каждом этапе процесса планирования. Помимо атлетов, вы можете привлечь к планированию тренинга клинических директоров или другие группы.

## Определите потребности в области здравоохранения ваших атлетов Специальной Олимпиады

Подумай о проблемах здравоохранения и препятствиях на пути к здоровью, с которыми сталкиваются люди с ИО в твоей Программе, стране, регионе или сообществе. Поговори со атлетами, тренерами, родителями/опекунами, клиническими директорами и другими людьми. Каждая из этих групп может дать тебе ценную информацию о том, какие знания в области здравоохранения и модели поведения вам следует учитывать при обучении.

## Отберите Посланников Здоровья

****Существует несколько различных вариантов отбора Посланников Здоровья. Возможно, у вас уже есть атлеты -лидеры, которые идеально подходят для этой программы. Кроме того, вы можешь попросить тренеров, учителей или волонтеров выдвинуть кандидатуры атлетов, которых они считают лидерами и которые могли бы лидировать в области здоровья и фитнеса. Ты также можешь предложить заинтересованным атлетам заполнить короткую анкету.

Смотри ***Образец заявления на треннинг***

Пожалуйста, убедитесь, что вы создаете возможности лидерства для атлетов с разными интересами, уровнями способностей и сильными сторонами. Для вашей Программы полезно подготовить несколько Посланников Здоровья, которые заинтересованы и сильны в публичных выступлениях или СМИ, но должно быть множество других способов, которыми Посланники Здоровья могут быть активны в вашей Программе и сообществе.

## Отбор и подготовка наставников

Посланникам здоровья полезна поддержка наставника. Наставник работает с Посланником здоровья и помогает ему проявить свои лидерские качества. Наставниками могут быть тренеры, члены семьи, сотрудники Специальной Олимпиады или друзья (включая Юнифайд партнёров!).

****Чтобы подготовить наставников, особенно новых, к работе с Посланниками здоровья, пожалуйста, попросите их пройти ***курс "Наставник лидера атлета "*** на сайте learn.specialolympics.org, до того, как они примут участие в тренинге "Посланник Здоровья" вместе с Посланниками Здоровья.

## Составление программы обучения

Атлеты, прошедшие обучение и заявленные как новые Посланники Здоровья 1 октября 2022 года или позже, должны пройти обучение, соответствующее новым минимальным стандартам подготовки Посланников Здоровья (см. выше)**.**

Убедитесь, что ваша программа соответствует этим минимальным требованиям, но при этом учитывай и другие факторы, включая потребности Посланников Здоровья вашей Программы, стили общения атлетов и имеющиеся учебные возможности. Программа должна включать несколько возможностей для обсуждения атлетами друг с другом на различные темы, касающихся здоровья, под руководством лидера атлетов.

Стремись к тому, чтобы программа обучения включала в себя:

* Лекция в классе (10%)
* Групповая дискуссия (25%)
* Практические занятия (40%)
* Время для индивидуальной работы (25%)

Вы можете получить доступ ко всем учебным ресурсам Посланников Здоровья [здесь](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger).

Вы также должен обеспечить своих атлетов достаточными перерывами, прохладительными напитками и возможности для отдыха и досуга.

Учитывайте уровень знаний о здоровье и грамотности ваших Посланников Здоровья. SOI предоставляет шаблоны учебных материалов для проведения тренинга "Как стать Посланником Здоровья". Вы можете работать совместно с клиническими директорами, партнерами в области здравоохранения или другими лицами, обладающими опытом в разработке учебных материалов, чтобы адаптировать или разработать материалы, подходящие для ваших защитников, при условии, что они соответствуют (или превосходят) Новые минимальные стандарты обучения Посланников Здоровья.

****Вам необходимо решить, как лучше для вас построить обучение. Для кого-то это может быть однодневный 8-часовой тренинг, для кого-то - 10-часовой, разделенный на 2 дня, а для кого-то - 12 часовых занятий, проводимых раз в неделю в течение 12 недель.

Для дополнительных идей, смотрите ***Примеры программы*** (Приложение А ниже, а также Приложения А и Б руководства по личному обучению "Как стать Посланником Здоровья")

Вам также необходимо будет решить, будет ли лучше провести тренинг "Посланники Здоровья" в рамках более крупного обучения лидерства атлетов, или Конгресса атлетов, или спортивного мероприятия, или же лучше провести отдельное мероприятие.

Если в вашей программе есть действующие Посланники Здоровья, подумайте, как они могут участвовать в обучении новых Посланников Здоровья. Например, вы можете попросить их поделится о том, что они сделали в рамках своих практик/активностей, попросить их стать соведущими или предложить им посетить несколько занятий, чтобы освежить свои знания.

****Наконец, тренинги также можно проводить виртуально или в гибридном формате. Идеи по виртуальному обучению новых Посланников Здоровья, вы можете найти в Руководстве ***по виртуальному обучению Посланников Здоровья***.

## Определите место проведения и материалы для встреч

****Важно обеспечить место для проведения встреч, которое позволит провести интерактивное обучение. Также необходимо иметь в наличии материалы для встреч, которые будут полностью способствовать обучению участников.

Для получения дополнительной информации смотри ***приложения В и С.***

## Делитесь примерами участия атлетов в качестве Посланников Здоровья.

Новые минимальные стандарты обучения Посланников Здоровья требуют, чтобы вы убедились, что атлеты уделили время на планирование их участия, и чтобы вновь обученные Посланники Здоровья были активными хотя бы один раз в течение первого года после завершения дидактического обучения. Это поможет Посланникам Здоровья применить на практике то, чему они научились во время тренинга, и поможет им подумать о том, какие лидерские навыки они имеют и могут использовать в качестве Посланников здоровья.

****Перед началом обучения отправь ***Руководство по участию атлетов в качестве "Посланника здоровья"*** каждому участвующему атлету и наставнику, чтобы у них было время подумать о том, как Посланник здоровья может начать свою деятельность.

# Шаг 2: Проведение вашего тренинг

## Раздайте предварительный опросник

Сбор информации до тренинга поможет SOI и программам СО понять базовые знания о здоровье, модели поведения и уровни прав и возможностей. По сравнению с ответами после тренинга, мы можем лучше понять влияние тренингов Посланников Здоровья на улучшение этих аспектов.

****По возможности, этот опрос следует проводить в электронном виде по этой [ссылке](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI). Программы, которые вынуждены использовать бумажную версию опроса, должны вводить данные в электронном виде. Программы могут предусмотреть в своем гранте «Влияние на здоровье» расходы на привлечение консультанта для ввода данных.

В очень сложных ситуациях (случаях) и при наличии веских причин SOI рассмотрит возможность оказания помощи программам/регионам в вводе данных для отсканированных бумажных оценочных форм. Пожалуйста, обращайся с такими запросами по адресу [healthmessenger@specialolympics.org](mailto:healthmessenger@specialolympics.org).

## Используйте существующие учебными ресурсами... или делитесь своими собственными

SOI предоставила шаблоны учебных материалов, включая презентации PowerPoint и руководства по проведению занятий.

Вы можете адаптировать их для себя или совместно с экспертами в этой области создать свои собственные! Если вы создаете новое занятие, пожалуйста, поделись им, отправив его по адресу [healthmessenger@specialolympics.org](mailto:healthmessenger@specialolympics.org), чтобы его можно было распространить среди других тренингов и программ СО.

## Не забудьте о новых минимальных стандартах обучения Посланников Здоровья!

****Атлеты, прошедшие обучение и заявленные как новые Посланники Здоровья 1 октября 2022 года или позже, должны пройти обучение, соответствующее новым минимальным стандартам подготовки Посланников Здоровья. Ты можешь найти их выше и в документе "***Обзор программы Посланников Здоровья"***.

## Признание Посланников Здоровья

****Очень важно отметить своих Посланников Здоровья за их усердную работу на тренинге. Мы предлагаем ***шаблон сертификата,*** который вы можете использовать.

Дополнительные способы отметить Посланников Здоровья:

* Распространить пресс-релиза с фотографиями участников
* Опубликовать историю на своем сайте и в социальных сетях
* Отправить историю своего успеха в Special Olympics International для публикации в социальных сетях

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

* Предоставляйте информацию об их деятельности в своем ежемесячном отчете по гранту «Влияние на здоровье» или отправить по адресу healthmessenger@specialolympics.org. SOI рассмотрит и выберет истории для освещения в разделе "***Посланник Здоровье в действии" на*** странице ресурсов Посланников Здоровья.

## Gears outlineСоберите отзывы участников

Пожалуйста, проведите [Опрос](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo) сразу после завершения дидактического тренинга и [Последующий опрос](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom) через три месяца. По сравнению с ответами на предварительный опросник, мы можем лучше понять влияние тренингов Посланников Здоровья на улучшение этих аспектов.

По возможности, эти опросы следует проводить в электронном виде. Программы, которые вынуждены использовать бумажную версию опроса, должны вводить данные в электронном виде. Программы могут предусмотреть в своем гранте «Влияние на здоровье» расходы на привлечение консультанта для ввода данных.

**** В очень сложных ситуациях (случаях) и при наличии веских причин SOI рассмотрит возможность оказания помощи программам/регионам в вводе данных для отсканированных бумажных оценочных форм. Пожалуйста, обращайся с такими запросами по адресу [healthmessenger@specialolympics.org](mailto:healthmessenger@specialolympics.org).

Наставники также могут оставить свой отзыв о тренинге "Посланники Здоровья", заполнив анкету наставника после тренинга по этой [ссылке](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v).

Возможно, вы также захотите встретиться со своими Посланниками Здоровья и наставниками, чтобы обсудить обучение и полученные уроки. Возможно, вы решите проводить встречи с Посланниками Здоровья после мероприятий, ежеквартально или в конце гранта. Отнеситесь к их мнению серьезно и используй обратную связь для формирования будущих программ или тренингов по профилактике здоровья.

Icon

Description automatically generated

# Шаг 3: Поддерживайте ваших Посланников Здоровья

После тренинга регулярно встречайтесь с вашими Посланниками Здоровья, чтобы контролировать их работу и оказывать любую необходимую поддержку. У Посланников Здоровья должен быть человек в вашей Программе, к которому они могут обратиться, если им понадобятся дополнительные материалы, если им зададут вопрос, на который они не могут ответить, или если им понадобится дополнительная поддержка.

**Если у вас возникли вопросы или вы хотите получить поддержку в организации тренинга "Посланник Здоровья", мы готовы помочь! Пожалуйста, отправьте письмо по адресу: healthmessenger@specialolympics.org.**

# Приложение А, Пример программы

День 1:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Тема и цели занятия** | **Ведущие** | **Примечания** |
| 9:00-9:30  (30 минут) | Завтрак, активное общение, заполнение [предварительного](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI) опроса | Персонал программы СО «Здоровье» и лидер атлетов | Если заполнение предварительного опроса в электронном виде на месте не представляется возможным (нет доступа к устройствам и т.д.), то следует заранее разослать анкеты или использовать бумажный вариант опросника (данные нужно будет вводить постфактум). |
| 9:30-9:45  (15 минут) | Введение и обсуждение целей встречи | Фасилитатор и лидер атлетов | Обсудите повестку дня, ожидания и цели тренинга (7 минут)  Попросите местного атлета вдохновить и поддержать их быть защитниками здоровья (4 минуты).  **Gears outline**  PPT: Просмотр слайдов (слайды 1-4) |
| 9:45-10:30  (45 минут) | Обзор программы СО «Здоровье» и отличие в здоровье людей с ИО | Персонал программы СО «Здоровье» | Эта часть тренинга должна быть интерактивной, включать обсуждения за столом и интерактивную презентацию о здоровом образе жизни, чтобы задать тон.  Идея деятельности: атлеты, которые чувствуют себя комфортно, могут рассказать о своем опыте в области здравоохранения.  **Gears outline**  PPT: Просмотр слайдов (слайды 5-9)  Видео ролик [Инклюзивное](https://www.youtube.com/watch?v=X4DZXVHNYUY&t=11s) здоровье: "[Преодоление разрыва](https://www.youtube.com/watch?v=X4DZXVHNYUY&t=11s)" (3:20 мин) |
| 10:30-10:45  (15 минут) | Активная разминка, перерыв на туалет | Атлет, который будет проводить разминку | Разминка: Попросите участников подняться со стульев и подвигаться. |
| 10:45-11:15  (30 минут) | Роль Посланника Здоровья | Персонал программы СО «Здоровье» | Дискуссия в группах сосредоточена на обсуждение решений и способов, как атлеты могут начать участвовать в качестве Посланников Здоровья.  **Gears outline**  PPT: Просмотр слайдов (слайды 10-41) |
| 11:15 -12:15 (60 минут) | Фитнес | Фасилитатор и/или опытный Посланник Здоровья | **Gears outline** PPT: Фитнес  активность: слайд 22 или создайте свое практическое руководство по тренировке |
| 12:15-13:15 | Рабочий ланч: Планирование участия атлета в качестве Посланника Здоровья | Пары Посланник Здоровья - Наставник | Дай участникам время на перерыв и обед. (30 минут)  Пока они едят, пары Посланник Здоровья - наставник должны обсудить идей своего участия в качестве Посланника Здоровья. (30 минут)  **Gears outline**  Руководство по участию атлета в качестве Посланника Здоровья |
| 1:415-14:15 | Питание | Фасилитатор и/или опытный Посланник Здоровья | **Gears outline**РРТ: Питание и потребление воды. Задание: Станция здоровой очищенной воды |
| 14:15-14:30  (15 минут) | Активная разминка, перерыв на туалет | Атлет, который будет проводить разминку | Разминка: Попросите участников подняться со стульев и подвигаться. |
| 14:30-15:00 (30 минут) | Формирование здоровых привычек | Фасилитатор и/или опытный Посланник Здоровья | Gears outlineФормирование здоровых привычек  Руководство по практическому обучению |
| 15:00-15:45 (45 минут) | Роль Посланника Здоровья и постановка личных целей в области здоровья (здравоохранения) | Фасилитатор и/или опытный Посланник Здоровья | Попросите Посланников Здоровья поработать с наставниками, чтобы записать свои личные цели в области здоровья (здравоохранения)  Групповое обсуждение: как поддержать коллег-атлетов в достижении их личных целей в области здоровья  **Gears outline**  Руководство по участию атлета в качестве Посланника Здоровья  Рабочий лист «Моя личная цель в области здравоохранения» |
| 15:45-16:00  (15 минут) | Активная разминка/перерыв на перекус и перерыв на туалет | Атлет, который будет проводить разминку | Разминка: Попросите участников подняться со стульев и подвигаться. |
| 16:00-16:45 (45 минут) | Как использовать социальные сети для распространения информации о здоровом образе жизни | Фасилитатор и/или опытный Посланник Здоровья | **Gears outline**PPT: Использование социальных сетях Посланником Здоровья: слайд 19 |
| 16:45-17:00  (15 минут) | Подведение итогов | Персонал программы СО «Здоровье» и лидер атлетов | Участникам следует предложить поделиться тому, чему они научились.  Рассмотрите повестку второго дня. |

**День 2:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Тема и цели сессии** | **Ведущие** | **Примечания** |
| 9:00-9:30  (30 минут) | Завтрак, активное общение | Персонал программы СО «Здоровье» |  |
| 9:30-10:00  (30 минут) | Групповое Обсуждение: С какими проблемами вы сталкиваетесь на пути к хорошему здоровью? С какими проблемами сталкиваются другие атлеты на пути к достижению хорошего здоровья? | Лидер атлетов и персонал программы СО «Здоровье» | Это должно быть групповое обсуждение под руководством лидера атлетов. Решением проблем должен руководить сотрудник программы СО «Здоровье».  Цель: Атлеты должны рассказать о препятствиях и проблемах на пути к достижению хорошего здоровья и быть готовыми к тому, чтобы выступить на встречах с представителями органов здравоохранения, рассказывая об этих проблемах.  Обязательно ознакомьтесь с проблемами, с которыми столкнулись. Как мы можем подготовить Посланников Здоровья к решению этих проблем?  Расходные материалы: Предложи использовать флипчарты для записи обсуждений и зачитывания из группы  **Gears outline**  PPT: Обзор (слайд 42)  Рабочий лист: Важность быть здоровым |
| 10:00-10:45  (45 минут) | Эффективное общение и рассказ своих историй | Фасилитатор и/или опытный Посланник Здоровья | **Gears outline**  PPT: Советы по эффективному общению |
| 10:45-11:00  (15 минут) | Активная разминка, перерыв на туалет | Атлет, который будет проводить разминку | Разминка: Попросите участников подняться со стульев и подвигаться. |
| 11:00-12:00 (60 минут) | Эмоциональное здоровье | Фасилитатор | **Gears outline**  ППТ: Эмоциональное здоровье |
| 12:00-12:45 (45 минут) | Обед и активное общение | | |
| 12:45-13:45 (60 минут) | Пропаганда | Фасилитатор и/или опытный Посланник Здоровья | **Gears outline**  ППТ: Пропаганда  Просмотрите видео "[Поговори со мной](https://www.youtube.com/watch?v=nc9aAY6-ujQ&t=15s)" (3:36 мин) |
| 1:45-2:15 вечера (30 минут) | Планирование деятельности | Пары "Посланник здоровья - наставник | **Gears outline**  Руководство по участию атлета в качестве Посланника Здоровья |
| 2:15-3:15 вечера (60 минут) | Презентации плана участия атлета в качестве Посланника Здоровья | Посланники здоровья | Предложи каждому участнику представить свой план идеи участия в качестве Посланника Здоровья. Выделите 3 минуты на каждую презентацию и 2-3 минуты на комментарии и отзывы группы о том, что было представлено.  *Время, необходимое для этой сессии, будет зависеть от количества обучаемых Посланников Здоровья. Если у вас большая группа, вы можешь разбить участников на группы для проведения презентации.*  *Возможность вручения сертификатов после каждой презентации* |
| 15:15-4pm  (45 минут) | Подведение итогов, вручение сертификатов и проведение опроса после тренинга  ([Посланники здоровья](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo), [наставники](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v)). | Лидер атлетов и персонал программы СО «Здоровье» | Пригласите каждого участника получить свой сертификат, сделай индивидуальные фотографии каждого участника с сертификатом.  Если нет возможности (доступ к устройствам и т.д.) заполнить электронной пост-теста на месте, рассмотрите возможность использования бумажных опросов (нужно будет ввести данные постфактум) или дайте домашнее задание. |

# Приложение В, Рекомендуемое оснащение помещения для личного обучения

Оснащение комнаты:

* Круглые столы для групповые обсуждения
* Открытое пространство для активной разминки и практических занятий по обучению

Аудио/видео:

* Микрофоны (2: 1 подиумный; 1 напольный)
* Подиум
* Ноутбук
* Проектор

Еда/напитки:

* Обеспечьте здоровое питание и перекусы
  + Утром и днем, если сессия длится целый день
* Имейте в наличии воду в течение всего дня
  + Принеси с собой многоразовые бутылки с водой для атлетов, если таковые имеются.

Расходные материалы:

* Флипчарты
* Маркеры
* Ручки
* Именные бирки
* Папки
  + Программа тренинга
  + Образовательные модули
  + Примеры мероприятитй
  + Рабочий лист планирования участия.
  + Ссылка на Smartsheet Посланников Здоровья для отслеживания участия.
* Опросник: «Образ жизни до и после опроса».
* Сертификаты Посланника Здоровья.
* Солнцезащитный крем, гигиеническая помада, браслеты для защиты от солнца или другие раздаточные материалы, связанные со здоровьем.

Форма одежда участников:

* Участники должны быть активными и потрудится во время этого мероприятия! Необходимо надеть удобную одежду для тренировок (футболку и шорты/штаны для йоги/полотенца), носки и кеды/кроссовки. Участники также должны взять с собой толстовку или куртку на случай, если им станет холодно.
* Участникам должны получить футболку "Посланника Здоровья" или униформу, если таковая имеется, для использования на тренинге и по мере активной деятельности.

# Приложение C, Расходные материалы для практических занятий (на выбор организатора)

|  |  |
| --- | --- |
| **Создайте свою тренировку**   * Фитнес-карты * Руководство по Fit5 | **Эмоциональное здоровье**   * Учетные карточки * Распечатка контура человека * Стикеры * Мячики для снятия стресса * Pinwheels |
| **Формирование здоровых привычек**   * Баночка * Камни * Галька * Песок * Десять блоков разных размеров, форм и цветов * Контейнер, в который ты можешь положить блоки | **Здоровая очищенная вода**   * 11 литров воды * Купите больше или меньше в зависимости от количества участников * Ассорти из нарезанных фруктов, овощей и зелени в индивидуальных пакетах/контейнерах * Популярные варианты: лимоны, лаймы, апельсины, клубника, черника, малина, огурцы, мята и базилик. * Одноразовые стаканчики * Большие ложки или шпажки * 1 на каждый предлагаемый фрукт, овощ или зелень * Таблица * Скатерть * Кулер * Таблички, указывающие, что представляет собой каждый фрукт, овощ или зелень |
| **Различные сессии**   * Флипчарт * Маркеры для использования на флипчартах (1-2 на группу) * Ручки * Стикеры | |