

Руководство по виртуальному обучению

«Как стать Посланника Здоровья»

[Обзор 3](#_Toc112860534)

[Цели тренинга 3](#_Toc112860535)

[Почему именно виртуальный? 3](#_Toc112860536)

Новые [минимальные стандарты обучения Посланника Здоровья 4](#_Toc112860537)

[Требование 1 - Время 4](#_Toc112860538)

[Требование 2 - Темы 4](#_Toc112860539)

[Требование 3 - Регистрация 5](#_Toc112860540)

[Требование 4 – Планирование участия 5](#_Toc112860541)

[Требование 5 – Участие атлета в качестве Посланника Здоровья 6](#_Toc112860542)

[Требование 6 - Оценка 6](#_Toc112860543)

[Управление данными 6](#_Toc112860544)

[Регистрация Посланников Здоровья 6](#_Toc112860545)

[Участие атлета в качестве Посланников Здоровья 7](#_Toc112860546)

[Достижения Посланника Здоровья 7](#_Toc112860547)

[Учебные ресурсы 7](#_Toc112860548)

[Шаг 1: План вашего обучения 8](#_Toc112860549)

[1. Соберите свою группу на планируемый тренинг Посланников здоровья 8](#_Toc112860550)

[2. Определите потребности в обалсти здравоохранения ваших атлетов Специальной Олимпиады 8](#_Toc112860551)

[3. Отбор Посланников Здоровья 8](#_Toc112860552)

[4. Отбор и обучение наставников 8](#_Toc112860553)

[5. Составление программы обучения 9](#_Toc112860554)

[6. Рассмотри домашнее задание 9](#_Toc112860555)

[7. Определи логистику встреч 10](#_Toc112860556)

[Фасилитация 10](#_Toc112860557)

[Интернет-соединение 10](#_Toc112860558)

[Платформа для встреч 10](#_Toc112860559)

[8. Обмениваться учебными ресурсами и материалами 11](#_Toc112860560)

[9. Поделись примерами участия атлета в качестве Посланника Здоровья 11](#_Toc112860561)

[Шаг 2: Проведите свой тренинг 12](#_Toc112860562)

[1. Раздайте опрос перед началом тренинга 12](#_Toc112860563)

[2. Используй существующие учебные ресурсы... или поделись своими собственными 12](#_Toc112860564)

[3. Не забудь о новых минимальных стандартах обучения Посланников Здоровья 12](#_Toc112860565)

[4. Признание Посланников Здоровья 12](#_Toc112860566)

[5. Собери отзывы участников 13](#_Toc112860567)

[Шаг 3: Поддерживайте ваших Посланников Здоровья 13](#_Toc112860568)

[Приложение А, Образец повестки дня тренинга №1 14](#_Toc112860569)

[Сессия 1: Введение 14](#_Toc112860570)

[Сессия 2: Обзор здоровья 15](#_Toc112860571)

[Сессия 3: Физическая активность 16](#_Toc112860572)

[Сессия 4: Питание и потребление воды 17](#_Toc112860573)

[Сессия 5: Эмоциональное здоровье 18](#_Toc112860574)

[Сессия 6: Общение 19](#_Toc112860575)

[Сессия 7: Пропаганда 20](#_Toc112860576)

[Сессия 8: Участие атлета в качестве Посланника Здоровья 21](#_Toc112860577)

[После тренинга 22](#_Toc112860578)

[Приложение Б, Образец повестки дня тренинга №2 23](#_Toc112860579)

# 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.

# Почему виртуальный?

Пандемия COVID-19 побудило движение Специальной Олимпиады разработать инновационные меры для продолжения общения с атлетами. Виртуальное обучение было одним из приспособлений, созданных для продолжения обучения и деятельности Посланника Здоровья. Многие программы сочли виртуальное (или гибридное) обучение полезным вариантом. Виртуальное обучение может проходить без больших финансовых расходов, которые возникают при личном обучении. При личном обучении, атлетам, возможно, придется преодолевать большие расстояния для участия в тренингах. Это может стать серьезным финансовым препятствием. Виртуальное обучение "Посланников Здоровья" позволяет людям из разных мест присоединиться к тренингу без необходимости добираться до места проведения. То же самое касается и приглашенных докладчиков. Благодаря виртуальному общению возможности безграничны.

Этот пособие предназначен для поддержки Программ в проведении собственного виртуального тренинга "Как стать Посланником Здоровья". Программам рекомендуется адаптировать материалы, чтобы они наилучшим образом соответствовали их тренингу или добавить необходимые компоненты. Тем не менее, **атлеты, прошедшие обучение и ставшие новыми Посланниками Здоровья 1 октября 2022 года или позже, должны пройти обучение, соответствующее приведенным ниже 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".

# Новые минимальные стандарты 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.** 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 новые обученные 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 участие атлета в качестве Посланника здоровья (Требование 5). Участие может быть менее сложной/запутанной, 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 Посланника 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, 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 новые обученные 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 (случиях) 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 новые обученные 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 новые обученные 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 участие 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 Посланников Здоровья, используя форму. Кроме того, программы могут (и рекомендуется это делать!) делиться историями об участии атлетов 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" на*** странице 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.

**Мы советуем вам обучать максимум 15 атлетов на одном виртуальном тренинге "Как стать Посланником Здоровья".**

## 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 виртуальному 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.

## Подумайте о домашнем задании

Чтобы закрепить полученные уроки и поддерживать интерес участников, мы рекомендуем после занятий давать домашние задания. Как правило, это учебные задания, которые можно было бы выполнить на личном тренинге. Для некоторых участников выполнение домашних заданий онлайн может оказаться не лучшим вариантом. Как обсуждается ниже, может быть полезно заранее выслать участникам по почте все ресурсы, включая рабочие листы.

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

## Определи условия проведения встреч

### Проведение

Мы рекомендуем вам иметь как минимум двоих отвечающих за проведения виртуального тренинга "Как стать Посланником Здоровья" с 15 или менее атлетами.

### Интернет - соединение

Прежде чем выбрать платформу для проведения тренинга, нужно учитывать, чтобы участники тренинга имели доступ к хорошему интернету, только тогда виртуальное обучение будет эффективным. Программы могут включить в свой грант "Влияние на здоровье" расходы на интернет для атлетов, чтобы они могли принять участие в виртуальном тренинге Посланников Здоровья.

### Платформа для встреч

SOI рекомендует проводить тренинг на платформе, с которой атлеты могут быть уже знакомы по другим программам. Важно, чтобы во время тренинга, Программа и участники чувствовали себя комфортно при навигации на платформе во время обучения. Для многих наиболее знакомой платформой будет Zoom.

SOI создала учебное пособие по Zoom для атлетов. Пожалуйста, не стесняйтесь использовать этот ресурс и делитесь им со своими Посланниками Здоровья.

Особые замечания для Zoom:

* Подписка

Не всем участникам нужна лицензия для участия во встречах, лицензия понадобится только организатору. Различные лицензии Zoom ограничивают продолжительность встреч и количество участников, которые могут присоединиться. Для получения дополнительной информации о лицензировании Zoom перейди по [этой ссылке](https://zoom.us/pricing). Кроме того, Программы могут попросить использовать аккаунт SOI Zoom Pro для проведения тренинга. Для получения дополнительной информации напиши на электронный адрес [healthmessenger@specialolympics.org.](mailto:healthmessenger@specialolympics.org)

* Секционные группы

Если вы хотите разбиться на небольшие группы для определенных моментов обучения, у вас есть возможность лично выбрать группы (идеально подходит, для того чтобы убедиться, что Посланники Здоровья и наставники находятся в одной группе).

* Чтобы узнать больше о Секционных группах, щелкни [здесь](https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/206476093-Enabling-breakout-rooms" \l "h_9285303e-c6b2-46d6-96af-59c5bb206448).
* Опрос

Zoom позволяет использовать опросы во время собрания. Это может быть отличным способом поддержать активность и провести быструю проверку знаний! Чтобы больше узнать об использовании опросов, нажмите [здесь](https://blog.zoom.us/3-ways-to-use-polls-in-meetings/).

* Дополнительные возможности

Дополнительные функции Zoom включают возможность создания закрытых субтитров, записи, аннотации и регистрации. Zoom-встречи также можно транслировать на Facebook, YouTube и другие сайты. Встречи предназначены для совместной работы всех участников. Ознакомиться с лучшими практиками проведения онлайн-мероприятий с помощью Zoom можно [здесь](https://support.zoom.us/hc/en-us/article_attachments/360047066292/Zoom_Online_Event_Best_Practices.pdf).

## Делитесь ресурсами и материалами для обучения

[Здесь](https://resources.specialolympics.org/health/health-messenger) можно найти все слайды, раздаточные материалы, дополнительные ресурсы и поддержку фасилитатора. Для некоторых участников использование всех ресурсов онлайн может оказаться сложным. Распечатка используемых материалов, их переплет и рассылка участникам заранее, может стать альтернативным вариантом работе онлайн. Чтобы учесть различные стили обучения, мы рекомендуем вам поделиться ресурсами с участниками, (а) отправив их по почте и (б) загрузив в файлообменник, например Dropbox или Google Drive.

Кроме того, запись тренингов может быть полезна для Посланников Здоровья и наставников, чтобы к ним можно было вернуться. После каждого занятия рассылай участникам электронное письмо с записью, использованными слайдами и любыми дополнительными ресурсами, относящимися к теме.

## Делитесь примерами деятельности Посланников Здоровья.

Новые минимальные стандарты обучения Посланников Здоровья требуют, чтобы вы убедились, что атлеты уделили время на планирование их деятельности, 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 атлета в качестве "Посланника здоровья"*** каждому участвующему атлету и наставнику, чтобы у них было время подумать о том, как Посланник здоровья может начать свою деятельность.

# A picture containing vector graphics Description automatically generatedШаг 2: Проведение вашего тренинга

## 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 «Воздействие 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 забудь 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. Вы можете 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](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_ePXcjlINGTRzWom) опрос 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, Образец повестки дня тренинга №1

## Сессия 1: Введение

**Цель**: Ознакомить Посланников Здоровья с форматом тренинга и определить ожидания от обучения.

**Дополнительные ресурсы: [Предварительный опросник перед тренингом](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_eJUs03e5lSIk3VI)**

**Слайд-шоу:**  ***Обзор программы «Посланники Здоровья»***

**Подробности сессии**

Первое занятие должно быть посвящено тому, чтобы убедиться, что всем удобно пользоваться виртуальными платформами и ресурсами для этого тренинга. Участники должны узнать о различных функциях Zoom (или любой другой онлайн-платформы, которую вы используете) и о том, как ими пользоваться. Важно рассказать о надлежащем этикете Zoom для тренинга (использование функции "поднять руку", отключение звука и т.д.).

**Домашнее задание**

****

Попросите Посланников Здоровья ответить на три вопроса для обсуждения (см. ниже) и заполнить ***рабочий лист "Что вы можешь сделать как Посланник Здоровья"***.

* Представьтесь и расскажите о себе!
* С какими проблемами вы сталкиваетесь на пути к хорошему здоровью? С какими проблемами сталкиваются другие люди на пути к хорошему здоровью?
* Какова роль атлета в обучении и мотивации лидеров/влиятельных лиц в сообществах, школах, местных организациях и правительстве для продвижения и поддержки здоровья людей с ИО?

## Сессия 2: Обзор по вопросам здоровья

**Цель**: Посланники здоровья узнают о том, что такое здоровье и как выглядят здоровые решения. На этом занятии будет дан предварительный обзор того, что Посланники Здоровья узнают в ходе обучения.

**Слайд-шоу:**  ***Обзор программы Посланники Здоровья***

**Подробности сессии**

Обзор здоровья помогает участникам познакомиться с инициативами Специальной Олимпиады в области здоровья. Это также дает возможность узнать, что значит здоровье для участников! Привлечь к участию можно, задавая вопросы типа: "Что для тебя значит быть здоровым?", попросите участников напечатать свои ответы в чате или поднять руку, чтобы поделиться

Посланники Здоровья узнают о различных ролях Посланников Здоровья и поделятся практическими примерами. Это занятие помогает заложить основу для того, что они будут изучать на протяжении всего курса.

**Домашнее задание**

Попросите Посланников Здоровья заполнить ***рабочий лист "Как важно быть здоровым"***.

Сообщите Посланникам Здоровья, чтобы они на следующую сессию были готовыми к тренировкам (в подходящей одежде и обуви, а также с пространством для передвижения).

## Сессия 3: Физическая активность

**Цель:**  Научить Посланников Здоровья физической активности и упражнениям. Они узнают о различных фитнес-ресурсах и о том, как проводить упражнения для разных уровней способностей.

****

**Слайдшоу:**  ***Фитнес***

**Подробности сессии**

****

На этом занятии рассматривается компонент физической активности в фитнесе! Физическая активность - это важная часть здорового образа жизни. На этом занятии участники узнают о различных видах физической активности и ресурсах, таких как ***Руководство*** ***Fit 5 для Посланников Здоровья***.

****

Вы можете сделать это занятие очень интерактивным. Используя ***руководство по активности – Создай свой тренировочный план***, вы можете работать с группой, попросив их вносить предложения в чат. После создания тренировки, рекомендуется провести виртуальную тренировку с группой!

**Домашнее задание**

Попросите Посланников Здоровья снять видео ролик, которым они могли бы поделиться со своими коллегами-атлетами, как выполнять то или иное упражнение, или написать 10-минутный план тренировок, используя Руководство Fit5.

****

Сопутствующие ресурсы: [Ресурсы Fit 5](https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5-page%20)

## Сессия 4: Питание и потребление воды

**Цель:** Научить Посланников Здоровья важности питания и потребления воды для поддержания здоровья организма. Они также узнают, как составить здоровый рацион питания.

****

**Слайд-шоу:**  ***Питание и потребление воды***

**Подробности сессии**

Питание и потребление воды важны для поддержания здорового тела! На этом занятии посланники здоровья получат общее представление о том, что нужно есть и как составить здоровый рацион. Посланники Здоровья также узнают, как важности потребления воды.

Чтобы сделать эту сессию интерактивной, рассмотрите возможность использования секционные группы, чтобы разделить группу на две небольшие группы для обсуждения блюд, которые участники ели в этот день, и того, как они могли бы быть более здоровыми.

**Домашнее задание**

Попросите участников ответить на следующие вопросы для обсуждения:

* Что ты можешь сделать, чтобы помочь своей Программе обеспечить атлетов здоровым питанием, закусками и напитками на соревнованиях?
  + - Каким должно быть здоровое питание на соревнованиях?
    - Что можно выбрать из здоровой пищи и как мы можем поощрять атлетов выбирать именно это?
* - Что вы можете попробовать улучшить в плане того, что вы едите или пьете в течение следующего месяца?

****

Сопутствующие ресурсы: [Образовательные открытки](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)

## Сессия 5: Эмоциональное здоровье

**Цель:** Научить Посланников Здоровья важности заботы о своём эмоциональном здоровье. Посланники здоровья узнают о стратегиях Сильные Духом, которые могут помочь уменьшить стресс и улучшить эмоциональное здоровье.

****

**Слайд-шоу:**  ***Эмоциональное здоровье***

**Подробности сессии**

Эмоциональное здоровье - важная часть общего здоровья. На этом занятии Посланники Здоровья учатся оптимистичному подходу к жизни и умению радоваться жизни. Они изучают стратегии Сильные Духом, которые они могут использовать и делиться ими со всеми!

**Домашнее задание**

Попросите участников поделиться стратегией Сильные Духом с другим человеком, который не участвует в тренинге.

****

Сопутствующие ресурсы: ***Раздаточный материал – «Сильные Духом» Советы по борьбе со стрессом***

## Сессия 6: Общение

**Цель:** Посланники Здоровья узнают о том, как они могут делиться своим идеями и представлять программу СО «Здоровье».

****

**Слайд-шоу:**  ***Использование социальных сетей для распространения информации о здоровье***

**Подробности сессии**

Сессия по коммуникациям рассматривает как общаться, делиться историями, быть послом программы СО «Здоровье», вести социальные сети и общаться со СМИ. Эта сессия помогает участникам научиться доносить свои мысли/идеи во время интервью или в личном аккаунт в социальных сетях.

****

Сопутствующие ресурсы: ***Рабочий лист –планирование в социальных сетях***

**Домашнее задание**

Попросите участников попрактиковаться в создании звукового фрагмента при подготовке к будущим интервью со СМИ выполнив следующие три упражнения:

*Упражнение 1:* Ответь на вопрос – Ваше личное определение того, что значит для вас инклюзивное здоровье?

*Упражнение 2:* Начните разрабатывать свою историю "Посланника Здоровья", ответив на следующие вопросы:

* Как вас зовут и какими видами спорта вы занимаетесь?
* Почему Специальная Олимпиада важна для вашего здоровья?
* Как вы вдохновляете других посвятить всю жизнь фитнесу и здоровому образу жизни?
* В чем заключается ваш призыв к действию?

*Упражнение 3:* Запишите себя на телефон, отрабатывая то, что вы будете говорить в интервью, представляя, что общаетесь с репортёром ИЛИ рассказывая свою личной историей о здоровье.

(Это также можно сделано в письменном виде тем, кто не может или не чувствует себя комфортно, выполняя устную/видео версию задания).

## Сессия 7: Пропаганда

**Цель:** Посланники здоровья узнают, что значит быть защитником и как они могут защищать себя и других.

****

**Слайд-шоу:** ***Пропаганда***

**Подробности сессии**

Это отличная сессия, для участия ранее обученного Посланника Здоровья в качестве помощника. На этом занятии участники узнают о различных видах пропаганды и о том, как они могли бы наладить взаимодействие с заинтересованными сторонами в интересах

в поддержку инклюзивного здоровья.

****

Хорошее упражнение - попросите Посланников Здоровья и их наставников потратить отведенное время на подготовку к тому, как они будут отстаивать свои интересы и влиять на кого-то. Это упражнение можно найти в ***раздаточном материале - "Пропаганда"***.

**Домашнее задание**

****

Посланники Здоровья должны подготовиться к обсуждению своей идеи деятельности на заключительной сессии. Они должны использовать ***Руководство по участию атлета в качестве Посланника Здоровья***.

## Сессия 8: Деятельность

**Цель**: Каждый Посланник Здоровья представит одноминутную презентацию своей идеи участия в качестве Посланника Здоровья.

**Подробности сессии**

На этой сессии каждому Посланнику Здоровья дается минута, чтобы рассказать о деятельности, которую они хотели бы реализовать. Это отличный шанс для них попрактиковаться в публичных выступлениях и узнать о том, что делают все остальные.

## После тренинга

1. ****Разошлите опросы сразу после тренинга для [Посланников здоровья](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_06tmoK3nMZxKMVo) и [наставников](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_6rkbqSCcDDiok5v).
2. Разошлите сертификаты "Вестника здоровья" (***шаблон сертификата***).
3. Попросите Посланников Здоровья заполнить информационную форму Посланника Здоровья.
4. Не забудьте активировать Мессенджеры здоровья! И убедитесь, что об их активации сообщается через ***[Health Messenger Activation Tracker](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8)***.

# Приложение Б, Образец повестки дня тренинга №2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шаг** | **Тема** | **Дата** | **Вовлеченные люди** | **Примечания** |
|  | Регистрация посланников здоровья и наставников  Создание группы в WhatsApp с атлетами и наставниками | 24 июня - 3 июля | Атлеты + наставники (1 на атлета) | |
|  | Обучение наставников   * Презентация программы * Роль наставника * Объяснение деятельности Посланника Здоровья | 14 июля | Ведущий тренинга | Предтренинговая подготовка для наставников |
|  | Отправьте предварительный тест за день до начала тренинга | Перед первой групповой встречей | Ведущий тренинга | Определение базового уровня для оценки |
|  | Встреча по планированию участия атлета в качестве Посланника Здоровья | 15 - 20 июля | Ведущий тренинга | Встреться с каждой парой "Посланник здоровья - наставник" индивидуально, чтобы обсудить интересы для деятельности |
|  | Роль посланника здоровья  Приглашение/призыв к действию со стороны действующего Посланника Здоровья,  Барьеры на пути к здоровью, право на здоровье  Обзор программы Специальной Олимпиады «Здоровье»  Домашнее задание: узнайте о программах Специальной Олимпиады «Здоровье» в вашей стране | 21 июля | Ведущий тренинга  Существующий посланник здоровья  Ведущие | **Групповая встреча**  1.5-2h |
|  | Презентация домашнего задания  Участие атлета в качестве Посланника Здоровья  Домашнее задание: подумайте, чем бы вы хотели заниматься в качестве Посланника Здоровья | 28 июля | 1-2 пары "посланник здоровья - наставник  Ведущий | **Групповая встреча**  1.5-2h |
|  | Здоровье и полезные привычки  Викторина «Полезные привычки»  Домашнее задание: ведение дневника о питании, потребление воды и дневник режима сна в течение недели | 4 августа | Ведущий | **Групповая встреча**  1.5-2h |
|  | Питание и потребление воды  Домашнее задание: поставьте личную цель в отношении здоровья (здравоохранения) | 11 августа | Ведущий | **Групповая встреча**  1.5-2h |
|  | Презентация домашнего задания  Фитнес и физическая активность  Занятие с инструктором по физкультуре  Домашнее задание: ведение дневника о физической активности в течение недели | 18 августа | Ведущий  Тренер/инструктор по групповым упражнениям | **Групповая встреча**  1.5-2h |
|  | Эмоциональное здоровье  Домашнее задание: ведение дневника об эмоциях и методы преодоления трудностей в течение недели | 25 августа | Ведущий | **Групповая встреча**  1.5-2h |
|  | Общение и обмен информацией о полезных привычках в социальных сетях  Домашнее задание: делиться полезными привычками в социальных сетях не менее 2 раз в неделю, используя теги | 1 сентября | Ведущий | **Групповая встреча**  1.5-2h |
|  | Что такое привычка?  Формирование позитивных полезных привычек | 8 сентября | Ведущий  Посланники Здоровья и наставники | **Групповое собрание**  1.5-2h  Пары «Посланник здоровья – наставники» - наугад выберут привычку, по которой подготовят короткую презентацию и выступят, чтобы закрепить полученные знания |
|  | Планирование участия атлета в качестве Посланника Здоровья | 9-17 сентября | Посланники Здоровья и наставники | Встреться с каждой парой «Посланники Здоровья – наставник» индивидуально для обсуждения проекта практики |
|  | Пропаганда  Вручение сертификата "Посланник здоровья | 22 сентября | Ведущий  Посланники Здоровья и наставники | **Групповая встреча**  1.5-2h |
|  | Отправьте сертификаты и отзывы/опрос по оценке тренинга | Сентябрь | Организатор тренинга | Отправь ссылку на опрос по оценке отзывов/тренинга и сертификат "Посланник Здоровья" (виртуальный или бумажный, если возможно). |
|  | Отслеживание деятельности | Сентябрь | Наставники |  |

Данная программа адаптирована из тренинга, организованного и проведенного в июле-августе 2021 года Гонсало Ларрабуре (Специальная Олимпиада Латинской Америки) и Вильмой Секвен (Специальная Олимпиада Гватемалы).