

Руководство по участию атлета в качестве Посланника Здоровья

Быть посланником здоровья — это большее, чем просто пройти обучение. Очень важно применять на практике то, чему вы научились на тренинге. Это называется **участие.**

В течения 1 года после завершения обучения, вы должны участвовать хотя бы один раз участвовать в качестве нового Посланника Здоровья. Если вы не будете участвовать в программе в течение 1 года, SOI будет считать, что вы не имеете право на участие в программе после этого.

**Планирование вашего участия**

Планирование участия - обязательная часть обучения для новых Посланников Здоровья. Вы должны работать со своим наставником и сотрудником из вашей Программы Специальной Олимпиады, чтобы предложить свои идеи. На следующих страницах приведены примеры того, как вы можете участвовать в качестве Посланника Здоровья. Это всего лишь примеры. Вместе со своим наставником и сотрудниками Программы Специальной Олимпиады предложите другие идеи, которые подойдут именно вам!

**Отчет о вашем участии**

Не забудьте - чтобы оставаться активным Посланником здоровья, вы должны сообщить в SOI об своем участии в качестве Посланника Здоровья, в течение 1 года после обучения!

Чтобы сообщить, заполните [эту форму](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8), после завершения участия.

|  |  |
| --- | --- |
| **Если вы захотите** | **Возможно, вы захотите** |
| **Мотивация товарищей по команде** | Подготовьте 5-минутный урок по выбранной вами теме здоровья, которым вы можете поделиться с другими атлетами. Выступите с мотивационной речью перед другими атлетами о том, как фитнес может помочь им как атлетам и как они могут использовать программу Fit 5 для ведения здорового образа жизни. Составьте план: * создать клуб фитнеса или ходьбы в своем районе.
* привлечь своих товарищей по команде использовать цели программы Fit 5 и инструмент Трекер Атлета, чтобы привести себя в форму к соревнованиям.
* привлечь больше атлетов к программе «Здоровые атлеты»,
* помочь своим товарищам по команде ставить личные цели в области здоровья и достигать их

Отправляйте полезные советы в социальных сетях или создайте группу в социальных сетях, посвященную здоровому образу жизни. |
| **Если вы захотите** | **Возможно, вы захотите** |
| **Беседы с представителями общественности о том, почему они должны поддерживать Специальную Олимпиаду** | Обратитесь в свою программу Специальной Олимпиады, чтобы узнать о возможностях участия в наборе волонтеров программы "Здоровые атлеты", обучении специалистов в области здравоохранения и фитнеса и т.д. Присоединяйтесь к вашей программе Специальной Олимпиады на встречах с возможными спонсорами/финансирующими организациями, чтобы объяснить им, почему они должны участвовать в программе Специальной Олимпиады «Здоровье» и как их поддержка может помочь атлетам стать здоровее. Используйте свои социальные сети или другие СМИ, чтобы рассказать о том, как Специальная Олимпиада помогла вам стать здоровее. |
| **Если вы захотите** | **Возможно, вы захотите** |
| **Пропаганда вовлечения в системы здравоохранения людей с интеллектуальными отклонениями** | Поговорите с представителями программы Специальной Олимпиады о возможностях участия в подготовке специалистов в области здравоохранения и фитнеса, о встречах с представителями правительств, университетов и других важных организаций и т.д.Напишите речь о доступе к здравоохранению для людей с интеллектуальными отклонениями там, где вы живете. Для этого вам, возможно, захочется познакомиться со своими коллегами-атлетами и их историями о здоровье. История здоровья может быть о плохом опыте и о том, как он мог бы быть лучше, или о том, что сделало хороший опыт хорошим. Попробуйте также найти данные о здоровье людей с интеллектуальными отклонениями там, где вы живете. Возможно, в своем выступлении, вы захотите рассказать о конкретной потребности в здоровье в вашем окружении, например, о малярии, чистой воде или вакцинах.Отслеживайте закон или политику, проводимую в вашем регионе, которая может повлиять на здоровье людей с интеллектуальными отклонениями. Подумайте, учитываются ли интересы людей с интеллектуальными отклонениями и их потребности. Составьте план, как вы могли бы принять участие в этом процессе, и обсудите его со своей Программой Специальной Олимпиады. |

**Рабочий лист для планирования участия атлета**

**В качестве Посланника Здоровья**



|  |
| --- |
| **ИНФОРМАЦИЯ О ПОСЛАННИКЕ ЗДОРОВЬЯ** |
| **Имя, фамилия Посланника Здоровья:**       |
| **Адрес электронной почты:**       |
| **Номер телефона:**       |
| **Имя, фамилия наставника:**       |
| **Адрес электронной почты наставника:**       |
| **Номер телефона наставника:**       |
| **Программа СО:**       |
| **Дата:**       |

**Кого вы хотели бы привлечь с помощью вашего участия как Посланника Здоровья?**

(Например: атлеты из твоей команды, государственные чиновники, спортзалы и профессионалов из сферы фитнеса)

**Какую деятельность вы будете проводить?**

(Например: помогать своим товарищам по спорту поставить личные цели в области здоровья и следовать им, написать и выступить с речью, провести кампанию в социальных сетях)

**Чего вы хотели бы достичь, проводя эту деятельность?**

(Например: # количество атлетов, которым вы помоги достичь их личной цели в области здоровья, поговорить с 2 чиновниками в министерстве здравоохранения, сделать # количество постов в социальных сетях)

**Когда и где вы будете проводить это**?

Есть ли уже что-то запланированное, к чему вы можете присоединиться? Например, предстоящая спортивная тренировка, мероприятие программы "Здоровые атлеты", встреча с партнером или со СМИ? Ваша программа Специальной Олимпиады может помочь определить и создать возможности для вашего участия.

**Какие ресурсы вам понадобятся или будут использоваться?**

(Например:

**Опишите любые другие действия, которые необходимо предпринять для завершения проекта:**

**Другие комментарии (необязательно):**



**Не забудьте - чтобы оставаться активным Посланником здоровья, вы должны сообщить в SOI об своем участии в качестве Посланника Здоровья, в течение 1 года после обучения!**

****

**Что надо сделать после того, как вы завершите свое участие?**

1. Зайдите на сайт <https://bit.ly/3QTYf5O> (или отсканируйте QR-код), чтобы сообщить об своем участии.
2. Отпразднуйте и почувствуйте гордость за себя!
3. Продолжайте участвовать в программах Специальной Олимпиады и пользоваться всеми возможностями для здоровья, которые она предоставляет!