

Lay Family Health Advisors Curriculum Unit 2

LESSON PLANS

TANYA



2.1. Zdrowie Psychiczne

Efekty kształcenia

Po ukończeniu tej części nauki, uczniowie zdobyli następujące umiejętności:

WIADOMOŚCI:

Podstawowe informacje o chorobach psychicznych

Podstawowe informacje na temat przyczyn chorób psychicznych

Podstawowe informacje na temat tego, jak dobrze żyć z problemami zdrowia psychicznego

Podstawowe informacje na temat wsparcia osób z chorobami psychicznymi

Umiejętności:

Określanie głównych cech różnych rodzajów chorób psychicznych

Określanie czynników wpływających na zdrowie psychiczne

Rozpoznawanie okoliczności, które mogą mieć negatywny wpływ na osoby cierpiące na choroby psychiczne

Identyfikacja źródeł stresu

Rozpoznawanie problemów spowodowanych przez nadmierny stress

Dostarczanie informacji o tym, jak dobrze żyć z problemami zdrowia psychicznego

Określanie strategii pomocy osobom z problemami zdrowia psychicznego

Wskazanie kluczowych agencji i usług wsparcia dla osób z chorobami psychicznymi

Sporządzenie listy odpowiednich służb/organizacji wspierających oraz ich danych kontaktowych dotyczących innych zagadnień mających wpływ na interesy beneficjentów

ODPOWIEDZIALNOŚĆ I AUTONOMIA::

Wdrażanie interwencji dotyczących chorób psychicznych dostosowanych do potrzeb jednostki

Pełnić rolę rzecznika osób chorych psychicznie w sytuacjach, w których mogą one nie czuć się komfortowo reprezentując siebie.

Wskazywanie poszczególnych osób do odpowiednich agencji i służb pomocniczych - np. ds. zdrowia psychicznego, mieszkalnictwa i zatrudnienia

2.1. Zdrowie psychiczne

Twarzą w twarz 4 godziny

Przedmiot	Czas trwania	Treść	Środki i sprzęt	Metoda przeprowadzenia
2.1.1 Wprowadzenie do zdrowia psychicznego: Czym jest zdrowie psychiczne?	40 min	Działanie to zachęci grupę do zastanowienia się nad własnymi pomysłami dotyczącymi zdrowia psychicznego i kwestii zdrowia psychicznego. 1. Podziel grupę na mniejsze 4 – 6 osobowe i poproś o wyznaczenie osoby, która będzie tworzyła notatki i odpowiadała na pytania 2. Poproś grupy o dyskusję nad następującymi zadaniami: - o Czym jest zdrowie psychiczne? - o Czym jest zły stan zdrowia psychicznego? - o Co wpływa na nasze zdrowie psychiczne? 3. Zbierz grupy znowu razem i zapytaj jedną osobę z poszczególnych grup o informację zwrotną na temat wyników ich rozmów. Zapisz na flipcharcie. 4. Na zakończenie należy pozwolić na 10 min dyskusję na temat problemów	Laptop/PC Dostęp do internetu Markery flipchartowe Długopisy i papier Kopie slajdów/materiały informacyjne Studia przypadku Karty zasobów szkoleniowych Karty informacyjne	Twarzą w twarz Małe i duże grupy dyskusyjne

		poruszanych w małych grupach.		
2.1.2 Zrozumienie kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym	40 min	Te zajęcia pokażą fakty i informacje na temat kategorii i rodzajów zagadnień dotyczących zdrowia psychicznego 1. Pokaż film o zdrowiu psychicznym - będzie stanowił podstawowe wprowadzenie do tematu zdrowia psychicznego. 2. W dużej grupie poprowadź dyskusję na temat kwestii poruszanych w filmie i zastanów się nad uwagami na temat poprzednich zajęć. Zrób prezentację multimedialną, aby dokładniej wyjaśnić kwestie zdrowia psychicznego. W prezentacji zostaną opisane konkretne kwestie dotyczące zdrowia psychicznego, np. psychoza, depresja, zaburzenia lękowe, a także niektóre uczucia i zachowania związane z konkretnymi problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego. Slajd 1: Użyj slajdu 1, aby wyjaśnić, jak można podzielić kwestie zdrowia psychicznego na 2 kategorie: "poważne problemy ze zdrowiem psychicznym" oraz "powszechne problemy ze zdrowiem psychicznym". Slajd 2: Użyj slajdu 2, aby opisać objawy psychozy i rodzaje zaburzeń	Laptop/PC Projektor i ekran Dostęp do internetu Markery flipchartowe Długopisy i papier Kopie slajdów/materiały informacyjne Studia przypadku Karty zasobów szkoleniowych Karty informacyjne Film dostępny na: https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s	Film grupowa dyskusja, prezentacja multimedialna, ulotki/materiały informacyjne

		psychotycznych. Slide 3: Użyj slajdu 3 aby opisać lęki, objawy mu towarzyszące zarówno psychiczne i ja fizyczne. Slide 4: Użyj slajdu 4 żeby opisać symptom depresji – zapytaj grupę kiedy ludzie mogą się tak czuć. Slajd 5: Użyj slajdu 5, aby obalić mity związane z powszechnymi problemami zdrowia psychicznego, takimi jak lęk i depresja. 3. Zakończ finalną dyskusją grupową I rozdaj materiały informacyjne.		
2.1.3. Rozpoznawanie kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym	40 min	To ćwiczenie pomoże uczestnikom zacząć rozpoznawać niektóre z głównych typów problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. 1. Podziel grupę na 3 mniejsze grupy i poproś każdą z nich o wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za notatki. 2. Daj każdej z grup studium przypadku i poproś, aby przeczytała je i zdecydowała, jakiego rodzaju problemu ze zdrowiem psychicznym doświadcza dana osoba w takim przypadku. 3. Po 10 minutach poproś każdą z grup o przeczytanie studium przypadku pozostałym grupom, a następnie powiedz	Studium przypadku I opis Markery flipchartowe	Praca w małych grupach Dyskusja w dyżych grupach

		im, jaki problem ze zdrowiem psychicznym został zidentyfikowany. 4. Zapytaj grupę, w jaki sposób stwierdzili tę kwestię w odniesieniu do rozpoznawania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Przypomnij grupie, że laicy i członkowie społeczności często mają trudności z rozróżnieniem na typowe i poważne problemy ze zdrowiem psychicznym. Rozpoznanie różnych kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym jest pierwszym krokiem do wspierania ludzi w radzeniu sobie z ich problemami.		
2.1.4. Stres i zdrowie psychiczne	40 min	To ćwiczenie pozwoli uczestnikom na lepsze zrozumienie pojęcia "stres" i wpływu, jaki może on mieć na zdrowie psychiczne. Uwaga: Prowadząc dyskusję na temat stresu, trener powinien zapoznać się z arkuszami materiałów dla trenerów. 1. Podziel grupę na 3 mniejsze grupy i poproś każdą z nich o wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za notatki. 2. Porpoś grupę o odpowiedzi na poniższe pytania: ○ Czym jest stres? ○ Co może powodować stres? ○ Skąd wiesz że jesteś zestresowany?	Markery flipchartowe Arkusze informacyjne dla trenerów Laptop/PC Dostęp do Internetu Projektor wideo i ekran Wideo dostępne na stronie: https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGMM	Praca w małych grupach Dyskusja w dyżych grupach

		○ Czy stress zawsze jest negatywnym uczuciem? – Podaj przykłady co może być stresem pozytywnym/negatywnym 3. Zbierz informacje zwrotne od grupy i zapisz je na flipcharcie. 4. Pokaż film "How Stress Affects Your Body and Mind". 5. Podziel grupę na 3 mniejsze grupy i poproś każdą z nich o wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za notatki. 6. Każda grupa powinna omówić to, co ich zdaniem jest stresujące w życiu w ich lokalnej społeczności. 7. Po zakończeniu każda z grup powinna podzielić się jedną rzeczą z listy.		
2.1.5. Wspieranie kogoś, kto ma problemy ze zdrowiem psychicznym Strategies	40 min	To ćwiczenie pomoże uczestnikom określić zakres działań, które są pomocne dla osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym. 1. Pokaż film "Jak wspierać kogoś z problemem zdrowia psychicznego". 2. Podziel grupę na 3 mniejsze grupy i poproś każdą z nich o wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za notatki. Po nagraniu wideo trener powinien poprowadzić dyskusję w grupie na temat poruszonych kwestii.	PC/Laptop Dostęp do Internetu Projektor wideo i ekran Markery flipchartowe	Dyskusja w dużej grupie

Dobre warunki życia z problemami zdrowia psychicznego	40 min	W ramach tej aktywności zostaną zidentyfikowane dodatkowe czynniki (np. dieta, wykonywanie zawodu), które wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne. 1. Podziel grupę na 5 małych grup (lub na pary w zależności od liczby) i wykonaj ćwiczenia opisane poniżej. Każda grupa wykona inne zadanie, którym podzieli się z resztą grupy. Jedna osoba powinna robić notatki i komentarze 2. Przyprowadźcie grupy z powrotem do siebie i poproście nominowanego członka o informację zwrotną. Zapiszcie się na flipcharcie i zbierzcie komentarze/sugestie od szerszej grupy. 3. Korzystając z notatek z flipchartu, trener powinien podsumować przedstawione informacje - uznając istniejące programy i działania, które przyczyniają się do poprawy zdrowia psychicznego społeczności lokalnej oraz wskazując projekty, które mogą być rozwijane w oparciu o już podjęte działania.	Flipchart i markery Ćwiczenia ruchowe	Praca w małych grupach Dyskusja w dużej grupie
Ogólny czas	4 godziny			



LESSON PLAN



2.1. Zdrowie psychiczne

Samodzielna nauka 4 godziny

Tematyka	Czas trwania	Tematyka	Środki i wyposażenie
Zdrowie psychiczne	1.5 h	MIND jest organizacją charytatywną, która udziela porad i wsparcia, aby wzmocnić pozycję każdego, kto ma problem ze zdrowiem psychicznym. Prowadzi ona kampanie mające na celu poprawę jakości usług, zwiększenie świadomości i promowanie zrozumienia. Na stronie internetowej MIND znajdują się przydatne informacje na temat wszystkich aspektów zdrowia psychicznego, w tym A-Z zdrowia psychicznego.	https://www.mind.org.uk/
Stres	1 h	Test na depresję, lęk i stres to kwestionariusz przeznaczony do pomiaru trzech powiązanych ze sobą negatywnych stanów emocjonalnych: depresji, lęku i stresu. Test wykorzystuje trójskalowy system oceniania do pomiaru stopnia nasilenia szeregu objawów związanych z depresją, lękiem i stresem. W rezultacie test jest testem na depresję, testem na lęk i testem na stres - wszystko w jednym teście. Test został opracowany przez specjalistów z dziedziny medycyny i został zaprojektowany tak, aby spełniał wymagania naukowe zarówno naukowców, jak i profesjonalnych klinicystów. Test jest odpowiedni zarówno dla nastolatków jak i dorosłych. Zyskaj lepsze zrozumienie swoich emocji, reakcji i	https://www.depression-anxiety-stress-test.org/about-the-depression-anxiety-stress-test.html

		nastrojów. Pomoże on uczestnikom lepiej zrozumieć emocje, reakcje i nastroje, a także może być wykorzystany jako wstępna ocena również przez doradców ds. zdrowia publicznego. Diagnostyka i ocena sytuacji	
Zdrowie psychiczne	15 min	Film pozwoli uczestnikom zapoznać się z doświadczeniami ludzi w zakresie zdrowia psychicznego własnymi słowami - 13 osób w wieku 18-25 lat mówi o tym, jak to jest żyć z problemem zdrowia psychicznego i co pomaga im sobie z nim poradzić.	https://www.youtube.com/watch?v= y97VF5UJcc
Zdrowie psuchiczne	1.5h	TED to organizacja non profit poświęcona rozpowszechnianiu idei, zwykle w formie krótkich, mocnych rozmów (18 minut lub mniej). ... Z kolei niezależnie prowadzone wydarzenia TEDx pomagają w dzieleniu się pomysłami w społecznościach na całym świecie. Tutaj uczestnicy znajdą serię interesujących rozmów i przemówień na temat zdrowia psychicznego.	https://www.ted.com/talks?topics%5B%5D=mental+health
Czas ogólny	4.25 godzin		

2.2. Dieta i odżywianie

Efekty uczenia się

Po ukończeniu tej części nauki, uczniowie zdobyli następujące umiejętności:

WIEDZA:

- Podstawowa wiedza na temat wpływu żywności i żywienia na zdrowie
- Podstawowa wiedza na temat znaczenia zdrowego żywienia i tego, co oznacza zdrowa dieta

UMIEJĘTNOŚCI

- Korzystanie z systemu sygnalizacji świetlnej do odczytywania etykiet żywności w celu promowania zdrowego żywienia
- Wyjaśnienie korzyści płynących z jedzenia żywności bogatej w błonnik oraz spożywania 5 porcji owoców i warzyw dziennie
- Określenie grup żywności oraz tego, która żywność wchodzi w skład poszczególnych grup
- Korzystanie z praktycznych narzędzi, takich jak "Eatwell Plate", w celu promowania zdrowego żywienia
- Zobrazowanie znaczenia niektórych środków spożywczych dla zdrowia, ilości, które powinny być przyjmowane i sposobu ich włączenia do diety

OBOWIĄZKI & SAMODZIELNOŚĆ

- Udowodnienie znaczenia i wagi wiedzy na temat zdrowia w promowaniu zdrowego żywienia i dobrego odżywiania się



LESSON PLAN

- Zademonstrować, jak zdrowo jeść w ramach budżetu, w tym zaprojektować listę zakupów zdrowego żywienia
- Wskazówki dla właściwych agencji i służb pomocniczych
- Wspieranie jednostek w dokonywaniu zmian w ich diecie i wzorcach żywieniowych

2.2. Diet and Nutrition

Face-to-Face 3Hours

Przedmiot	Czas trwania	Tematyka	Środki i wyposażenie	Metoda przeprowadzenia
2.2.1. Zdrowe jedzenie	45 min	Działanie to zwiększy wiedzę i zrozumienie uczestników na temat znaczenia zdrowego odżywiania się i tego, co stanowi zdrową dietę przy pomocy przewodnika Eatwell Guide. 1. Trener powinien przedstawić temat zdrowego żywienia, wyjaśniając krótko, czym jest zbilansowana dieta i jakie jest jej znaczenie: 2. Przed pokazaniem filmu, trener powinien podać krótkie wprowadzenie do Eatwell Guide. 3. Pokaż film - Eatwell Guide explained 4. Po nagraniu wideo trener powinien przejrzeć grupy żywności na prezentacji multimedialnej (slajdy 1-5) i wyjaśnić korzyści płynące z grup oraz ich proporcje, które powinny znaleźć się w diecie. 5. Trener powinien poprosić wszystkich o nagranie wszystkiego, co zjedli wczoraj - w tym posiłków, przekąsek, napojów. Poproś grupę o zastanowienie się o proporcjach poszczególnych produktów spożywczych na ich talerzu.	Projektor wideo i ekran Laptop/PC Dostęp do Internetu Markery flipchartowe Długopisy i papier Kopie slajdów/ulotek Studia przypadków Materiały dla trenerów Karty informacyjne Film dostępny na: https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk	Praca w małych grupach Dyskusja w dużej grupie

		6. Korzystając ze slajdu 7, trener powinien podsumować informacje przedstawione w tym ćwiczeniu. 7. Następnie trener powinien poprosić grupę, aby porównała swoje własne spożycie żywności, zapisane wcześniej z zaleceniami przewodnika Eatwell Guide. Nie ma potrzeby, aby uczestnicy dzielili się tymi informacjami. Celem zadania jest zachęcenie grupy do praktycznego spojrzenia z osobistej perspektywy na to, jak ich dieta porównuje się z zaleceniami. 8. Trener powinien zakończyć zadanie rozdaniem uczestnikom Przewodnika Eatwell Guide.		
2.2.2. Dieta i zdrowie	45 min	Ćwiczenie to przedstawi informacje na temat zagadnień zdrowotnych związanych z dietą oraz zwiększy wiedzę i zrozumienie uczestników na temat korzyści płynących ze zdrowej diety. 1. Trener powinien odnieść się do notatek trenera w trakcie trwania zajęć. 2. Trener powinien przedstawić temat, podkreślając znaczenie żywienia dla	PC/Laptop Projektor i ekran Markery flipchartowe	Twarzą w twarz Praca w małych grupach Dyskusja grupowa

		dobrego stanu zdrowia. 3. Podziel grupę na 4 – 6 osobopwe grupy I poproś o nominowanie osoby do tworzenia notatek, aby używać odpowiedź zwrotną. 4. Poproś grupy o odpowiedzi na poniższe pytania: ○ Jak dieta może wpłynąć na zdrowie? ○ Jaki rodzaj żywności może mieć negatywny wpływ na zdrowie? ○ Jaki rodzaj żywności ma pozytywny wpływ na zdrowie? 5. Przyprowadź grupy ponownie i poproście wyznaczoną osobę z każdej z nich o informację zwrotną na temat wyników ich dyskusji. Zapiszcie to na flipcharcie 6. Przeznacz 10 minut na dyskusję.		
2.2.3. Dieta I zdrowie	45 min	W ramach tego działania przedstawione zostaną fakty i informacje na temat różnych rodzajów problemów zdrowotnych związanych z dietą oraz sposobów zapobiegania im. 1. Pokazanie prezentacji 2. Przed pokazaniem slajdów podaj	PC/Laptop Projektor I ekran Markery flipchartowe Arkusze informacyjne	Twarzą w twarz Dyskusja grupowa

		uczestnikom arkusz informacyjny: Przydatna terminologia i daj im 5 minut na przeczytanie. 3. Zrób prezentację multimedialną, aby podkreślić różne warunki zdrowotne związane z dietą, na które uczestnicy mogą natknąć się podczas pracy w społeczności. ○ Slajd 1: Wzrost masy ciała i otyłość ○ Slajd 2: Cukrzyca ○ Slajd 3: Choroby sercowo - naczyniowe ○ Slajd 4: Nowotwory ○ Slajd 5: Choroby stomatologiczne ○ Slajd 6: Osteoporoza 4. Zakończenie końcową dyskusją w grupie		
2.2.4. Oznakowanie żywności	45 min	1. 1. Trener powinien przedstawić film: 2. Pokazać wideo. 3. W dużej grupie poprowadź dyskusję na temat zagadnień poruszonych w filmie, podkreślając uczestnikom związek pomiędzy czytaniem etykiet żywności a dokonywaniem zdrowych wyborów. 4. Trener powinien skierować uczestników na następujący link, gdzie	PC/Laptop Projektor i ekran Film dostępny na: https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html	Twarzą w Twarz Dyskusja w grupie

		mogą pobrać arkusze informacyjne na temat etykietowania żywności https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html		
2.2.5. Zdrowe odżywianie się w ramach budżetu		Celem tego działania jest zachęcenie uczestników do zastanowienia się nad strategiami promowania zdrowego żywienia u osób znajdujących się w niekorzystnej sytuacji ekonomicznej. 1. Trener powinien podać kilka informacji na temat żywności i potrzeb żywieniowych w całym cyklu życia. Trener powinien odnieść się do notatek trenera na ten temat przed i w trakcie trwania ćwiczenia. 2. Podziel grupę na pary i poproś, aby opracowali 5-dniowy plan żywieniowy z budżetem w wysokości 30 funtów* dla rodziny składającej się z 4 - 2 dorosłych i 2 dzieci, chłopca w wieku 8 lat i 14letniej dziewczyny. 3. Zachęcaj uczestników do zastanowienia się nad informacjami, które otrzymali w tej części, aby upewnić się, że planują zdrowe odżywianie.	PC/Laptop Projektor i ekran Markery flipchartowe Broszura Karty zasobów szkoleniowych	Twarzą w twarz Mała praca grupowa Dyskusja grupowa

		4. Po zakończeniu poprosić każdą parę o podzielenie się swoimi planami obiadowymi i kosztami budżetowymi. 5. Uczestnicy powinni zdecydować, czy zaplanowane posiłki są zdrowe, czy też nie i w razie potrzeby przedstawić sugestie dotyczące ulepszeń lub alternatywnych rozwiązań, jeśli to konieczne 6. Trener powinien zakończyć to ćwiczenie dzieląc się artykułem "19 Mądre sposoby na zdrowe odżywianie się przy napiętym budżecie", który oferuje praktyczne rady dotyczące jedzenia przy napiętym budżecie. *Trenerzy powinni dostosować budżet odpowiedni dla swojego kraju.		
Ogólny czas	3 godziny			

4.2. Dieta i odżywianie

Samodzielna nauka 6 Godzin

Przedmiot	Czas trwania	Tematyka	Środki i wyposażenie
2.2.1. Zdrowe jedzenie	1 h	Strona internetowa NHS dostarcza przydatnych informacji na temat wszystkich aspektów zdrowego żywienia, w tym przepisów na zrównoważoną dietę.	https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/
2.2.2. Odżywianie	1h	Film dostarcza przydatnych informacji na temat wszystkich aspektów odżywiania, w tym jak wprowadzić je w życie w planach posiłków.	https://www.youtube.com/watch?v=krIgKr3IC7s
2.2.3. Cholesterol	1h	Artykuł zawiera szczegółowe informacje na temat cholesterolu i sposobów utrzymania dobrego poziomu.	https://www.healthline.com/health/high-cholesterol?ref=global
2.2.4. Zdrowe jedzenie w budżecie	1 h	Artykuł dostarcza przydatnych wskazówek, jak zdrowo się odżywiać w ramach budżetu.	https://www.moneyadvice.service.org.uk/blog/cheap-healthy-meals-healthy-eating-on-a-budget
2.2.5. Oznakowanie żywności	30 mins	Uczestnicy mogą pobrać 4 arkusze informacyjne dotyczące etykietowania żywności BNF Looking at nutrition labels 2019.pdf	https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html
2.2.6. Jedzenie i odżywianie	1 h	Strona internetowa British Nutrition Foundation dostarcza przydatnych informacji, zasobów, w tym blogów na temat wszystkich aspektów żywności i żywienia.	https://www.nutrition.org.uk
2.2.7. Jedzenie i życie Stages	30 min	potrzeby żywieniowe organizmu ludzkiego zmieniają się w miarę jak przechodzimy przez różne etapy życia. Ten artykuł wyjaśnia	https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages

		odżywcze wymagania na różnych etapach życia.	
Ogólny czas	6 godzin		

2.3. Prewencyjna promocja zdrowia

Efekty uczenia się

Po ukończeniu tej części nauki, uczniowie uzyskają następujące korzyści:

Wiedza:

- Podstawowa wiedza na temat edukacji zdrowotnej związanej z profilaktyką chorób, badaniami przesiewowymi i zachowaniami zdrowotnymi - np. profilaktyka chorób przewlekłych, żywienie, aktywność fizyczna, rzucanie palenia, zarządzanie stresem i badania przesiewowe.
- Podstawowa wiedza o społecznych uwarunkowaniach zdrowia

Umiejętności:

- Oceniać styl życia danej osoby, aby motywować ją i wspierać w dokonywaniu pozytywnych zmian dotyczących jej zdrowia.
- Wyjaśnić wpływ i czynniki ryzyka związane z zachowaniami dotyczącymi zdrowia i dobrego samopoczucia - np. palenie tytoniu i ćwiczenia fizyczne.
- Sporządzenie listy lokalnych zasobów i usług, które promują zdrowie i dobre samopoczucie.

OBOWIĄZKI & SAMODZIELNOŚĆ

- Współpraca z agencjami ochrony zdrowia i osobami prywatnymi w celu promowania świadomości zdrowotnej w środowiskach społecznych
- Organizowanie imprez społecznych mających na celu promowanie świadomości w zakresie zagadnień i usług zdrowotnych
- Ocena barier i czynników motywujących do prowadzenia zdrowego stylu życia
- Zachęcanie osób do korzystania z profilaktycznych usług zdrowotnych - np. badań przesiewowych.



LESSON PLAN

- Doradzanie w imieniu osób fizycznych w celu zapewnienia im dostępu do usług i programów, które mogą poprawić ich zdrowie i samopoczucie

2.3. Prewencyjna promocja zdrowia

Twarzą w twarz 2,5 godziny

Przedmiot	Czas trwania	Tematyka	Środki i wyposażenie	Metoda Przeprowadzania
2.3.1. Promocja zdrowia	1 h	Działanie to zwiększy wiedzę i zrozumienie uczestników na temat tego, czym jest zdrowie i jakie czynniki wpływają na zdrowie zarówno na poziomie osobistym, jak i społecznym. 1.Trener powinien pokazać film wideo, który wprowadzi w pojęcie zdrowia, promocji zdrowia i czynników warunkujących zdrowie. 2.Następnie trener powinien poprosić grupę o indywidualną pracę i wypełnić arkusz ćwiczeń 1 - zachęcając uczestników do zastanowienia się nad społecznością, w której żyją lub pracują. 3.Następnie trener powinien zebrać informacje zwrotne od każdej osoby i zapisać odpowiedzi na flipcharcie w dwóch pozycjach: Osobiste i wspólnotowe i prowadzić dyskusję w dużej grupie. 4.Przedyskutujcie, co odbiera zdrowie i dobre samopoczucie w społeczności lokalnej - jaka infrastruktura hamuje zdrowie i dobre samopoczucie? 5.Przedyskutujcie, jakie zachowania wpływają na zdrowie osobiste i dobre samopoczucie.	PC/Laptop Projektor wideo i ekran Flipchart i markery Papier i długopisy	Twarzą w twarz Praca indywidualna Mała praca grupowa Dyskusja grupowa
Choroby	90 min	To ćwiczenie pozwoli uczestnikom na lepsze	PC/Laptop	Twarzą w twarz

niezakaźne Czynniki ryzyka/ocena ryzyka Rola doradców rodzinnych ds. zdrowia publicznego		zrozumienie roli doradców ds. zdrowia publicznego. 1. Trener powinien wprowadzić do niego prezentację określającą jego kluczowe elementy: i. Choroby niezakaźne: i. ii. Czynniki ryzyka i ocena ryzyka iii. Rola doradcy rodzinnego ds. zdrowia świeckich 2. Prezentacja Power Point 3. Po zakończeniu prezentacji PowerPointpresentation, trener powinien poprowadzić dyskusję na temat poruszonych kwestii.	Projektor wideo i ekran Flipchart i markery Notatki trenera	Praca indywidualna Mała praca grupowa Dyskusja grupowa
Total time:	2.5 hours			

2.3. Prewencyjna promocja zdrowia

Samodzielna nauka 5.5 godziny

Przedmiot	Czas trwania	Tematyka	Środki i wyposażenie
2.3.1.	1 h	Artykuł przedstawia dobry przegląd zdrowia - psychicznego i fizycznego, tego, co wpływa na zdrowie i co można zrobić, aby utrzymać dobre zdrowie. Artykuł dostarczy świeckim pracownikom służby zdrowia użytecznych informacji na temat zdrowia.	https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php
	1 h	To wideo bada następujące części systemu ludzkiego ciała: • Układ krążenia (serce, krew, naczynia) • Układ oddechowy (nos, tchawica, płuca) • Układ odpornościowy (wiele rodzajów białek, komórek, organów, tkanek) • System szkieletowy (kości) • Układ wydalniczy (płuca, jelito grube, nerki) • Układ moczowy (pęcherz, nerki) • Układ mięśniowy (mięśnie) • Układ endokrynologiczny (gruczoły) • Układ trawienny (jama ustna, przełyk, żołądek, jelita) • Układ nerwowy (mózg, rdzeń kręgowy, nerwy) - Układ rozrodczy (męskie i żeńskie organy rozrodcze)	https://www.youtube.com/watch?v=e_1utfWwdD4
	30 min	Ten film wyjaśnia, jak utrzymać zdrowie i jak starzenia się. Pod tym linkiem uczestnicy będą mogli również zapoznać się z rzeczowymi informacjami na temat zdrowia kości.	https://www.youtube.com/watch?v=mf0D0g1YUQc
	1 h	Niniejszy dokument analizuje współczesne problemy	https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1

		związane z promocją zdrowia w społecznościach lokalnych w świetle międzynarodowej polityki zdrowotnej, potwierdzając kluczową rolę działań wspólnotowych w ramach szerszych wysiłków na rzecz osiągnięcia sprawiedliwości zdrowotnej.	177/1403494814545341
	2 h	Fundacja Zdrowia napisała niniejszy przewodnik jako krótkie wprowadzenie do społecznych uwarunkowań zdrowia. Wyjaśnia on, w jaki sposób czynniki spoza systemu opieki zdrowotnej i społecznej wpływają na możliwości zdrowotne danej osoby. Pokazuje on również, że wiele osób nie ma takich samych szans na to, by być tak samo zdrowym jak inni.	https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf
Czas ogólny	5.5 godziny		