

Profesyonel Aile Sağlığı Danışmaları Öğretim Programı Ünite 2

DERS PLANLARI

SB



2.1. Ruh Sağlığı

Kazanım Hedefleri

Bu öğrenme ünitesini tamamladıktan sonra, öğrenciler aşağıdakileri kazanmış olacaklardır:

BİLGİ:

Akıl hastalıkları hakkında temel bilgiler
Akıl hastalığının nedenleri hakkında temel bilgiler
Zihinsel sağlık problemleriyle nasıl daha iyi yaşanabileceği hakkında temel bilgiler
Akıl hastalığı olan insanları destekleme hakkında temel bilgiler

BECERİLER:

Farklı akıl hastalıklarının temel özelliklerini tanımlar
Akıl sağlığını etkileyen faktörleri tanımlar
Akıl hastalığından muzdarip insanlar üzerinde olumsuz etkisi olabilecek durumları tanıyabilir
Stres kaynaklarını belirler
Aşırı stresin neden olduğu sorunları tanıyabilir
Ruh sağlığı sorunları ile nasıl iyi yaşayacağınız hakkında bilgi verir
Zihinsel sağlık sorunları olan bireylere yardımcı olacak stratejileri belirler
Yararlanıcıları etkileyen diğer konularla ilgili destek hizmetlerinin / kuruluşlarının listesini ve iletişim bilgilerini düzenler

SORUMLULUK & BAĞIMSIZLIK:

Akıl hastalıkları ile ilgili bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmış müdahaleleri uygulayabilir
Kendilerini temsil etmede kendilerini rahat hissetmeyebilecekleri durumlarda akıl hastalığı olan bireylerin savunucusu olarak hareket eder
Kişileri; akıl sağlığı, barınma ve istihdam gibi ilgili destek ajanslarına ve hizmetlerine yönlendirir

2.1. Ruh Sağlığı

Yüz Yüze İletişim 4 Saat

Konu	Süre	İçerik	Kaynaklar ve Ekipmanlar	Yöntem
2.1.1 Ruh Sağlığına Giriş: Ruh Sağlığı Nedir?	40 dk	Bu etkinlik, grubu zihinsel sağlık ve zihinsel sağlık konularında kendi fikirlerini düşünmeye teşvik edecektir. 1. Grubu 4-6 kişilik daha küçük gruplara ayırın ve her birinden geri bildirim almak için bir not alan kişi aday göstermesini isteyin 2. Gruplardan aşağıdaki soruları tartışmalarını isteyin: - o Ruh Sağlığı nedir? - o Akıl hastalığı nedir? - o Akıl sağlığımızı ne etkiler? 3. Grupları tekrar bir araya getirin ve her gruptan bir kişiden tartışmalarının sonuçlarını geri bildirmesini isteyin. Bunu kağıtlı sunum tahtasına kaydedin. 4. Küçük gruplarda yapılan çıkarımlar hakkında son bir tartışma için sonunda 10 dakika bekleyin	Dizüstü/Bilgisayar İnternete erişim Sunum ve işaretçiler Kalemler ve kağıt Slaytların / çalışma notlarının kopyaları Durum çalışmaları Eğitmen Kaynak Sayfaları Bilgi sayfaları	Yüz yüze İletişim Küçük ve büyük grup tartışması
2.1.2 Ruh Sağlığı Konularının Anlaşılması	40 dk	Bu aktivite, akıl sağlığı sorunlarının kategorileri ve türleri hakkında gerçekleri ve bilgileri sunacaktır.	Dizüstü / PC Video projektör ve ekran İnternet erişimi Flipchartand işaretleri	Video, grup tartışması, PowerPoint sunumu, çalışma notları

	1. Akıl Sağlığı - videosunu gösterin. Bu video zihinsel sağlığa temel bir giriş sağlayacaktır. 2. Büyük grupta, videoda gündeme getirilen konular hakkında bir tartışma yürütülür ve önceki etkinlikten gelen geri bildirimler üzerine düşünülür. 3. 3. Zihinsel sağlık sorunlarını daha fazla açıklamak için bir powerpoint sunumu yapın . Sunumda; Psikoz, Depresyon, Anksiyete Bozuklukları ve ayrıca belirli akıl sağlığı sorunlarıyla ilişkili duygu ve davranışların bazıları gibi zihinsel sağlık sorunları açıklanacaktır; Slayt 1: Akıl sağlığı sorunlarının 2 kategoriye nasıl ayrılabilceğini açıklamak için slayt 1'i kullanın: "ciddi akıl sağlığı sorunları" ve "yaygın akıl sağlığı sorunları" Slayt 2: Psikoz semptomlarını ve psikotik bozukluk tiplerini tanımlamak için slayt 2'yi kullanın . Slayt 3: Hem fiziksel hem de psikolojik şiddet belirtileri ve anksiyeteyi tanımlamak için slayt 3'ü kullanın. Slayt 4: Depresyon belirtilerini tanımlamak için slayt 4'ü kullanın - insanların böyle hissettikleri zamanları gruptaki katılımcılardan düşünmelerini isteyin.	Kalemler ve kağıt Slaytların / çalışma notlarının kopyaları Durum çalışmaları Eğitmen Kaynak Sayfaları Bilgi sayfaları Videoyu şu adreste bulabilirsiniz: https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s	
--	---	--	--

		Slayt 5: Anksiyete ve depresyon gibi yaygın akıl sağlığı sorunlarıyla ilgili efsaneleri ortadan kaldırmak için slayt 5'i kullanın. 4. Son grup tartışmasını ve bildirilerin dağıtımını bitirin.		
2.1.3. Ruh sağlığı sorunlarını tanıma	40 dk	Bu aktivite, katılımcıların bazı akıl sağlığı sorunları türlerini tanımaya başlamasına yardımcı olacaktır. 1. Grubu 3 küçük gruba ayırın ve her birinden geri bildirim almak için not alan bir kişiyi aday göstermesini isteyin. 2. Her gruba bir vaka çalışması verin ve okumalarını isteyin ve vaka çalışmasında bireyin hangi tip ruh sağlığı sorunuyla karşılaştığına karar verin. 3. 10 dakika sonra her gruptan vaka incelemesini grubun geri kalanına okumasını isteyin ve sonra hangi ruh sağlığı sorununun tanımlandığını söyleyin. 4. Gruba zihinsel sağlık sorunlarını tanıma açısından bu etkinliği nasıl bulduklarını sorun. Gruba, meslekten olmayan kişilerin ve toplum üyelerinin ortak ve ciddi akıl sağlığı sorunları arasında ayırım yapmayı zor bulmalarının genel bir durum olduğunu söyleyerek, grubu rahatlatın. Farklı zihinsel sağlık konularını tanımak, insanların sorunlarıyla başa çıkmalarını desteklemenin ilk adımıdır.	Vaka çalışmaları ve cevapları Sunum ve işaretçiler	Küçük grup çalışması Büyük grup tartışması

2.1.4. Stres ve Ruh Sağlığı	40 dk	Bu etkinlik, katılımcıların 'Stres' kavramını ve Ruh Sağlığını nasıl etkileyebileceğini anlamalarını sağlayacaktır. . Not: Stres üzerine tartışmalara öncülük ederken öğretmen ,Eğitmen Kaynak sayfalarına bakmalıdır. 1. Grubu 3 küçük gruba ayırın ve her birinden geri bildirim almak için not alan bir kişiyi aday göstermesini isteyin. 2. Gruplardan aşağıdaki soruları tartışmalarını isteyin : - o Stres nedir? - o Strese ne sebep olabilir? - o Ne zaman stres altında olduğunuzu nasıl anlarsınız? - o Stres sizin için her zaman kötü mü? - Pozitif / negatif stres olarak kabul edilebilecek şeylere örnekler verin. Gruptan geri bildirim alın ve kağıtlı sunum tahtasına geri bildirim kaydedin. 3. “Stres Vücudunuzu ve Zihninizi Nasıl Etkiler” videosunu gösterin 4. Grubu 3 küçük gruba ayırın ve her birinden geri bildirim almak için bir not alan kişiyi aday göstermesini isteyin. 5. Her grup kendi yerel toplumlarında yaşamda nelerinstresli olduğunu düşünmeliler ve tartışmalıdır. Tamamlandığında her grup listelerinden bir şey paylaşmalıdır	Sunum ve işaretçiler Eğitmen kaynak sayfaları Dizüstü / PC İnternet erişimi Video projektör ve ekran Video şu adresten ulaşılabilir: : https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGMM	Küçük grup çalışması Büyük grup tartışması

2.1.5. Akıl Sağlığı Sorunları Olan Birini Desteklemek İpuçları ve Stratejiler	40 dk	Bu etkinlik, katılımcıların zihinsel sağlık sorunları yaşayan bireylere yardımcı olacak çeşitli çözümleri belirlemelerine yardımcı olacaktır. 1. “Akıl sağlığı sorunu olan birisine nasıl destek verilir” videosunu göster 2. Grubu 3 küçük gruba ayırın ve her birinden geri bildirim almak için bir not alan kişiyi aday göstermesini isteyin. Videonun ardından eğitmen gündeme gelen konular hakkında bir grup tartışmasına öncülük etmelidir.	Kişisel Bilgisayar / Dizüstü Bilgisayar Video projektör ve ekran İnternet erişimi Sunum ve işaretçiler	Büyük Grup Tartışması
2.1.6. Akıl Sağlığı Sorunlarıyla İyi Yaşam Kurmak Sosyal ve Toplumsal Stratejiler	40 d k	Bu aktivite zihinsel ve fiziksel sağlığı etkileyen ek faktörleri (örneğin diyet, bir meslek egzersiz) belirleyecektir. 1. Grubu 5 küçük gruba ayırın (veya sayılara bağlı olarak çiftler halinde) ve aşağıda belirtilen egzersizleri tamamlayın . Her grup, grubun geri kalanıyla paylaşacakları farklı bir görevi tamamlar. Bir kişi not almalı ve geri bildirimde bulunmalıdır. 2. Grupları bir araya getirin ve seçilmiş üyeden geri bildirim isteyin Bir sunu tahtasına kaydedin ve daha geniş gruptan yorumlar / öneriler alın. 3. Sunumun notlarını kullanarak eğitmen sunulan bilgileri özetlemelidir - yerel toplumun ruh sağlığını geliştirmeye yardımcı olan mevcut projeleri ve	Sunum ve İşaretleyiciler Etkinlik egzersizleri	Küçük grup çalışması Büyük grup tartışması

		müdahaleleri kabul etmeli ve halihazırda üstlenilen çalışmalar üzerine inşa etmek için geliştirilebilecek projeleri tanımlamalıdır.		
Toplam Süre	4 saat			

2.1. Ruh Sağlığı

Bağımsız Öğrenme 4 Saat

Konu	Süre	İçerik	Kaynaklar ve Ekipmanlar
Akıl/Ruh Sağlığı	1.5 saat	MIND, akıl sağlığı sorunu yaşayan herkesi güçlendirmek için tavsiye ve destek sağlayan bir yardım kuruluşudur. Hizmetleri geliştirmek, farkındalığı artırmak ve anlayışı geliştirmek için kampanya yürütmektedirler. MIND'ın internet sitesi, akıl sağlığının A-Z'si dahil olmak üzere akıl sağlığının tüm yönleri hakkında yararlı bilgiler sağlar.	https://www.mind.org.uk/
Stres	1 saat	Depresyon, Anksiyete ve Stres Testi depresyon, anksiyete ve stres ile ilgili üç olumsuz duygusal durumu ölçmek için tasarlanmış bir ankettir. Test, depresyon, anksiyete ve stres ile ilgili bir dizi semptomun şiddetini ölçmek için üç ölçek derecelendirme sistemi kullanır. Gerçekte test tek bir testte bir Depresyon Testi, Anksiyete Testi ve Stres Testi'dir. Test tıp uzmanları	https://www.depression-anxiety-stress-test.org/about-the-depression-anxiety-stress-test.html

		tarafından geliştirilmiştir ve hem araştırmacıların hem de profesyonel klinisyenlerin bilimsel gereksinimlerini karşılamak üzere tasarlanmıştır. Test hem ergenler hem de yetişkinler için uygundur. Duygularınızı, tepkilerinizi ve ruh halinizi daha iyi anlamana yardımcı olur. Katılımcıların duyguları, tepkileri ve ruh hallerini daha iyi anlamalarına yardımcı olacaktır ve Profesyonel Sağlık Danışmanları tarafından da ilk değerlendirme olarak kullanılabilir. Depresyon Kaygısı ve Stres Testi, olumsuz duygusal durumların teşhisine katkıda bulunmak için tasarlanmıştır, kapsamlı bir teşhis aracı olarak tasarlanmamıştır.	
Akıl/Ruh Sağlığı	15 dk	Video, katılımcılara - 18-25 yaş arası 13 kişinin zihinsel sağlık deneyimlerini kendi sözleriyle anlatacağı ve bu kişiler zihinsel sağlık problemiyle yaşamının nasıl bir şey olduğu ve başa çıkma yöntemlerine yardımcı olan şeyler hakkında konuşacaklardır.	https://www.youtube.com/watch?v=y97VF5UJcc
Akıl / Ruh Sağlığı	1.5 saat	TED, genellikle kısa, güçlü görüşmeler (18 dakika veya daha az) şeklinde fikir yaymaya yönelik bir kuruluş. Bu arada, bağımsız olarak yürütülen TEDx etkinlikleri, dünyadaki topluluklarda fikir paylaşımına yardımcı olur. Burada katılımcılar zihinsel sağlık üzerine bir dizi ilginç konuşma ve konuşma bulacaklardır.	https://www.ted.com/talks?topics%5B%5D=mental+health
Toplam Süre	4.25 saat		

2.2. Diyet ve Beslenme

Kazanım Hedefleri

Bu öğrenme ünitesini tamamladıktan sonra, öğrenciler aşağıdakileri kazanmış olacaklardır:

BİLGİ:

- Gıda ve beslenmenin sağlık üzerine etkileri hakkında temel bilgiler
- Sağlıklı beslenmenin önemi ve sağlıklı beslenmeyi neyin oluşturduğu hakkında temel bilgiler

BECERİLER

- Sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için gıda etiketlerini okuyarak trafik ışığı sisteminden yararlanır
- Lif bakımından zengin gıdalar yemenin ve günde 5 porsiyon meyve ve sebze yemenin faydalarını açıklar
- Gıda gruplarını ve hangi gıdaların gruplara dahil edildiğini tanımlayabilir
- Sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için “Güzel Beslenme Tabakası” gibi pratik araçlardan yararlanır
- Bazı gıdaların sağlık için önemini, alınması gereken miktarı ve diyetle nasıl dahil edileceğini gösterir

SORUMLULUK&BAĞIMSIZLIK:

- Sağlıklı beslenme ve iyi beslenmeyi teşvik etmede sağlık okuryazarlığının önemini ve ilişkisini gösterir
- Sağlıklı beslenme alışveriş listesi tasarlamak da dahil olmak üzere bütçede nasıl sağlıklı yemek yiyeceğinizi gösterir
- İlgili destek ajanslarına ve hizmetlerine yönlendirme yapar
- Bireylerin diyetlerinde ve yeme alışkanlıklarında değişiklik yapmasına yardımcı olur

2.2. Diyet ve Beslenme

Yüzyüze İletişim 3 Saat

Konu	Süre	İçerik	Kaynaklar ve Ekipmanlar	Yöntem
2.2.1. Sağlıklı Yemek Yeme	45 dk	Bu etkinlik katılımcının sağlıklı beslenmenin önemi ve Sağlıklı Yemek Rehberini kullanarak sağlıklı bir diyetin neyi oluşturduğu konusundaki bilgi ve anlayışını artıracaktır. 1. Eğitmen, dengeli bir diyetin ne olduğunu ve önemini kısaca açıklayarak sağlıklı beslenme konusunu tanıtmalıdır. 2. Videoyu göstermeden önce eğitmen, <i>Sağlıklı Yemek Rehberi</i> belirtmesine kısa bir arka plan vermelidir. 3. <i>Sağlıklı Yemek Rehberi</i> -Videoyu göster 4. Videonun ardından eğitmen, bir PowerPoint sunumundaki gıda gruplarını (1-5. Slaytlar) gözden geçirmeli ve gıda gruplarının faydalarını ve diyetinde olması gereken her bir gıda grubunun oranını açıklamalıdır.	Video projektör ve ekran Dizüstü bilgisayar /Kişisel Bilgisayar İnternet erişimi Flipchartand işaretleri Kalemler ve kağıt Slaytların / çalışma notlarının kopyaları Durum çalışmaları Eğitmen Kaynak Sayfaları Bilgi sayfaları Videoyu https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk adresinde bulabilirsiniz	Küçük grup çalışması Büyük Grup Tartışması

		5. Eđitmen herkesten yemekler, atıştırmalıklar, tüketlenen içecekler dahil dün yedikleri her řeyi kaydetmesini istemelidir . Gruptan, tabaklarındaki belirli yiyeceklerin oranlarını düşünmesini istemelidir. 6. Slayt 7'yi kullanarak eğitmen, bu aktivitede sunulan bilgileri özetlemelidir. 7. 7. Daha sonra eğitmen, grubun daha önce kaydedildiği şekilde kendi yiyecek alımını Sağlıklı Yemek Rehberi önerileriyle karşılaştırmasını sağlamalıdır. Katılımcıların bu bilgileri paylaşmasına gerek yoktur. Görevin amacı, grubu diyetlerinin önerilerle nasıl karşılaştırdığına dair kişisel bir bakış ačíısıyla pratik olarak düşünmeye teşvik etmektir. 8. Eđitmen katılımcılara Sağlıklı Yemek Rehberine bir not vererek bitirmelidir.		
2.2.2. Diyet ve Sağlık	45 dk	Bu aktivite diyetle ilgili sağlık sorunları hakkında bilgi sunacak ve katılımcıların sağlıklı bir diyetin faydaları hakkındaki bilgi ve anlayışlarını artıracaktır.	Kişisel Bilgisayar / Diz üstü Bilgisayar Video Projektör ve Sağlık Sunu ve İşaretleyiciler	Yüz yüze İletişim Küçük Grup Çalışması Grup Tartışması

		1. Eğitmen bu etkinlik boyunca eğitmen notlarına bakmalıdır.. 2. Eğitmen konuyu tanıtmalı ve beslenmenin sağlığa önemini vurgulamalıdır. 3. Grubu 4 - 6 kişilik gruplara ayırın ve geri bildirim almak için not alan bir aday göstermelerini isteyin. 4. Grubun aşığıdaki soruları tartışmalarını isteyin: ○ Diyet sağlığa nasıl etki edebilir? ○ Hangi tür gıdaların sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi vardır? ○ Hangi tür yiyeceklerin sağlık üzerinde olumlu bir etkisi vardır? 5. 5. Grupları tekrar bir araya getirin ve her bir gruptan aday gösterilen kişiden tartışmalarının sonuçlarını geri bildirmelerini isteyin. Bunu bir sunu tahtasına kaydedin. 6. Tartışmaları için 10 dk izin verin.		
--	--	---	--	--

2.2.3. Diyet ve Sağlık	45 dk	Bu aktivite, diyetle ilgili farklı sağlık sorunları ve bunların nasıl önlenebileceği hakkında gerçekler ve bilgiler sunacaktır. 1. Sunumu tanıtın 2. Slaytları göstermeden önce katılımcılara bilgi sayfasını verin: Faydalı terminoloji; ayrıca bunu okumaları için 5 dakika verin. 3. Katılımcıların topluluk üzerinde çalışırken karşılaşılabilecekleri diyetle ilgili farklı sağlık koşullarını vurgulamak için bir PowerPoint sunumu yapın. - o Slayt 1: Aşırı Kilo Alımı ve Obezite - o Slayt 2: Diyabet - o Slayt 3: Cardiovascular Diseases - o Slayt 4: Kanser - o Slayt 5: Diş Hastalıkları - o Slayt 6: Osteoporoz 4. Son grup tartışmasıyla bitirin	Kişisel Bilgisayar / Dizüstü bilgisayar Video projektör ve ekran Sunum ve işaretleyiciler Gerçeklik Broşürleri	Yüz Yüze İletişim Grup Tartışması
2.2.4. Besin Etiketlemesi	45 dk	1. Eğitimci videoyu tanıtmalıdır: 2. Videoyu gösterin 3. Büyük grupta, videoda gündeme	Kişsel Bilgisayar / Diz üstü Bilgisayar Ekran ve Video Projektör	Yüzyüze İletişim Grup Tartışması

		getirilen konular hakkında bir tartışma yürütülür ve katılımcılara gıda etiketlerinin okunması ile sağlıklı seçimler yapılması arasındaki bağlantı vurgulanır. Eğitimci, katılımcıları gıda etiketlemesi hakkında bilgi formlarını indirebilecekleri aşağıdaki bağlantıya yönlendirmelidir. https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html	Videoya şu linkten ulaşabilirsiniz: https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html	
2.2.5. Bütçeye göre Sağlıklı Beslenme		Bu etkinliğin amacı, katılımcıları ekonomik olarak dezavantajlı kişilerle sağlıklı beslenmeyi teşvik etme stratejileri hakkında düşünmeye teşvik etmektir. 1. Eğitimci yaşam döngüsü boyunca gıda ve beslenme ihtiyaçları hakkında bilgi vermelidir. Eğitimci, faaliyetten önce ve etkinlik sırasında bu konuyla ilgili eğitimci notlarına bakmalıdır. 2. Grubu çiftler halinde ayırın ve 4 kişilik- 2 yetişkin ve 8 yaşındaki bir erkek ve 14	Kişisel Bilgisayar / Dizüstü Bilgisayar Ekran ve video projektörü Sunum ve işaretçiler Dağıtılan Dökümanlar Eğitimci Kaynak Sayfaları	Yüz yüze İletişim Küçük Grup Çalışması Grup Tartışması

		yaşında bir kız çocuk için £ 30 * bütçesinde 5 günlük bir akşam yemeği yeme planı hazırlamalarını isteyin. 3. 3. Katılımcıları sağlıklı beslenme için plan yaptıklarından emin olmak için bu alt birimde verilen bilgileri yansıtmaya teşvik edin. 4. Tamamlandığında her çiftten akşam yemeği planlarını ve bütçe maliyetlerini paylaşmalarını isteyin. 5. Katılımcılar planlanan yemeklerin sağlıklı olup olmadığına karar vermeli ve gerekirse iyileştirme veya alternatifler için önerilerde bulunmalıdır. 6. Eğitimci, bir bütçede yemek için pratik öneriler sunan “Sıkı Bir Bütçede Sağlıklı Yemek için 19 Akıllı Yol” makalesini paylaşarak bu etkinliği bitirmelidir. * Eğitimci ülkelerine ilişkin bütçeyi uyarlamalıdır.		
Toplam Süre:	3 saat			

4.2. Diyet ve Beslenme

Bağımsız Öğrenme 6 Saat

Konu	Süre	İçerik	Kaynak
2.2.1. Sağlıklı Yeme Alışkanlığı	1 saat	Ulusal Sağlık Hizmetleri internet sitesi, dengeli beslenmeye yönelik tarifler de dahil olmak üzere sağlıklı beslenmenin tüm yönleri hakkında yararlı bilgiler sağlar	https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/
2.2.2. Beslenme	1 saat	Video, yemek planlarında nasıl uygulanacağı da dahil olmak üzere beslenmenin tüm yönleri hakkında yararlı bilgiler sağlar.	https://www.youtube.com/watch?v=krIgKr3IC7s
2.2.3. Kolesterol	1 saat	Makale Kolesterol ve iyi kolesterol seviyelerinin nasıl korunacağı hakkında derinlemesine bilgi sağlar	https://www.healthline.com/health/high-cholesterol?ref=global
2.2.4. Düşük Bütçeyle Sağlık Yemek Yeme	1 saat	Makale, bir bütçeyle sağlıklı beslenme konusunda yararlı ipuçları sunmaktadır.	https://www.moneyadviceservice.org.uk/blog/cheap-healthy-meals-healthy-eating-on-a-budget
2.2.5. Besin Etiketlemesi	30 dk	Katılımcılar gıda etiketlemesi ile ilgili 4 bilgi sayfasını indirebilir BNF Besin Değerleri Etiketleri 2019.pdf	https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html

LESSON PLAN

2.2.6. Gıda ve Beslenme	1 saat	İngiliz Beslenme Vakfı web sitesi, gıda ve beslenmenin tüm yönleriyle ilgili bloglar dahil olmak üzere yararlı bilgiler ve kaynaklar sağlar.	https://www.nutrition.org.uk
2.2.7. Gıda ve Yaşam Aşamaları	30 dk	Farklı yaşam aşamalarında ilerledikçe insan vücudunun beslenme gereksinimleri değişir. Bu makalede, farklı yaşam evrelerinde beslenme gereksinimleri açıklanmaktadır.	https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages
Toplam Süre	6 saat		

2.3. Koruyucu Sağığın Teşviki ve Geliştirilmesi

Kazanım Hedefleri

Bu öğrenme ünitesini tamamladıktan sonra, öğrenciler aşağıdakileri kazanmış olacaklardır:

BİLGİ:

- Kronik hastalıkların önlenmesi; beslenme; fiziksel aktivite; sigarayı bırakma; stres yönetimi ve sağığ taramaları gibi hastalıkların önlenmesi, taramalar ve sağığlıklı davranışlarla ilgili sağığ eğitimi hakkında temel bilgiler
- Sağığın sosyal belirleyicileri hakkında temel bilgiler

BECERİLER:

- Bireyin sağığıyla ilgili olumlu değışiklikler yapmalarını motive etmek ve desteklemek için bireyin yaşam tarzı modelini değıerlendirir
- Sağığık ve refah ile ilgili davranışlarla ilişkili sigara ve egzersiz gibi etki ve risk faktörlerini açıklar
- Sağığı ve refahı teşvik eden yerel kaynakların ve hizmetlerin bir listesini düzenler

SORUMLULUK & BAĞIMSIZLIK:

- Toplumda sağığık bilincini geliştirmek için sağığık ajansları ve bireylerle ilişki kurar
- Sağığık sorunları ve hizmetleri hakkında farkındalığı arttırmak için topluma dayalı etkinlikler organize eder
- Sağığlıklı bir yaşam tarzını benimsemenin önündeki engelleri ve motive edici faktörleri değıerlendirir
- Bireyleri koruyucu sağığık hizmetlerine katılmaya teşvik eder - ör. Tarama
- Sağığık ve refahını artırabilecek hizmetlere ve programlara erişmelerini sağığlamak için bireyler adına savunma yapar

2.3. Koruyucu Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi

Yüzyüze İletişim 2.5 Saat

Konu	Süre	İçerik	Kaynaklar ve Ekipmanlar	Yöntem
2.3.1. Sağlıklı Yaşamın Teşviği ve Geliştirilmesi	1 saat	Bu etkinlik, katılımcının sağlığın ne olduğu ve hem kişisel hem de toplum düzeyinde sağlığı etkileyen faktörlerin türü hakkındaki bilgi ve anlayışını artıracaktır. 1. Eğitimci videoyu sağlık, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ve sağlığın belirleyicileri kavramlarını tanıttak şekilde göstermelidir. 2. Eğitimci daha sonra gruptan bireysel olarak çalışmasını ve çalışma sayfasını tamamlamasını istemelidir - katılımcıları yaşadıkları veya çalıştıkları topluluk hakkında düşünmeye teşvik eder. 3. Eğitimci daha sonra her bir kişiden geri bildirim almalı ve yanıtları Kişisel ve Topluluk olmak üzere 2 başlık altında bir sunum tahtasına kaydetmeli ve büyük bir grup tartışmasına öncülük etmelidir. 4. Bir toplumda sağlık ve zindelikten neyin uzaklaştığını ve vücut sağlığını ve zindeliği	Kişisel Bilgisayar / Dizüstü Bilgisayar Video projektör ve ekran Sunum ve işaretçiler Kağıt ve kalem	Yüz yüze İletişim Bireysel çalışma Küçük grup çalışması Grup tartışması

		neyin engellediği tartışın ? 5. Hangi davranışların kişisel sağlığı ve refahı etkilediğini tartışın.		
Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Risk Faktörleri / Risk Değerlendirmesi Aile Sağlığı Danışmanlarının Rolü	90 dk	Bu etkinlik katılımcıların Profesyonel Sağlık Danışmanlarının rolü hakkındaki anlayışlarını artıracaktır 1. Eğitimci, anahtar öğeleri belirten Powerpoint sunusunu tanıtmalıdır: i. Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ii. Risk Faktörleri ve Risk Değerlendirmesi iii. Profesyonel Aile Sağlığı Danışmanının Rolü 2. Power point sunumu 3. PowerPoint sunumunun ardından, eğitimci gündeme getirilen konular hakkında bir tartışma başlatmalıdır.	Kişisel Bilgisayar/ Dizüstü Bilgisayar Video projektör ve ekran Sunum ve işaretçiler Eğitmen notları	Yüz yüze İletişim Bireysel çalışma Küçük grup çalışması Grup tartışması
Toplam Süre:	2.5 saat			

2.3. Koruyucu Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi

Bağımsız Öğrenme 5.5 Saat

Konu	Süre	İçerik	Kaynaklar
2.3.1.	1 saat	Makale, sağlığa - zihinsel ve fiziksel, sağlığı neyin etkilediğine ve sağlığı korumak için neler yapılabileceğine dair iyi bir genel bakış sunmaktadır. Makale, Profesyonel Sağlık Çalışanlarına; sağlık hakkında yararlı arka plan bilgileri sağlayacaktır.	https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php
	1 saat	Bu video insan vücudu sisteminin aşağıdaki bölümlerini araştırmaktadır: ○ Dolaşım Sistemi (kalp, kan, damarlar) Solunum Sistemi (burun, trakea, akciğerler) ○ Bağışıklık Sistemi (birçok protein, hücre, organ, doku türü) ○ İskelet Sistemi (Kemikler) ○ Boşaltım Sistemi (akciğerler, kalın bağırsak, böbrekler) Üriner Sistem (mesane, böbrekler) ○ Kas Sistemi (Kaslar)	https://www.youtube.com/watch?v=e_1utfWwdD4

		○ Endokrin Sistem (bezler) ○ Sindirim Sistemi (ağız, yemek borusu, mide, bağırsaklar) ○ Sinir Sistemi (beyin, omurilik, sinirler) - Üreme Sistemi (erkek ve dişi üreme organları)	
	30 dk	Bu video, yaşlandıkça kemikler üzerindeki etkileri ve kemiklerinizi nasıl sağlıklı tutacağınızı açıklar. Katılımcılar ayrıca bu bağlantıda kemik sağlığı hakkında gerçek bilgileri okuyabileceklerdir.	https://www.youtube.com/watch?v=mf0Dog1YUQc
	1 saat	Bu makale, sağlık eşitliğini elde etmek için daha geniş çabalar içinde topluluk eyleminin merkezi rolünü yeniden teyit eden uluslararası sağlık politikaları ışığında toplum temelli sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ile ilgili güncel konuları araştırmaktadır.	https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494814545341
	2 saat	Sağlık Vakfı bu kılavuzu sağlığın sosyal belirleyicilerine kısa bir giriş olarak yazmıştır. Bir kişinin sağlık fırsatının sağlık ve sosyal bakım sistemi dışındaki faktörlerden nasıl etkilendiğini açıklar. Ayrıca, birçok insanın diğerleriyle aynı sağlıklı olma fırsatına sahip olmadığını gösterir.	https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf
Toplam Süre	5.5 saat		