

Täydennyskoulutus

Oppijan opas kouluttajille

Kehittäneet BWC, AKLUB ja DANTE



Sisällysluettelo

Tiivistelmä	3
Johdanto	3
1. Terveyslukutaito	6
1.1. Mitä tarkoittaa terveyslukutaito?	6
2. Perheiden hyvinvointineuvojat (PHN)	7
2.1. Perheiden hyvinvointineuvojien rooli	7
2.2. Tekijöitä, jotka vaikuttavat yhteisön terveystyöntekijäohjelman menestykseen	8
3. Yleiskatsaus ON-CALL koulutusohjelmaan	9
3.1. ON-CALLin digitaalinen terveyslukutaitoresurssien työkalupakki	10
3.2. ON-CALL internetsivut ja verkko-oppimisympäristö	11
3.2.1. Aloita oppimismatkasi osoitteessa ON-CALL.EU	12
3.2.2. Alkuun pääseminen	13
4. Ohjaustaidot	23
Kannustavan ympäristön luominen	22
4.1. Ohjaustaitojen vahvistaminen	23
4.1.2. Tehokkaat kyselytekniikat.....	23
4.1.3. Aktiivinen kuunteleminen	24
4.1.4. Ryhmän rakentaminen	24
4.1.5. Ajanhallinta	25
4.1.6. Konfliktien hallintataidot	25
4.2. Koulutusaktiviteetteja ryhmille.....	26
5. ON-CALL koulutuksen ohjaaminen: Koulutussuunnitelmien kehittäminen	29
Muistilista ON-CALL kouluttajan koulutusohjelman järjestämiseksi:	30

Tiivistelmä

Terveys aiheena koskettaa sekä yksilöitä että koko yhteiskuntaa. Vaikka kaikki haluavat olla terveitä, yhdistyvät terveys ja elinajanodote kuitenkin voimakkaasti tulotasoon ja siihen, missä ihminen asuu. Terveydenhuollon kustannusten nousu, mukaan lukien niiden sairauksien hoito, joita voitaisiin tosiasiallisesti ennaltaehkäistä tai hallita paremmin, kuten diabetes, sepelvaltimo- ja syöpäsairaudet, tarkoittavat, että yhteiskunnat ja taloudet ovat kiinnostuneita edistämään parempaa terveyttä. Fyysinen ja henkinen terveys ja terveenä pysyminen yhdistyvät tietoon terveellisestä elämästä kaikissa elämän vaiheissa. Keskeistä tämän saavuttamisessa on pääsy terveydenhuollon piiriin ja terveystiedon ymmärtäminen. Terveyslukutaito on perustaito, ja se tulee tunnistaa sellaiseksi.

Terveyslukutaito tarkoittaa ihmisen kykyä päästä käsiksi, ymmärtää ja soveltaa tietoa niin, että he voivat tehdä järkeviä valintoja terveyteensä liittyen. European Health Forumin raportissa vuodelta 2014 hälyttävästi 47 prosentilla väestöstä kahdeksassa EU:n jäsenmaassa raportoitiin olevan riittämätön terveyslukutaidon taso; 43% tutkituista aikuisista oli vaikeuksia ymmärtää sairauksien ennaltaehkäisyn ajatusta ja 51% aikuisista havaittiin olevan vaikeuksia terveyden edistämisen konseptin kanssa tai oman terveytensä edistämisen kykyjen kanssa.

Terveyslukutaidon tasoilla on vaikutusta terveydenhuoltojärjestelmien tehokkuuteen. Ihmiset, joilla on huonompi terveyslukutaito, tapaavat mennä lääkäriin useammin, he joutuvat sairaalaan useammin, tai he saattavat hankkia vääränlaista hoitoa tai reseptilääkitystä. Lisäksi he ovat vähemmän taipuvaisia ennaltaehkäiseviin toimiin. Kaikkien kansalaisten terveyslukutaidon vaaliminen on hyödyllistä yhteiskunnalle laajemmin, sillä se vähentää julkisten terveydenhuoltojärjestelmien kustannuksia, jotka taas sen ansiosta voivat toimia tehokkaammin niiden hyväksi, jotka todella tarvitsevat hoitoa.

Terveyslukutaito-ongelmaan tarttuminen tarkoittaa myös köyhyyttä, sosiaalista syrjäytymistä, rasismia ja syrjintää vastaan taistelemista, ja lisäksi se edistää sosiaalista oikeudenmukaisuutta sekä sukupuolten välistä tasa-arvoa. Se tarjoaa erittäin vahvan perustan monien ihmisten sosioekonomisen tilanteen parantamiseksi, sillä terveempi väestö kaikissa elämänvaiheissaan voi osaltaan paremmin edistää yhteisönsä ja maansa sosiaalista, kulttuurista ja taloudellista kehitystä. Näin ollen ei ole kyse pelkästään ihmisten kouluttamisesta terveysasioissa, vaan myös heidän voimauttamisestaan, jotta he voivat saavuttaa paremman elämän itselleen sekä yhteiskunnalle kokonaisuutena.

Nykypäivänä internet paitsi tarjoaa laajan valikoiman terveyteen liittyviä nettisivuja, se on myös yhä enenevässä määrin ensimmäinen tiedonlähde terveysaiheisiin liittyen. Se voi lopulta johtaa siihen, että ihmiset diagnosoivat itse itselleen sairauksia ja vaivoja tämän tiedon pohjalta. Foorumeilla ja verkossa olevilla konsultointisivustoilla annettuja tietoja on kuitenkin tarkasteltava huolellisesti, sillä kaikki sairauksia, vaivoja, niiden oireita tai niiden hoitoa koskevat tiedot eivät välttämättä ole paikkansapitäviä ja vastaa lääketieteen uusinta tietoa. On myös paljon sellaista tietoa, jota ei voi ymmärtää ilman alaan liittyvää koulutusta sekä kaupallisuuteen pohjaavaa tietoa. Tällaiset voivat tulla kalliiksi tai mahdollisesti jopa vahingoittaa ihmisiä.

Ei-muodollisella aikuiskoulutuksella voi olla avainrooli ihmisten varustamisessa terveystaidoilla. Aikuiskoulutus voi menestyksekkäästi yhdistyä ennaltaehkäisevään terveystyöhön, terveelliseen elämäntapaan ja terveyslukutaitoon. Terveyskoulutuksen tulee olla helposti saatavilla, maksaa vain vähän tai olla ilmaista ja sen tulee olla myös korkealaatuista. Terveyslukutaidon edistäminen huonompisaisissa yhteisöissä voidaan parhaiten saavuttaa sellaisten ihmisten avulla, jotka ovat lähellä riskiyhteisöjä. Aikuiskouluttajien valtuuttaminen kehittämään terveysosaamista tukevia tukipalveluita voi tarjota ratkaisuja, joilla on toisaalta alhaiset panostuskustannukset ja erittäin korkea hyötysuhde ja toisaalta merkittävä vaikutus, josta on hyötyä kaikille osapuolille. ON-CALL projektipartnerit uskovat, että hyödyke pohjaisen yhteisökehittämisen lähestymistavan käyttäminen heikommassa asemassa olevien yhteisöjen alhaisen terveyslukutaidon käsittelemiseen voi tuottaa merkittäviä tuloksia ja vaikutuksia yksilöille, yhteisöille, joissa he elävät, ja heidän tarpeisiinsa vastaaville terveyspalvelujen tarjoajille.

ONCALL: Tavoite

- ONCALL projektin päätavoite on parantaa terveyslukutaitoa sellaisilla alueilla, joilla on sosiaalista tai taloudellista huono-osaisuutta, ottamalla käyttöön hyödyke pohjainen yhteisökehittämisen lähestymistapa. Tähän sisältyy tämän räätälöidyn koulutusohjelman kehittäminen yhteisölähtöisille, terveysaiheiden parissa työskenteleville vertaistukityöntekijöille, jotka kurssin suorittamisen jälkeen ovat yhteisönsä käytettävissä terveysosaamisen edistämiseksi ja parantamiseksi.
- Tämänkaltaisen yhteisö pohjainen vertaistukiohjelma onnistuu todennäköisemmin edistämään terveyslukutaitoa ja terveyteen liittyvää tasa-arvoa, sillä vertaistukityöntekijöillä on enemmän yhteistä osallistujien kanssa, minkä ansiosta he voivat keskustella osanottajien kanssa myös laajemmin kuin vain pelkistä terveysaiheista. Lisäksi he voivat rohkaista ihmisiä osallistumaan sosiaalisten verkostojen toimintaan, joissa ongelmia, huolia ja neuvoja voidaan jakaa.

Kohderyhmät

- Paikalliset asukkaat
- Heikommassa asemassa olevat ja haavoittuvaiset yksilöt
- Aikuiskouluttajat

Projektin koordinaattori:

- Ballybeen Women's Centre Ltd, Iso-Britannia

Partnerit:

- P1 Ballybeen Women's Centre (Iso-Britannia) – **BWC**
- P2 Future in Perspective Ltd (Irlanti) – **FIPL**
- P3 Aklub Centrum Vzdelavani A Poradenstvi (Tšekki) – **AKLUB**
- P4 Osrodek Szkoleniowo-Badawczy Inneo (Puola) – **INNEO**

- P5 Ustanova za Obrazovanje Odraslih Dante (Kroatia) – **DANTE**
- P6 Kas Halk Egitimi Merkezi (Turkki) – **KHEM**
- P7 Hub Karelia Oy (Suomi) – **HUB KARELIA**
- P8 Institutode Soldadura E Qualidade (Portugali) -**ISQ**

Johdanto

Uuden opetusohjelman välittämisen tueksi on kehitetty Täydennyskoulutusohjelma aikuiskouluttajille. Täydennyskoulutusohjelma on suunniteltu varmistamaan, että uuden Hyvinvointineuvojan koulutusohjelman opettamisesta saadaan laadukkaita koulutustuloksia.

Täydennyskoulutusohjelma on olennainen osa resurssivalikoimaa, jota tarvitaan ON-CALL projektin kehittämisessä. On välttämätöntä, että aikuiskouluttajat pystyvät välittämään Perheiden hyvinvointineuvojien koulutuksen opetussisällön ja varmistamaan, että kaikki tarvittavat oppijoiden tukitoimet ovat saatavilla. Koska ON-CALLin tarkoituksena on yrittää saada syrjäytyneissä yhteisöissä eläviä ihmisiä mukaan, ja nojautua yhteisöissä jo olemassa oleviin vahvuuksiin tehdäkseen niistä kestävämpiä, opetustoimenpiteiden laatu on keskeistä onnistumisen kannalta.

Tukitoimien ja resurssien kokonaisuuden innovaatiovoima, vaikuttavuus ja uudelleenkäytettävyys riippuvat siitä, onko kukin elementti tarkoituksenmukainen, ja tätä tuotosta kehittävien partnereiden lähtökohta on varmistaa, että ON-CALL projektin kokonaisarvo ei vaarannu.

Tämä oppijan opas varmistaa, että ammatillisen koulutuksen ohjaajilla on tarvittavat tiedot ja taidot ONCALLin oppimissisältöjen välittämiseen. Ammatillisen koulutuksen ohjaajien jatkuvaan ammatilliseen kehittymiseen tähtäävä täydennyskoulutusohjelma käy läpi:

- Terveyslukutaito ja perheiden hyvinvointineuvojien rooli
- Oppimissisällöt ja jokainen moduuli, josta ne koostuvat
- Terveyslukutaitoresurssien digitaalinen työkalupakki
- Käytännön taidot paikallisista yhteisöistä tulevien ihmisten kanssa työskentelyyn tukevassa ympäristössä
- Ohjaustaitojen kehittäminen erilaisista taustoista tuleville oppijoille ja moninaisten ryhmien johtaminen;
- Muut hyödylliset pedagogiset elementit, jotka tarjotaan itseohjautuvana opiskeluna.

1. Terveyslukutaito

1.1. Mitä tarkoittaa terveyslukutaito?

Terveyslukutaito kuvaa sitä, miten hyvin yksilöt osaavat hankkia, prosessoida ja ymmärtää tavallista terveystietoa ja asianmukaisten terveyteen liittyvien päätösten tekemiseen tarvittavia palveluita.

Terveyslukutaidon taso riippuu niin yksilöllisistä kuin rakenteellisista tekijöistä:

- Niin maallikoiden kuin ammattilaistenkin kommunikaatiotaidot
- Tavallinen ja ammattimainen terveysaiheita koskeva tieto
- Kulttuuri
- Terveystieteen ja kansanterveysjärjestelmien vaatimukset
- Tilanteen/kontekstin vaatimukset

Terveyslukutaito vaikuttaa ihmisten kykyyn:

- Luovia terveydenhuoltojärjestelmässä, mukaan lukien monimutkaisten lomakkeiden täyttäminen ja palveluiden ja asiantuntijoiden paikantaminen
- Jakaa henkilökohtaisia tietoja, kuten terveyshistoriaa, palveluntarjoajien kanssa
- Sitoutua itsehoitoon ja kroonisten sairauksien hallintaan
- Ymmärtää matemaattisia konsepteja, kuten todennäköisyyksiä ja riskejä

Terveyslukutaito sisältää laskentataidot. Esimerkiksi kolesterolin laskeminen ja verensokeritasot, lääkkeiden annostelu, sekä ravitsemukseen liittyvien arvojen ymmärtäminen vaativat kaikki matemaattisia taitoja. Terveystieteen liittyvien suunnitelmien valitseminen tai reseptilääkekattavuuden vertailu vaatii palkkioiden, osamaksujen ja vähennyslaskelmien laskemista.

Tavallisen lukutaidon lisäksi terveyslukutaito vaatii tietoa terveysaiheista. Ihmiset, joiden terveyslukutaito on puutteellinen, eivät usein tiedä tai heillä on väärää tietoa kehosta, kuin myös sairauksien luonteesta ja syistä. Ilman oikeaa tietoa he eivät välttämättä ymmärrä elämäntapojen, kuten ruokailutottumusten ja liikunnan, suhdetta erilaisiin terveystuloksiin.

Terveystieto voi hämmäntää sellaisiakin ihmisiä, joiden lukutaito on hyvällä tasolla. Lääketiede edistyy nopeaa tahtia. Se tieto, mitä ihmiset ovat oppineet terveydestä tai biologiasta kouluvuosiensa, muuttuu usein vanhentuneeksi tai se unohdetaan, tai se muuttuu riittämättömäksi. Lisäksi terveystieto, joka on saatu stressaavassa tai tuntemattomassa tilanteessa todennäköisesti unohdetaan.

Lähde: U.S. Department of Health and Human Services. 2000. *Healthy People 2010*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office. Originally developed for Ratzan SC, Parker RM. 2000. Introduction. In *National Library of Medicine Current Bibliographies in Medicine: Health Literacy*. Selden CR, Zorn M, Ratzan SC, Parker RM, Editors. NLM Pub. No. CBM 2000-1. Bethesda, MD: National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services.

2. Perheiden hyvinvointineuvojat (PHN)

“Terveys kaikille saavutetaan ihmisten itsensä avulla. Asioista perillä oleva, motivoitunut ja aktiivisesti osallistuva yhteisö on avaintekijä yhteisen tavoitteen saavuttamisessa.” (World Health Organisation, Maailman terveysjärjestö)

Tämän osion tavoite on lisätä kouluttajien tietoisuutta perheiden hyvinvointineuvojien roolista ja niistä tekijöistä, jotka voivat olla heidän menestyksensä avuksi yhteisöjen terveysohjelmassa.

2.1 Perheiden hyvinvointineuvojien rooli

Maailman terveysjärjestön raportin vuodelta 2006 mukaan yhteisöllisissä terveystyöntekijöissä on potentiaalia olla osa ratkaisua henkilöstökriiseihin, jotka vaikuttavat moniin maihin. Yhteisölliset terveystyöntekijät voivat toimia monenlaisissa tehtävissä, mukaan lukien tiedotus, neuvonta ja potilaiden kotihoito, ja he edustavat resurssia, jonka avulla saavutetaan ja palvellaan heikommassa asemassa olevia kansanryhmiä. On olemassa todisteita yhä kasvavassa määrin siitä, että näillä henkilöillä on positiivinen vaikutus terveyden parantamiseen yhteisöissä.

Perheiden hyvinvointineuvojien avainrooli sisältää:

- Terveiden edistäminen ja kouluttaminen – tärkeimpien terveyteen liittyvien asioiden tiedotus ymmärrettävällä ja yksilöille relevantilla tavalla
- Yhdistävä tekijä yhteisöihin – PHN:t selvittävät, mitä palveluja, ohjelmia ja aktiviteetteja yhteisössä on saatavilla, esim. tukiryhmiä, vanhempien ihmisten ryhmiä, naisten omia keskuksia, miesten ryhmiä, jne., jotta he voivat ohjata yksilöitä niihin tarpeen mukaan. PHN:t yhdistävät ihmisiä myös muihin palveluihin, kuten perusterveydenhuoltoon – lääkäriin tai seuloituihin, jne.
- Elämäntapoihin liittyvien kaavojen ja käyttäytymismallien arviointi – kyky määrittellä tärkeät riskitekijät, jotka vaikuttavat ei-tarttuviin tauteihin yhteisössä, esim. ruokavalio, tupakointi, alkoholi, jne.
- Tavoitteiden asettaminen – kun yksilölliset riskitekijät on tunnistettu, on PHN tärkeässä roolissa auttamassa ihmisiä asettamaan saavutettavissa olevia tavoitteita, joilla vähennetään riskejä ja lisätään terveyttä ja hyvinvointia, esim. painon pudotus, tupakoinnin lopettaminen, alkoholin käytön vähentäminen, jne. Tähän voi liittyä myös yksilöiden ohjaaminen muiden tukitoimien pariin.
- Terveyslukutaito – yksilöiden auttaminen tavallisen terveystiedon saamisessa ja ymmärtämisessä. Terveystiedon oppiminen auttaa ihmisiä tekemään parempia päätöksiä sen suhteen, mitä heidän pitäisi tehdä huolehtiakseen itsestään paremmin.

Perheiden hyvinvointineuvojien tärkeimpiä ominaisuuksia

Perheiden hyvinvointineuvojat ovat yhteisön terveyden edistämisen mestareita, ja kansainvälisellä ja kansallisella tasolla on riittävästi todisteita maallikko-terveystyöntekijöiden ja vapaaehtoisten myönteisestä vaikutuksesta terveyskysymysten ratkaisemisessa yhteisöissä.

Menestyäkseen perheiden hyvinvointineuvojien tulee:

- Tulla samoista yhteisöistä, joissa he työskentelevät, ja heidän tulee olla yhteisölähtöisiä ja yhteisöihin keskittyneitä
- Omata potentiaalia olla resurssi julkiselle terveydenhuollolle. Jotta tämä potentiaali voidaan hyödyntää mahdollisimman hyvin, tulee voimasuhteisiin kiinnittää huomiota
- Ottaa käyttöönsä terveyden sosiaalisen mallin lähestymistapa, ja heidän tulee työskennellä yhdessä yhteisöjen kanssa selvittääkseen ja kohdatakseen terveyteen liittyvän epätasa-arvon perimmäiset syyt
- Olla oma-aloitteisia ja sitouttaa mukaan paikalliset yhteisöt, yhteisö- ja vapaaehtoistyöntekijät sekä palveluntarjoajat
- Toimia äänenä kaikista syrjäytyneimmille ja niille, jotka kärsivät eniten terveyteen liittyvästä epätasa-arvosta
- Keskittyä myös laajempiin ongelmiin sen lisäksi, että työskentelevät yksilöiden kanssa
- Noudattaa yhteisökehittämisen periaatteita

Hyötyjä perheiden hyvinvointineuvojille

Tämä työ tuo sekä henkilökohtaisia että sosiaalisia lisäetuja PHN:lle itselleen.

PHN:t tarvitsevat jatkuvaa tukea roolissaan. Tähän tulisi kuulua jatkuvaa kouluttamista sekä verkostoitumiselementti, jolla helpotetaan vertaistuen saamista.

Maailman terveysjärjestö argumentoi, että koulutus on todennäköisesti tehokkaampaa, mikäli siihen liittyy taitojen harjoittelua, se perustuu kykyihin ja siihen liittyy mahdollisuuksia jatkuvaan koulutukseen.

Vapaaehtoisuuden positiiviset fyysiset ja henkiset vaikutukset sisältävät parannusta muun muassa seuraavissa asioissa:

- Itsearvioitu terveydentila
- Kuolleisuuden lasku
- Terveiden elämäntapojen omaksuminen
- Elämänlaatu
- Sairaalahoitoon joutumisen väheneminen
- Päivittäisten askareiden hoitaminen
- Masennuksen lievittyminen
- Psykologisen ahdistuksen lievittyminen
- Itsetunnon paraneminen
(Cassidy ym, 2008)

2.2 Tekijöitä, jotka vaikuttavat yhteisön terveystyöntekijäohjelman menestykseen

- Yhteisön osallistuminen – yhteisön mukaan ottaminen ohjelman kaikkiin osa-alueisiin, myös prioriteettien tunnistamiseen
- Hyvä, huolellinen ja jatkuva ohjelman johtaminen
- Yhteisön osallistuminen perheiden hyvinvointineuvojien valintaan
- Kykyihin ja harjoitteluun perustuva koulutus, joka yhdistyy siihen, miten ja missä PHN:t työskentelevät
- Hyvän johtamisen ja tuen saatavuus
- Valtion tuki ja riittävät resurssit

(Lähde: WHO 2007)

3. Yleiskatsaus ON-CALL koulutusohjelmaan

ON-CALL partnerit ovat kehittäneet räätälöidyn kouluttajan koulutusohjelman, jolla tuetaan paikallisia ihmisiä hankkimaan tarvittavia taitoja ja osaamista, jotta he voivat toimia perheiden hyvinvointineuvojina niissä yhteisöissä, joissa he tällä hetkellä asuvat. Koulutuksen saatuaan nämä yksilöt otetaan paikallisten yhteisökehittämisen järjestöjen palvelukseen terveyslukutaidon ohjaajiksi, ja heidän tehtävänä on lisätä tietoisuutta terveellisistä elämäntavoista sellaisten perheiden parissa, joiden voidaan katsoa olevan syrjäytyneitä. Koulutusohjelma keskittyy rakentamaan monenlaisia taitoja, jotka liittyvät seuraaviin alueisiin:

1. PEDAGOGIIKKA – Pedagogiikan parhaiden käytäntöjen ja sen ymmärtäminen, mitä terveyslukutaidon ohjaajana kannattaa ja ei kannata tehdä;
2. TERVEYSOSAAMINEN – Terveyslukutaito, ja erityinen fokus aiheisiin, jotka liittyvät mielenterveyteen, ruokavalioon ja ravitsemukseen sekä ennaltaehkäiseviin terveystoimiin;
3. VERKOSTOITUMINEN – Ylöspäin ja alaspäin ulottuvien verkostojen kehittäminen ja hallinta sekä välittäjänä toimiminen;
4. DIGITAALINEN JA SOSIAALINEN MEDIA – Digitaalisen ja sosiaalisen median ympäristöjen, resurssien ja sovellusten kehittäminen ja hallinta vuorovaikutusta ja tiedon jakamista varten.

Opetussuunnitelma koostuu kattavasta sekoitetun oppimisen koulutuksesta, johon kuuluu 100 tuntia koulutusta, josta 35 tuntia luokkahuoneperustaista lähiopetusta ja 65 tuntia itsenäistä oppimista.

Koulutus on suunniteltu koostumaan moduuleista, ja jokainen neljästä ehdotetusta oppimisasiosta koostuu kolmesta pienemmästä osiosta. Tässä oppimisasioiden ja niiden alaosioiden rakenne.

OSIOT	Alaosio 1	Alaosio 2	Alaosio 3
1 – PEDAGOGIIKKA	1.1 – Pedagogiset periaatteet	1.2 – Kommunikaatiotekniikat	1.3 – Sosiaalinen herkkätunteisuus
2 – TERVEYSOSAAMINEN	2.1 – Mielenterveys	2.2 – Ruokavalio ja ravitsemus	2.3 – Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen
3 – VERKOSTOITUMINEN	3.1 – Tiedon välittäjänä toimiminen	3.2 – Esteiden voittaminen	3.3 – Yhteisöpohjainen lähestymistapa
4 – DIGITAALINEN JA SOSIAALINEN MEDIA	4.1 – Sosiaalinen media terveysalalla	4.2 – Kanavien valinta	4.3 – Viestin luominen ja jakaminen

Projektitiimi on myös valmistanut dokumentin, jossa osiot ja oppimistulokset on listattu. Kaikkien alaosioiden oppimistulokset on määritelty tässä projektin internetsivuilta löytyvässä dokumentissa. Oppimistulokset on määritelty lausumina siitä, mitä opiskelija tietää, ymmärtää, ja osaa tehdä oppimisprosessin päätteeksi, mikä on määritelty tietojen, taitojen, vastuun ja itsenäisyyden näkökulmasta. ON-CALL oppimistulosten listauksen rakenne sisältää seuraavat elementit:

Tiedot – Opintoihin liittyvien faktojen, periaatteiden, teorioiden ja käytäntöjen kokoelma;

Taidot – Kyky soveltaa tietoa ja käyttää omaksuttuja resursseja tehtävien suorittamiseen ja ongelmien ratkaisemiseen;

Vastuu ja itsenäisyys – Kyky kehittää tehtäviä ja ratkaista pieniä tai suurempia ongelmia, toisinaan enemmän, toisinaan vähemmän itsenäisesti ja vastuuta kantaen.

Voimme demonstroida tätä konseptia käytännön esimerkin avulla, joka on osiosta 2.1 Mielenterveys, joka kuuluu osaan 2 Terveysosaaminen.

OSIO 2.1 – Mielenterveys

Tiedot	Taidot	Vastuu ja itsenäisyys
Perustieto mielenterveysongelmista.	Osaa tunnistaa erilaisten mielenterveysongelmien pääominaisuuksia.	Osaa toteuttaa mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden tarpeisiin räätälöityjä toimenpiteitä.
Perustieto syistä mielenterveysongelmien takana.	Osaa tunnistaa tekijöitä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen.	Voi toimia avustajana mielenterveysongelmalliselle sellaisissa tilanteissa, joissa he eivät välttämättä tunne oloaan varmaksi edustaessaan itseään.
Perustieto siitä, kuinka voi elää hyvää elämää mielenterveysongelmista huolimatta.	Pystyy tunnistamaan olosuhteita, joilla saattaa olla negatiivinen vaikutus mielenterveysongelmista kärsivään.	Osaa viitoittaa yksilöitä kohti asiaankuuluvia tukitahoja ja -palveluja – esim. mielenterveys-, asumis-, ja työllisyyspalvelut.
Perustieto siitä, kuinka mielenterveysongelmaista voi tukea.	Osaa tunnistaa stressin aiheuttajia.	
	Osaa tunnistaa aiheettoman stressin aiheuttamat ongelmat.	
	Pystyy tarjoamaan tietoa siitä, kuinka elää hyvää elämää mielenterveysongelmista huolimatta.	
	Pystyy tekemään strategioita, joilla auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä yksilöitä.	
	Osaa tunnistaa tärkeimpiä tukitahoja ja -palveluja mielenterveysongelmallisille.	
	Osaa koota luettelon asiaankuuluvista tukipalveluista/organisaatioista ja niiden yhteystiedoista liittyen muihin asioihin, jotka vaikuttavat yksilön tilanteeseen.	

Linkki oppimisalustan osioon nimeltä **Hyvinvointineuvojan koulutusohjelma:** <https://on-call.eu/en/learning-portal/lay-family-health-advisors-curriculum/>

3.1. ONCALLin digitaalinen terveyslukutaitoresurssien työkalupakki

Digitaalinen terveyslukutaitoresurssien työkalupakki on ON-CALL projektin kolmas tuotos. Tämän työkalupakin tavoite on tarjota juuri koulutetuille perheiden hyvinvointineuvojille tukku digitaalisia resursseja ja tukimateriaaleja, joita he voivat käyttää työssään paikallisten yhteisöjen kanssa kehittääkseen alueen yhteisön jäsenien ja perheiden terveysosaamista.

Perheiden hyvinvointineuvojen työn tukemiseksi paikallisten yhteisöjen ja perheiden kanssa erilaisissa verkkoympäristöissä ja kasvatusten, myöskin tässä tuotoksessa kehitettyjen työkalujen hyödyntämispotentiaalin maksimoimiseksi, **kaikki digitaalisen työkalupakin resurssit on kehitetty seuraaviin formaatteihin:**

- lyhyt audio- tai videoesitys;
- tietosivu, josta pääsy lisäresursseihin;
- PowerPoint-esitys, jota voidaan käyttää erityisesti ryhmätilanteissa;

- julisteet ja infografiikat.

Digitaalinen työkalupakki koostuu yhteensä 36 resurssista; seuraaville kolmelle aihealueelle kullekin 12 niitä käsittelevää resurssia:

- positiivisen mielenterveyden edistäminen;
- ruokavalio, ravitsemus ja terveellisten ruokailutapojen kehittäminen;
- ennaltaehkäiseviä toimia terveellisen elämäntavan edistämiseksi.

Lista terveysosaamisen digitaalisista resursseista

Aihealue 1 – POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

- | | |
|---|---|
| 1) Positiivisen mielenterveyden ylläpitäminen työympäristössä | 1) Mitä on positiivinen mielenterveys |
| 2) Masennus ja ahdistus | 2) Positiivisen mielenterveyden ylläpitäminen |
| 3) Mindfulness stressinhallinnassa | 3) Mindfulnessin hyödyt |
| 4) Mielenterveyden riskitekijät | 4) Stressi ja sen hallinta |
| 5) Omahoito | 5) Sosiaalinen media ja mielenterveys |
| 6) Nuorten mielenterveys | 6) Huonon mielenterveyden negatiiviset vaikutukset hyvinvoinnille |

Aihealue 2 – TERVEELLINEN RUOKAVALIO JA RAVITSEMUS

- | | |
|---|---|
| 1) Terveellisen ruokavalion suunnittelu eri ikäryhmille | 1) Ruokapyramidi |
| 2) Mausteet ruokavaliossa | 2) Johdatus painoindeksiin |
| 3) Ympäristön vaikutukset ruokailutottumuksiin | 3) Kuinka syödä terveellisesti (ja tehdä siitä tapa) |
| 4) Ruuan ja tunteiden yhteys | 4) Kuinka ehkäistä ylipainoa (Tietosivu: Ylipaino Euroopassa) |
| 5) Alipaino ja sen vaikutukset hyvinvointiin | 5) Johdanto elintarviketurvallisuuteen |
| 6) Ruuan säilyttäminen ja säilyminen | 6) Ravitsemuksen kuusi elementtiä |

Aihealue 3 – TERVEELLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄMINEN

- | | |
|--|---|
| 1) Fyysinen aktiivisuus eri ikäkausina | 1) Liikunnan hyödyt |
| 2) Sydämen hyvinvoinnista huolehtiminen eri ikäkausina | 2) Miksi ei tulisi tupakoida |
| 3) Nuorten teknologiariippuvuuden ehkäisy | 3) Suojaudu auringolta |
| 4) Syöväälle altistavia riskitekijöitä | 4) Työn ja vapaa-ajan tasapainon merkitys |
| 5) Tartuntatautien leviämisen ehkäiseminen | 5) Unen tärkeys terveydelle |
| 6) Terveystarkastukset | 6) Stressin negatiiviset vaikutukset kehoomme |

Linkki oppimisalustan osioon nimeltä **Digitaalinen työkalupakki**:


<https://on-call.eu/en/learning-portal/digital-toolkit/>

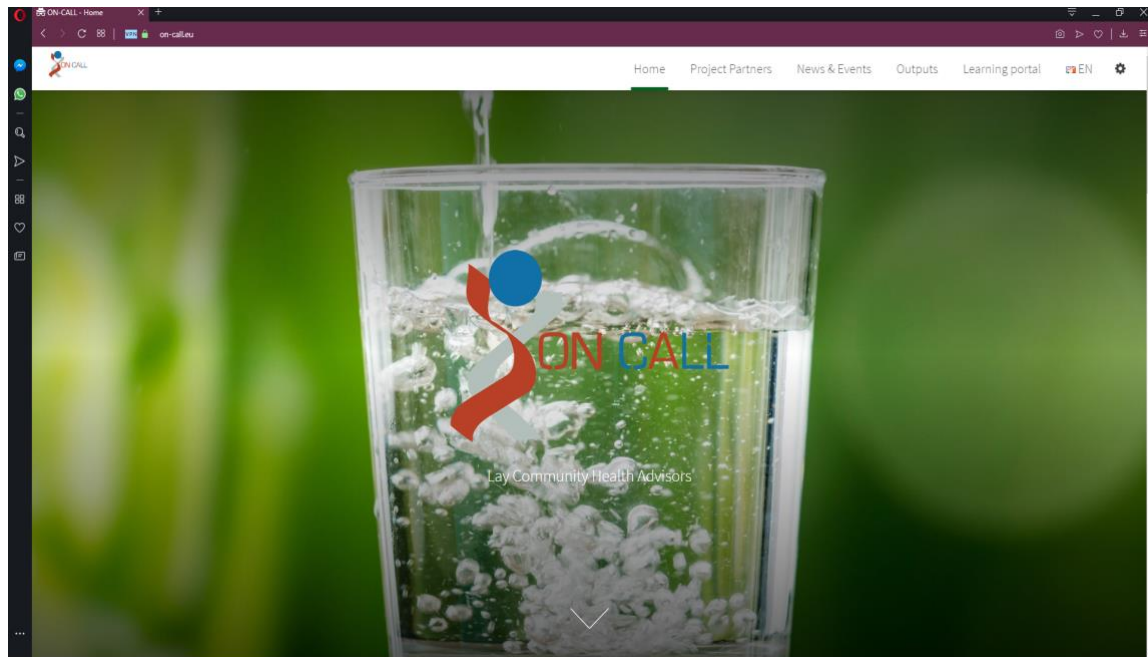
3.2. ONCALL internetsivut ja verkko-oppimisympäristö

Oppaan tämä osa tarjoaa ohjeita ONCALL verkko-oppimisympäristön käyttämiseen.

Mikäli sinulla on lisäkysymyksiä, joihin ei löydy vastausta tästä oppaasta, ole hyvä ja ota yhteyttä on-call.eu sivuston ylläpitäjään.

3.2.1 Aloita oppimismatkasi osoitteessa [ON-CALL.EU](https://on-call.eu)

Tervetuloa **ON-CALL verkko-oppimisalustalle**. Sieltä löydät koulutusmateriaalimme. Sivustomme on saatavilla **suomeksi, englanniksi, tšekiksi, portugaliksi, kroatiksi, puolaksi ja turkiksi**. Klikkaa pientä lippukuvaketta oikeassa yläreunassa valitaksesi haluamasi kielen. Viimeisestä kuvakkeesta, asetusten pienestä rattaasta , pääset rekisteröitymään ja kirjautumaan sisään alustallemme.



3.2.2 Alkuun pääseminen

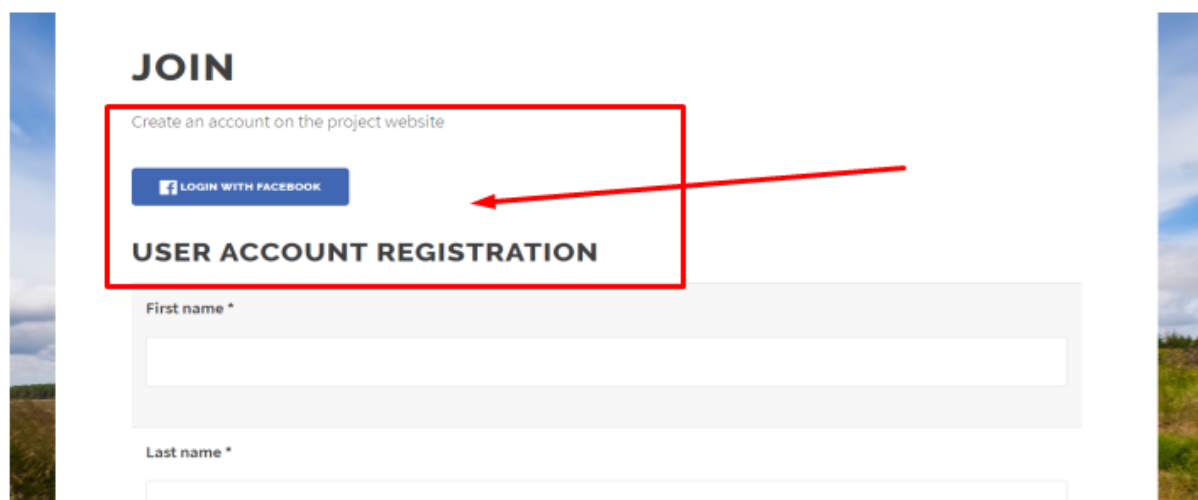
Peruskäyttö:

<https://on-call.eu/>




Rekisteröityminen ja sisäänkirjautuminen:

Jotkin sivuston ominaisuuksista vaativat käyttäjää kirjautumaan sisään, esimerkiksi, että voidaan tallentaa tietoa käyttäjän edistymisestä, sekä kanssakäymisen mahdollistamiseksi muiden käyttäjien kanssa.



JOIN

Create an account on the project website

 LOGIN WITH FACEBOOK

USER ACCOUNT REGISTRATION

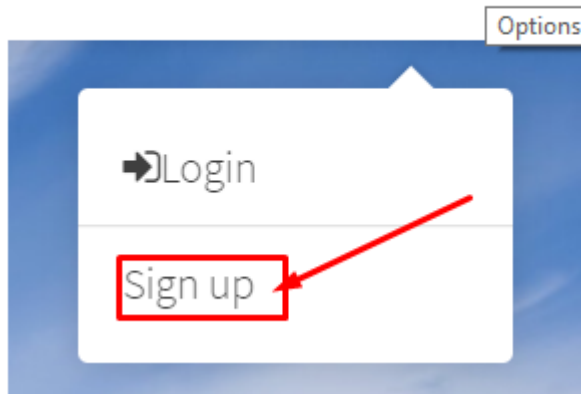
First name *

Last name *

Käyttäjätilin luominen:

- Valitse ”rekisteröityminen”  valikosta:

 EN 



- Täytä rekisteröitymiskaavake tai kirjaudu sisään Facebook-tunnuksilla:

JOIN

Create an account on the project website

 LOGIN WITH FACEBOOK

USER ACCOUNT REGISTRATION

First name *

John

Last name *

Smith

E-mail address *

|

Täytettyäsi ja lähetettyäsi rekisteröintikaavakkeen, sinulle luodaan tili ja saat aktivointisähköpostin inboxiisi.

Klikkaa sähköpostiviestissä olevaa linkkiä aktivoiaksesi tilisi, ja olet valmis kirjautumaan sisään.

Sähköpostin vastaanottaminen ja tilin aktivointi:

ON-CALL - Registration

You have registered a user account for the website ON-CALL with the following information:

Name: John Smith

E-mail address: slh99282@eanok.com

Password: rzeszow

Country: GB


The website address is <https://on-call.eu/>

You can activate your account by clicking the following url: <https://on-call.eu/activate/a4461f80025f815fe9e1e0dcb9cbd5b25db6cb6568ed9:language/en>

ON-CALL 28.10.2019 13:05:11

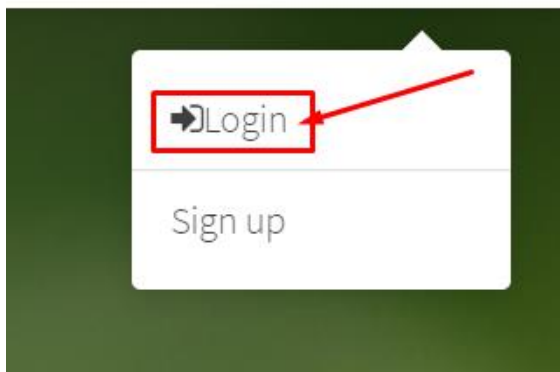
Sisäänkirjautuminen:

Voit nyt kirjautua sisään käyttäen sähköpostiosoitettasi käyttäjänimenäsi sekä rekisteröinnin yhteydessä valitsemaasi salasanaa, tai, mikäli valitsit käyttää Facebook sisäänkirjautumista, yksinkertaisesti klikkaamalla oikeaa kuvaketta.

 LOGIN WITH FACEBOOK

- Valitse  Login (Kirjautu sisään) valikosta yläoikealta:

Learning portal  EN 



- Seuraavaksi anna käyttäjätunnuksesi ja salasanasasi

ON-CALL

Username or email:
John Smith

Password:
.....

LOGIN

Saatavilla oleviin koulutusmateriaaleihin pääseminen:

- Kurssien valitseminen

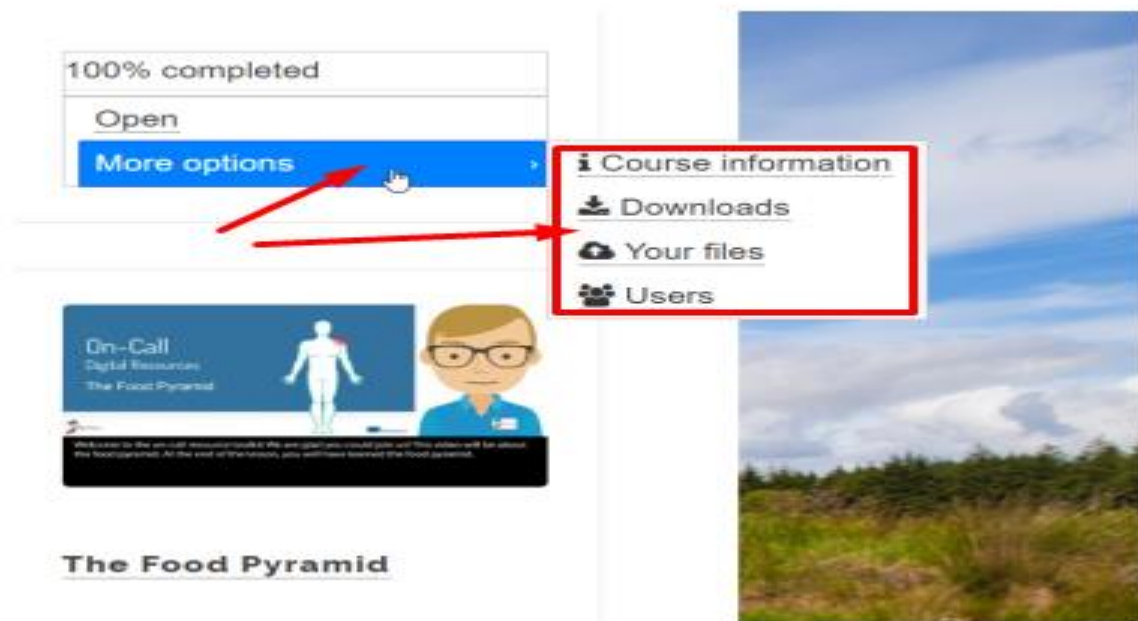
News & Events Outputs **Learning portal**

Lay Family Health Advisors Curriculum

Induction Training Programme

Digital Toolkit

- Peer Health Promoters
- Mental Health Aides
- Navigators



- **Avaa** – Katsele materiaaleja verkossa
- **Kurssin tiedot** – Yksityiskohtaiset tiedot kurssista
- **Lataukset** – Lataa materiaalit omalle koneelle offline-käyttöä varten
- **Sinun tiedostosi** – Näytä mitä olet ladannut kurssia varten
- **Käyttäjät** – Tarkastele osallistujia. Käyttäjät-sivulta voit myös lähettää viestejä muille osallistujille.

Kurssimoduulien halki navigoiminen:

- Voit selata koulutusmateriaaleja listasta

“Yleiskatsaus kurssista” sisältää kurssien nimet sekä missä vaiheessa niiden suorittaminen on. “Moduulit” osiot sisältävät koulutusmateriaalit latausvaihtoehdolla, jota sinun tulee käyttää saadaksesi kurssista suoritusmerkinnän. Katsellaksesi kurssin eri materiaaleja klikkaa **Avaa** tai selaa **Lisää valintoja** kuvakkeita ruudun oikealla puolella.

Body Mass Index

0% completed

[Open](#)

More options >

Food Safety - How to Cook and Handle Food Safely

0% completed

[Open](#)

More options >

Food storage and preservation

0% completed

[Open](#)

More options >

- Niiden moduulien valitseminen, joista haluat aloittaa

Klikatessasi **Avaa** kuvaketta pääset valittuun kurssiin. Kurssit koostuvat useista sivuista. Löydät videon ja alla olevan kurssimateriaalin hakemiston sisällön valintaa varten.



Food Safety - How to Cook and Handle Food Safely

0% completed

[Open](#)

More options >

- Kurssit koostuvat useista sivuista

Löydät videon ja alla olevan kurssimateriaalin hakemiston **sisällön** valintaa varten.

HOW TO COOK AND HANDLE FOOD SAFELY

On-Call
Digital Resources
How to Cook and Handle Food Property

MATERIALS

File	Size	Date
ON-CALL 103 Food Safety - 4 Tips About How to Handle Food Safety Factsheet EN.pdf	2MB	12.9.2019
ON-CALL 103 How to Cook and Handle Food Property F2F PPT EN.pdf	9MB	12.9.2019

YOUR FILES

Drag files here to upload No file chosen

File	Size	Date	Author	Options
------	------	------	--------	---------

- Tietoa kursista tulee näkyviin valitessasi "Kurssin tiedot" vaihtoehdon alasetoivalikosta

100% completed

Open

More options

0% completed

Open

- Course information**
- Downloads
- Your files
- Users

Digital Resources
The Food Pyramid

Welcome to the on call resource toolkit! We are glad you could join us! This video will be about the food pyramid. At the end of the lesson, you will have learned the food pyramid.

DIET, NUTRITION AND DEVELOPING HEALTHY EATING HABITS ▶ HOW TO EAT HEALTHILY - AN OVERVIEW OF DIETS



Author: Website Administrator

Edited: 28.10.2019

Language: English

Category: Diet, Nutrition and Developing Healthy Eating Habits

INTRODUCTION

LEARNING OUTCOMES

Level:

Resource	View	Download	Filetype
Video			MP4
Audio			MP3

HOW TO EAT HEALTHILY - AN OVERVIEW OF DIETS

DOWNLOAD PODCAST

**ON-CALL IO3
HOW TO EAT
HEALTHILY
F2F PPT EN**

.pdf, 8MB

DOWNLOAD


VIEW ONLINE

Oppimissisällön läpi navigointi:

Esimerkki siitä, mitä kurssi voi sisältää: **video tai diaesitys.**

Voit liikkua esityksessä eteen- tai taaksepäin käyttämällä oikealla ja vasemmalla olevaa nuolinäppäintä tai dian alaosassa olevia pisteitä.

Esitys on myös mahdollista ladata omalle koneelle.




Advantages of food preservation

- Food preservation helps you :
 - Safe money,
 - Prevent food from spoiling,
 - Eat more various food,
 - Enjoy fruits and vegetables in winter.

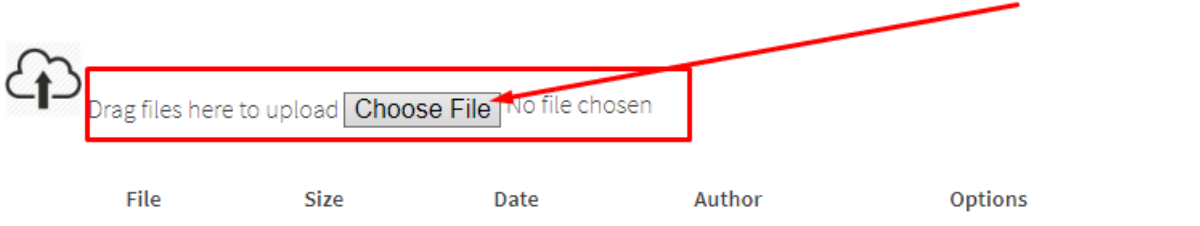
Erasmus+

MATERIALS

File	Size	Date
 ON-CALL IO3 Food storage and preservation F2F PPT EN.pdf	1MB	13.9.2019

- Tiedoston lataus -osio

YOUR FILES



Drag files here to upload No file chosen

File	Size	Date	Author	Options
------	------	------	--------	---------

- Merkitse valmiiksi rekisteröidäksesi edistymisesi

Mark page as completed




Toiseen moduuliin vaihtaminen:

- Voit valita oppimismoduulin

“Yleiskatsaus kursseista” on jaettu “Moduuleihin”, joihin pääsee käsiksi yläosan alusvetovalikosta. Vaihtaaksesi eri moduuliin, sinun tulee käydä “Yleiskatsaus kursseista” näkymän kautta valitsemassa kurssi toisesta aiheesta.



DIET, NUTRITION AND DEVELOPING HEALTHY EATING HABITS

12 Courses

 <p>Body Mass Index</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p> <p>More options</p>	 <p>Food Safety - How to Cook and Handle Food Safely</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p> <p>More options</p>	 <p>Food storage and preservation</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p> <p>More options</p>
---	--	--

PREVENTATIVE MEASURES FOR HEALTHY LIVING

2 Courses

 <p>Be Aware of the Sun</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p>	 <p>How can you protect your heart at any age</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p>
---	---

4. Ohjaustaidot

Kannustavan ympäristön luominen

- Tekniset/hallinnolliset valmistelut
- Itsesi esittelemine (kouluttajana)
- Tehokkaan ohjauksen arvot sekä esittely ryhmälle (perussäännöt)
- Vinkit ja neuvot

4.1. Ohjaustaitojen vahvistaminen

Ohjaaminen on menetelmä, jota käytetään ryhmien auttamiseen sellaisten prosessien kehittämiseksi, jotka ovat tehokkaita haluttujen tuloksien saavuttamisessa.

Tämän ja minkä tahansa muun ohjausprosessin menestys riippuu ohjaajan kyvystä osoittaa seuraavia tärkeitä taitoja ja käyttäytymistä:

- Kyky helpottaa ryhmän "matkaa": päätökset, prosessit, ongelmanratkaisu, tiiminkehittäminen, strateginen suunnittelu
- Tyyli: tehokkaiden kuuntelutaitojen demonstrointi, ihmisten mukana pitäminen, oikeiden kysymysten esittäminen, jotka kannustavat luovuuteen ja ajatteluun, asioiden analysointi ja syntetisointi, hiljaisuuden kestäminen, neutraalius ryhmäkeskusteluiden aikana
- Fyysinen osallistuvuus: hyvä katsekontakti, energiataso, positiivinen kehonkieli
- Henkilökohtainen valmius: henkilökohtaisten ongelmien kotiin jättäminen, asianmukainen pukeutuminen

4.1.2. Tehokkaat kyselytekniikat

Opettajat kysyvät kysymyksiä useista syistä, mukaan lukien:

- Saadakseen opiskelijat aktiivisesti mukaan opetukseen
- Motivaation tai kiinnostuksen lisäämiseksi
- Arvioidakseen opiskelijan valmistautumisen tasoa
- Tarkastaakseen, onko annetut tehtävät tehty
- Kriittisen ajattelun taitojen kehittämiseksi
- Kerratakseen edellistä oppituntia
- Luodakseen oivalluksia
- Arvioidakseen saavutuksia tai tavoitteiden saavuttamista
- Itsenäisen opiskelun stimuloimiseksi

Joitakin tärkeitä vinkkejä hyvien kysymysten muodostamiseen:

1. Suunnittele kysymyksesi – tiedä, miksi kysyt niitä.
2. Älä kysy kysymyksiä, joihin voi vastata vain "kyllä" tai "ei".
3. Käytä neutraaleja sanavalintoja, joita omat mielipiteesi eivät värity.
4. Käytä sellaisia sanoja ja lauseita, jotka kuulutaja ymmärtää – vältä jargonia.
5. Käytä jatkokysymyksiä – siirry yleisistä kysymyksistä tarkempiin.
6. Kuuntele vastaus kokonaisuudessaan – älä keskeytä puhujaa.

Opiskele lisää itsenäisesti:

https://www.youtube.com/watch?v=gf-OUMg_pUc
https://www.youtube.com/watch?v=1dO0dO_wmE

4.1.3. Aktiivinen kuunteleminen

Kuunteleminen ei välttämättä tarkoita sitä, että olemme hiljaa ja nyökkäilemme kohteliaasti päätämme yhteisymmärryksen merkiksi. Yksi suurimmista lahjoista, jonka kouluttaja voi opiskelijoilleen antaa, on olla todella läsnä heille; kuunnella tarkasti, mitä heillä on sanottavanaan. Tärkeimmät tavat ja säännöt hyvälle kuuntelemiselle ovat:

- **Rajoita omaa puhumistasi tai ole kokonaan hiljaa** – et voi kuunnella, jos puhut. Älä sekoita hiljaisuutta huomioon.
- **Osoita puhujalle, että haluat kuunnella** – näytä ulkoisesti ja käyttäytymiselläsi, että sinua kiinnostaa.
- **Esitä selventäviä kysymyksiä** – kysy selventäviä kysymyksiä ja selitä asioita itsellesi, esim. “En ole varma ymmärränkö oikein. Voisitko toistaa?”. Toista omin sanoin se, mitä sanottiin. Se rohkaisee puhujaa ja osoittaa, että kuuntelet.
- **Älä kysy liikaa** – suuri määrä kysymyksiä häiritsee puhujaa, poistaa heiltä johtoaseman, ja saa heidät puolustuskannalle.
- **Ota huomioon keskustelukumppanin tunteet** – aseta itsesi heidän asemaansa nähdäksesi asiat heidän näkökulmastaan. Osoita puhujalle myötätuntoa. Kun kuuntelet yli-innokasta keskustelukumppania, voit heijastaa heidän tunnetilaansa joutumatta silti saman tunteen valtaan.
- **Pidä katsekontakti ja huomioi kehonkieli**
- **Avaa tietoisuuttasi ja jätä ennakkoluulosi huomiotta** – älä kiirehdi tekemään johtopäätöksiä ja arvioita. Ne muodostavat esteen merkitykselliselle kanssakäymiselle.

Opiskele lisää itsenäisesti:

<https://youtu.be/t2z9mdX1j4A>
<https://www.youtube.com/watch?v=RatORMzBY4s>
<https://www.wevideo.com/blog/for-schools/video-building-empathy-through-active-listening-in-the-classroom>

4.1.4. Ryhmän rakentaminen

Ryhmän rakentamiseen sisältyy itsevarmasti työskenteleminen ryhmän kanssa, ideoidesi tehokas esilletuonti, tavoitteiden muotoilu, osavastuun ottaminen, ja aikarajoissa pysyminen.

Ryhmärakennusmenetelmät sisältävät:

- seikkailuoppiminen – keskittyy tiimityön ja johtamistaitojen kehittämiseen käyttäen jäseneltyjä ulkoilma-aktiviteetteja; sopii parhaiten ryhmän tehokkuuteen liittyvien taitojen kehittämiseen
- ryhmäkoulutus – sisältää yksilöiden suorituksen koordinoitua, kun he työskentelevät yhdessä saavuttaakseen yhteisen tavoitteen
- action learning – tiimeille tai ryhmille annetaan oikea ongelma, aikaa ratkaista se sitoutuen toimintasuunnitelmaan, ja lopuksi suunnitelma toteutetaan.

Opiskele lisää itsenäisesti:

https://www.youtube.com/watch?v=Fdn_P8daKTA
<https://www.youtube.com/watch?v=T5PFycwH6IY>
<https://www.youtube.com/watch?v=iV53bKvwQfs>

4.1.5. Ajanhallinta

Ajanhallinta on opettajille tärkeää, onhan heillä luokkahuoneellinen opiskelijoita ohjattavanaan ja koulutettavanaan, ja se, kuinka nämä käyttävät aikansa oppitunnilla, on aivan yhtä tärkeää heille kuin sinullekin. Tässä joitakin vinkkejä ja työkaluja ajankäytön hallintaan luokkahuoneessasi, joita voit alkaa käyttää jo tänään.

Pohdi tahtia – Mitä opiskelijasi tulevat tekemään? Kauanko heillä kestää ratkaista jokin tehtävä? Tällaiset asiat sinun tulisi miettiä valmiiksi ennen kuin sinä ja opiskelijasi astutte luokkahuoneeseen. Suunnitellessasi tuntejasi ole realistinen sen suhteen, kuinka kauan kunkin aktiviteetin suorittamiseen menee, ja merkitse se muistiin. Tuntisuunnitelmissaan opettajat listaavat usein yhdessä sarakkeessa toiminnot, jotka he haluaisivat suorittaa tunnin aikana, toisessa sarakkeessa tarvittavat tiedot kyseisestä aktiviteetista, ja käyttävät sitten kahta lisäsaraketta merkitäkseen muistiin tarvitsemansa materiaalit ja odotetun ajankäytön.

Kerro heillekin – Saata tavoitteesi myös opiskelijoidesi tietoon tunnin alussa. Tämä paitsi antaa opiskelijoillesi käsityksen siitä, mitä tunnin aikana tulee tapahtumaan, myös motivoi heitä keskittymään kuhunkin antamaasi tehtävään. Kirjoita tavoitteesi taululle, kuin myös aika, jonka odotat kuluvan kuhunkin vaiheeseen, ja varmista, että opiskelijat voivat palata siihen tunnin aikana.

Valmistaudu muutoksiin – Koska tunnilla aktiviteetit eivät useinkaan kestä juuri sen aikaa kuin oletit (vaikka tekisitkin parhaasi, että ennusteesi olisivat realistisia), valmistaudu joko täyttämään muutama tyhjä minuutti tunnin lopussa tai jättämään jokin harjoitus pois suunnitelmastasi ja siirtämään se seuraavalle kerralle.

Anna kysymysten odottaa – Pyydä opiskelijoitasi säästämään kysymyksensä tunnin loppuun. Vaikka voikin tuntua siltä, että kiellät opiskelijoita saamasta vastauksia kysymyksiinsä, et tee niin. Jättämällä kysymykset [tunnin loppuun](#), varmistat, että käytät aikasi keskittyneesti ja myös opiskelijasi kohdistavat huomionsa käsillä olevaan tehtävään. Voit antaa jokaiselle opiskelijalle useita post-it lappuja, joihin he voivat kirjata muistiin kysymyksiä, joita heille tulee tunnin aikana. Sillä tavoin he muistavat ne vielä silloinkin, kun tunnin lopussa olet valmis vastaamaan kysymyksiin.

Anna ohjeita – Anna opiskelijoillesi ohjeistusta jokaisen aktiviteetin alussa, ja varmista, että [ohjeesi](#) ovat lyhyet mutta selkeät.

Opiskele lisää itsenäisesti:

<https://www.youtube.com/watch?v=odOq3fOgIrU>

https://www.youtube.com/watch?v=F5JI_6nsgaM

http://www.timemanagementforteachers.com.au/Time_Management_For_Teachers_files/Time%20Management%20for%20Teachers%20PREVIEW%20Pages.pdf

4.1.6. Konfliktien hallintataidot

Kun konflikteja tulee, anna opiskelijoille mahdollisuus ratkaista pulmansa yhdessä sinun avullasi, rauhantekoprosessin kautta. Tässä yksinkertainen suunnitelma, jonka avulla opiskelijoita voi auttaa pääsemään yli konfliktista:

1. Anna opiskelijoille mahdollisuus jäähdytellä ja pohtia tunteitaan. Vaikka erimielisyyksiä tulisi kesken tunnin, jolloin et ehkä heti voi keskustella tilanteesta opiskelijoiden kanssa, voit kuitenkin tarjota heille hiljaisemman paikan rauhoittumiseen sekä sellaisten kysymysten pohtimiseen, joista on hyötyä myöhemmässä keskustelussa.

2. Kun hetki on sopiva, tuo opiskelijat yhteen ja pyydä heitä jakamaan tuntemuksiaan tilanteesta sinun avullasi.

3. Opiskelijoiden tuotua ilmi näkemyksensä, on aika päättää ratkaisusta. Riippuen siitä, kuinka kypsää ja sinut tilanteen kanssa he ovat, voit joko tarjota heille vaihtoehtoja, tai voitte yhdessä valita heidän ehdottamistaan ratkaisuista. Heille tulisi jäädä hyvä mieli ratkaisusta, vaikka joitakin kompromisseja vaadittaisiinkin.

Selkeän konfliktinratkaisemisprosessin luomisen tavoite ei ole vain kiistojen lopettaminen, vaan myös opiskelijoiden voimauttaminen oppimaan virheistään, ratkaisemaan omat ongelmansa, ja osallistumaan positiivisella tavalla luokkahuoneyhteisön toimintaan. Ajan ja omistautumisen avulla on mahdollista auttaa opiskelijoita saavuttamaan nämä tavoitteet.

Opiskele lisää itsenäisesti:

<https://www.waldenu.edu/online-masters-programs/master-of-arts-in-teaching/resource/five-strategies-for-managing-conflict-in-the-classroom>

<https://prezi.com/w8tczj9pnokn/conflict-in-schools-realistic-scenarios-for-teachers/>

<https://www.youtube.com/watch?v=QyXFirOUeUk>

4.2. Koulutusaktiviteetteja ryhmille

Ryhmädynamiikkaprosessit ovat vaiheita, joiden kautta ryhmä siirtyy kokoontumishetkestään siihen hetkeen, kun se saavuttaa tason, jolla sen jäsenten fokus ja asenteet on kohdistettu yhteiseen tavoitteeseen. Koulutuksissa opiskelijaryhmän yhteinen tavoite on yhteinen tehokas oppiminen ja osaamisen kehittäminen. Ryhmädynamiikkaprosessien lisäksi koulutustuloksen saavuttamiseen vaikuttavat suuresti sosiaaliset oppimistekijät (ympäristö, yksilölliset erityispiirteet ja yksilöllinen käyttäytyminen).

Kouluttajan on oltava hyvin perehtynyt ryhmädynamiikkaprosesseihin ja huomioitava oppimisympäristön ja opiskelijoiden tilan muutoksiin liittyvät asiat siirtyäkseen onnistuneesti vaiheesta toiseen.

Koulutusaktiviteettiryhmä	Tärkeimmät harjoitukset ja periaatteet
Jäänmurtajat Suositeltu käyttöaika: Ensimmäinen tapaaminen ryhmän kanssa	1. Karkkiesittelyt Anna jokaiselle opiskelijalle pieni kourallinen värikkäitä karkkeja (vaikkapa Skittlesejä). Kerro, että jokaiselle eri väriselle karkille on varattu jokin kysymys (ne voivat liittyä oppitunnin aiheeseen). Kirjoita kysymykset taululle tai paperille. Kehota sitten opiskelijoita syömään karkkinsa – mutta jättämään jäljelle yhden. Tällä tavoin he voivat valita, mihin kysymykseen vastaavat. 2. Tämä vai tuo

	<p>Tässä harjoituksessa opiskelijat liikkuvat aina tietyille puolelle huonetta ilmaistakseen mielipiteensä jostakin aiheesta. Ohjaaja valitsee sitten muutaman oppijan jokaisesta ryhmästä kertomaan päätöksestään. Jotta tämä jäänmurtaja toimisi parhaiten, “kyllä/ei/ehkä”, “totta/tarua”, tai “tekisitkö mieluummin X vai Y” - tyyppiset kysymykset ovat sopivimpia.</p> <p><i>Vinkki: Jos haluat käyttää kysymyksiä, joihin on monta vastausvaihtoehtoa, voit käyttää kullekin tiettyä huoneen nurkkaa.</i></p> <p><i>Lisäehdotus: Voit pyytää myös opiskelijoita keksimään kysymyksiä ryhmälle.</i></p> <p>3. Keitä on ympyrässäsi?</p> <p>Pyydä opiskelijoita piirtämään paperille kolme samankeskistä ympyrää. Anna heille aihe (ruoka, vuodenaajat, urheilu, jne.) ja pyydä heitä kirjoittamaan se keskimmäiseen ympyrään. Opiskelijat kirjoittavat toiseen ympyrään ”rakastan”, kolmanteen ”pidän”, ja ympyröiden ulkopuolelle ”en pidä”. Aiheeseen liittyen opiskelijat valitsevat kukin jonkin tietyn, siihen liittyvän esimerkin, johon keskittyvät (esim. banaanit, kevät, tennis). Sitten opiskelijat kiertelevät toistensa joukossa ja kysyvät toisiltaan, mitä mieltä nämä ovat siitä asiasta, jonka he ovat valinneet, kirjoittaen aina opiskelijan nimen sen ympyrän sisään, joka vastaa tämän mielipidettä. Toistakaa toisen aiheen kanssa.</p> <p>4.Vessapaperirulla</p> <p>Ota esille vessapaperirulla ja pyydä opiskelijoita ottamaan siitä niin monta palaa kuin haluavat, kertomatta heille miksi. Kun kaikilla on paperinsa, paljasta että jokainen pala vastaa kysymystä, jonka heidän pienryhmänsä kysyy heiltä. Voit tehdä harjoituksen myös karamelleillä.</p> <p>5. Kaksi totuutta ja valhe</p> <p>Opiskelijat kirjoittavat kolme lausetta, joissa on tietoa heistä, mutta yhden niistä tulee olla valhetta. Toiset kysyvät sitten lisäkysymyksiä selvittääkseen, mikä lauseista ei pidä paikkaansa.</p>
<p><u>Energisoijat</u> Suosittelun käyttöaika: Sessioiden välissä Sessio – 1 päivän tapaaminen (2 moduulia)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaa osallistujat pareihin ja haasta kukin pari keksimään tiivistelmä läpikäydystä sisällöstä. Tiivistelmässä saa olla vain 140 merkkiä. 2. Kaksi tiimiä/kaksi fläppitaulua, yksi osallistuja kustakin tiimistä menee fläppitaululle. Tiimit kilpailevat sellaisten sanojen/avainkonseptien muistamisessa, joita tunnilla käsiteltiin tänään. Tiimi, joka keksii pidemmän listan 45 sekunnissa, voittaa. 3. Toinen tapa kerrata jatkuvasti koulutusmateriaalisi aiheita on, että kun pääsette osion/moduulin loppuun, anna osallistujille post-it lappuja ja pyydä heitä kirjoittamaan kysymyksiä läpikäydystä aiheesta, ja lisää muutama oma kysymys, joka ei liity koulutukseen, kuten ”Mikä oli paras

	<p>matka, jolla olet koskaan käynyt” tai “Yksi lomakohte, johon sinun on palattava takaisin”. Laita kaikki kysymykset ämpäriin tai laatikkoon ja koko session ajan, kierrätä kysymysämpäriä ja pyydä osallistujia vetämään satunnainen kysymys ja vastaamaan siihen. Koska he eivät tiedä millaisia kysymyksiä he saavat, tämä on yksi tapa varmistaa, että he seuraavat opetusta tarkasti, ja se tarjoaa sinulle myös tavan kerrata sisältöä ja testata tiedon muistamista.</p>
<p>Reflektio Suositteltu käyttöaika: Jokaisen moduulin jälkeen (1 kunkin session välissä)</p>	<p>1. Yhden minuutin kirjoitelma</p> <p>Kuinka paljon voit selittää yhdessä minuutissa? Tunnin lopussa aseta ajanotto yhteen minuuttiin, ja pyydä opiskelijoita laittamaan paperille eniten silmiä avanneet paljastukset tai suurimmat kysymykset. Tämän harjoituksen avulla opiskelijat voivat pohtia oppimistaan ja se kehittää lisäksi kirjoitustaitoja – ja saat myös näkemyksen siitä, miten he ovat ymmärtäneet käsitellyt asiat.</p> <p>2. Luonnosreflektio</p> <p>on yksinkertaisesti kuva, joka edustaa sitä, mitä he ovat juuri oppineet. Niille opiskelijoille, jotka eivät ole erityisen innostuneita piirtämään, voit vakuuttaa, että luonnoksessa ei ole kyse kuvan laadusta, vaan heidän tulkinnastaan siitä, mitä he ovat oppineet. Tämän aktiviteetin tavoitteena on antaa opiskelijoille erilainen näkökulma oppimaansa. Voit myös rohkaista heitä kirjoittamaan kuvan alle muutaman sanan kuvailemaan sitä, mitä he ovat piirtäneet. Tämä voi auttaa kuvaa katsovia ymmärtämään sitä paremmin.</p> <p>3. Muistilaput</p> <p>ovat oiva väline ajattelun saattamiseksi näkyväksi. Kirjoittamalla itsereflektiot muistilapuille, on mahdollista jakaa yksilöllistä ajattelua opiskelijoiden kesken. Kirjoitettuaan pohdintansa lapulle, he voivat kiinnittää sen jonkin (silmän korkeudelle) luokkahuoneeseen. Kun opiskelijoilla on ollut tilaisuus lukea kaikkien ajatuksia lapuilta, keskustelkaa yhdessä siitä, mitä he ovat oppineet.</p>
<p>Voimautuminen Suositteltu käyttöaika: Sessioiden jälkeen</p>	<p>1. Luokkahuoneen säännöt ja puitteet</p> <p>Anna opiskelijoiden keskustella keskenään ja ehdottaa sääntöjä, joita he haluaisivat luokan sääntöjen listalle, sekä päättää siitä, mitä sääntöjä tulisi valita ja miksi. Voit myös antaa opiskelijoiden kirjoittaa valitut säännöt julisteeseen ja koristella huoneen sillä.</p> <p>Voit lisäksi antaa opiskelijoiden vaikuttaa luokkahuoneen ulkonäköön. He voivat suunnitella mahdollisia luokkahuoneen pohjapiirroksia, joissa näkyy, miten he haluaisivat pöydät ja materiaalit järjestettävän. Anna opiskelijoiden äänestää näistä eri vaihtoehdoista ja muuttaa luokan järjestystä suunnitelman mukaiseksi, ainakin väliaikaisesti.</p> <p>2. Minä osaan/Minä olen</p> <p>Laita opiskelijat hahmottelemaan asioita, joita he osaavat "Minä osaan..." lauseiden muodossa. Tämä voidaan tehdä oppitunnin, opittavan osion tai kurssin lopussa.</p> <p>Voit myös pyytää opiskelijoita tekemään "Minä olen..." julisteita täyttämällä paperin sellaisilla kuvilla, jotka kertovat heillä olevista taidoista. Opiskelija voisi esimerkiksi laittaa julisteeseensa kuvan jalkapallon pelaajasta edustamaan taitojaan jalkapallossa.</p> <p>3. Miinakenttä</p>

	Levitä erilaisia tavaroita/esteitä ympäri lattiaa. Opiskelijat tekevät tämän harjoituksen pareittain – toisen heistä silmät on sidottu. Sen henkilön, joka näkee, tulee ohjata silmät sidottuna olevaa opiskelijaa siinä, kuinka päästä pisteestä A pisteeseen B ilman, että tämä koskee yhteenkään esteeseen. Tämä harjoitus vahvistaa myös kuuntelu- ja kommunikaatiotaitoja.
--	---

5. ONCALL koulutuksen ohjaaminen: koulutussuunnitelmien kehittäminen

Johdanto: itsesi esittely

Itsesi esitleminen ja se, että kerrot opiskelijoille hieman taustastasi ja kiinnostuksen kohteistasi, voi auttaa heitä oppimaan tuntemaan sinut hieman paremmin. Pyydä opiskelijoitasi tekemään samoin (voit käyttää joitakin yllä kerrottuja ehdotuksia jäänmurtaja-aktiviteeteiksi). Tämä auttaa mukavan oppimisympäristön luomisessa, jossa opiskelijat voivat vapaasti jakaa ajatuksiaan ja kysyä kysymyksiä.

Koulutuksen arvojen ja yhteisten sääntöjen esitleminen

Esittelemällä perustiedot kurssista ensimmäisenä päivänä voit määritellä sävyn koko kurssille ja auttaa opiskelijoitasi ymmärtämään, mitä heiltä odotetaan. Voit hahmotella joitakin perussääntöjä koskien sitä, miten opetat, mitä he voivat odottaa oppivansa, mitä sinä odotat heiltä oppituntien aikana, sekä voit kertoa, miten heitä arvioidaan. Voit myös pyytää heitä osallistumaan sääntöjen laatimiseen (kts. aiemmin esitelty harjoitus).

Lämmittely/jäänmurtajat

Jäänmurtajia käytetään oppitunnin alussa, jolloin kaikki osallistujat eivät vielä tunne toisiaan – sellaisen avulla siis esitellään osallistujia toisilleen ja luodaan mukavampi ilmapiiri. Lämmittelyt ovat lyhyempiä ja dynaamisempia aktiviteetteja oppitunnin alkuun, jotka motivoivat ja saavat opiskelijat kiinnostumaan aiheesta. Niitä käytetään tyyppillisesti esittelemään kyseisen tunnin aihe, mutta ne voivat toimia myös kertauksena, joka yhdistää edellisen oppitunnin asian nykyiseen.

Lopetus: reflektio

Jokaisen oppitunnin lopussa on hyvä varata aikaa pohdintaan, sekä tunnin sisällön muistelemiseen ja siitä keskustelemiseen. Ajan omistaminen reflektiolle voi auttaa laajentamaan opiskelijoiden kokonaiskokemusta, kehittämään heidän kriittisen ajattelun taitojaan, ja vastaamaan heidän mahdollisiin kysymyksiinsä.

Arviointi

Arviointi tarkoittaa menettelyä, jossa kuvataan, analysoidaan, arvioidaan ja annetaan arvosana tiettyjen aktiviteettien tehtävistä, prosesseista, tiedoista, taidoista ja tuloksista. Arviointi ei ole pelkästään projektin tai ohjelman viimeinen arvio – sitä voidaan käyttää myös arvioimaan kaikkia suunnittelun vaiheita sekä harjoituksia. Jokaisen osion ja aiheen lopussa voidaan järjestää tavalliset tietojen ja taitojen arviointimenettelyt (edistymisen testaaminen, itsearviointi Minä osaan -lauseiden avulla, epämuodollinen palaute, jne.).

Jatkoharjoitukset

Jatkoharjoitukset voivat tarjota mahdollisuuden uusien asioiden lisävahvistamiseen, testaamiseen ja harjoitteluun tai toimia arviointina jo käsitellystä materiaalista. Voit käyttää niitä missä tahansa oppitunnin vaiheessa (alussa, keskellä tai lopussa).

Tuntisuunnitelmat

Kaikkiin osioihin on tarjolla tuntisuunnitelmat. Ne on tarkoitettu oppaaksi kunkin osion opettamiseen ja ohjaajat voivat vapaasti soveltaa niitä varmistaakseen, että ohjelma on asianmukainen juuri heidän osallistujilleen.

6. ONCALL ohjelman validointisuunnitelma

ONCALL ohjelma validoidaan seuraavasti:

- 2 ammatillisen koulutuksen ammattilaista – ohjaajaa (jokaisesta partnerimaasta) suorittaa täydennyskoulutuksen kansainvälisessä koulutustapahtumassa Portugalissa tammikuussa 2020, tapahtuman järjestää ISQ
- 6 aikuista suorittaa Perheiden hyvinvointineuvojan kouluttajankoulutusohjelman jokaisessa partnerimaassa
- 30 perhettä jokaisesta partnerimaasta sitoutuu mikroverkostoihin, joilla tuetaan terveyslukutaidon edistämistä
- 25 perhettä osallistuu Terveysfestivaaleille jokaisessa partnerimaassa

Muistilista ONCALL kouluttajankoulutusohjelman toteuttamiseen:

Muistilista:	Tehty (X)
ENNEN koulutusta	
Osallistujien hankkiminen ONCALL ohjelmaan	
Tarkista hakijoiden kelpoisuus	
Vahvista hakijoiden osallistuminen	
Järjestä ja sovi päivämäärät ja tapahtumapaikka, jossa koulutus pidetään	
Vahvista kaikki logistiset tiedot valituille hakijoille	
Valmistele kaikki oppimismateriaalit ja muut tarvittavat resurssit	
Valmistele osallistujalista ja arviointikaavakkeet	
Lähetä osallistujille muistutus päivää ennen	
Koulutuksen AIKANA	

Varmista, että kaikki osallistujat laittavat nimensä osallistujalistaan	
Ota valokuvia	
Varmista, että kaikki osallistujat täyttävät arviointilomakkeen ja kerää ne	
Koulutuksen JÄLKEEN	
Vastaa jäljelle jääneisiin kysymyksiin tai muihin asioihin	
Jaa valokuvia ONCALLin sosiaalisessa mediassa, kirjoita artikkeli	
Skannaa kaikki osallistujalistat	
Valmistelee arviointiraportti (yhdessä kansallisen partnerin kanssa)	



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UŠTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095