

Vzdělávací program

Příručka pro lektory

Připravily organizace BWC, AKLUB a DANTE



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Obsah

Předmluva.....	3
Úvod	5
1. Zdravotní gramotnost.....	6
1.1. Co je zdravotní gramotnost?.....	6
2. Rodinní poradci pro zdraví (LHFA)	7
2.1 Úloha rodinných poradců v oblasti zdraví	7
2.2 Faktory, které přispívají k úspěchu programu Společenství pro zdravotníky:	8
3. Přehled učebních osnov ONCALL	9
3.1. ONCALL Digitální sada zdrojů zdravotní gramotnosti	10
3.2. ONCALL Web a e-learningový portál.....	11
.....	12
3.2.2 Začínáme.....	12
4. Facilitační dovednosti	22
Vytváření podpůrného prostředí	22
4.1. Posílení dovedností pro usnadnění	22
4.1.2. Efektivní techniky dotazování	23
4.1.3. Aktivní poslouchání.....	23
4.1.4. Budování skupiny.....	24
4.1.5. Organizace času.....	24
4.1.6. Dovednosti řízení konfliktů	25
4.2. Školicí aktivity pro skupiny	26
1. Napište minutový papír.....	27
5. Usnadnění školení ONCALL: Vypracování plánů školení	28
<i>Kontrolní seznam pro dodání programu ONCALL Train-the Trainer:.....</i>	<i>30</i>

Předmluva

Téma zdraví se týká jednotlivců i společnosti jako celku. Zatímco každý chce být zdravý, existuje silná souvislost mezi úrovní příjmů a zemí, kde žijete a očekávanou délkom života. Rostoucí náklady na zdravotní péči, včetně nemocí, kterým by bylo možné ve skutečnosti předcházet nebo je lépe zvládat, jako je cukrovka, ischemická choroba srdeční a rakovina, znamenají, že společnosti a ekonomiky mají zájem na podpoře lepšího zdraví obyvatelstva. Být a zůstat fyzicky i duševně zdravý je spojeno s vědomím a znalostmi o tom, jak žít zdravý život ve všech jeho fázích. Pro dosažení tohoto cíle je zásadní přístup ke zdravotní péči a porozumění zdravotním informacím. Zdravotní gramotnost je základní kompetencí a jako taková musí být uznávána.

Zdravotní gramotnost je schopnost lidí získat přístup k informacím, porozumět jim a používat je, aby lidé mohli činit informovaná rozhodnutí týkající se jejich zdraví. Ve zprávě Evropského zdravotnického fóra z roku 2014 bylo alarmující, že 47% populace v osmi členských státech EU uvedlo, že má nedostatečnou úroveň zdravotní gramotnosti; 43% dospělých dotazovaných mělo potíže s pochopením pojmu prevence nemocí a bylo zjištěno, že 51% dospělých se potýká s konceptem podpory zdraví nebo se schopností rozvíjet své zdraví.

Úroveň zdravotní gramotnosti má dopad na účinnost systémů zdravotní péče. Lidé, kteří mají nízkou zdravotní gramotnost, mají tendenci chodit k lékaři častěji, častěji být hospitalizováni nebo přijímat nevhodnou léčbu nebo recepty. Kromě toho mají menší sklon přijímat preventivní opatření. Podpora zdravotní gramotnosti všech občanů je pro společnost obecně prospěšná, protože snižuje náklady na systémy veřejného zdraví, které pak mohou efektivněji pracovat pro ty, kdo skutečně potřebují péči.

Řešení otázky zdravotní gramotnosti také znamená boj proti chudobě, sociálnímu vyloučení, rasismu a diskriminaci a podporu sociální spravedlnosti a rovnosti žen a mužů. Poskytuje velmi silný základ pro zlepšení sociálně-ekonomicke situace mnoha lidí, protože zdravější populace ve všech fázích života může lépe přispívat k sociálnímu, kulturnímu a hospodářskému rozvoji své komunity a země. Nejde tedy jen o vzdělávání lidí ve zdravotních otázkách, ale také o to, jak jim umožnit dosáhnout lepšího života pro sebe a pro společnost jako celek.

V současné době internet poskytuje nejen širokou škálu webových stránek souvisejících se zdravím, ale stále více se stává prvním informačním bodem zdravotních problémů. Na základě těchto informací nakonec vede k diagnóze nemocí a chorob. S informacemi poskytovanými na fórech a na internetových stránkách pro konzultace je však třeba zacházet opatrн, protože ne všechny informace o nemocech, nemocech, jejich příznacích nebo léčbě jsou správné a odpovídají vědeckému stavu v medicíně. Existuje také spousta ezoterických a / nebo komerčně řízených informací, které mohou stát spoustu peněz nebo možná dokonce ublížit lidem.

Neformální vzdělávání dospělých může hrát klíčovou roli při vybavování lidí zdravotními schopnostmi. Vzdělávání dospělých může být úspěšně spojeno s prevencí zdraví, zdravým životním stylem a zdravotní gramotností. Vzdělávání ve zdravotnictví musí být dostupné a vysoce kvalitní a podporu zdravotní

gramotnosti ve znevýhodněných komunitách lze nejlépe dosáhnout lidmi, kteří jsou nejblíže ohroženým komunitám. Zplnomocnění pedagogů dospělých k rozvoji podpory zdravotní gramotnosti může poskytnout řešení s nízkými vstupními náklady na jedné straně a velmi vysokou účinností, a tedy velkým výstupem na straně druhé, což je výhodné pro všechny zúčastněné strany. Partneři projektu ON-CALL se domnívají, že přístup založený na rozvoji komunit založených na aktivech k řešení nízké úrovně zdravotní gramotnosti ve znevýhodněných komunitách může dosáhnout významných výsledků a dopadů na jednotlivce,

ONCALL: Cíl

- Klíčovým cílem projektu ONCALL je zlepšit zdravotní gramotnost v oblastech sociálního a ekonomického znevýhodnění přijetím přístupu rozvoje komunit založeného na aktivech. To zahrnuje rozvojtento školící program na míru pro laické zdraví v komunitě, pro podporu pracovníků, kteří budou po dokončení nasazeni v rámci své komunity na podporu a zlepšení zdravotní gramotnosti.
- Program vzájemné podpory založené na komunitě, jako je tento, s větší pravděpodobností podpoří zdravotní gramotnost a rovnost zdraví, protože pracovníci s rovnocennou podporou budou mít s účastníky společné věci, umožní účastníkům zapojit se do diskusí o témaech širších než zdraví a povzbudit účastníky, aby byli zapojení do sociálních sítí, kde lze sdílet problémy, obavy a tipy.

Cílové skupiny

- Místní obyvatelé
- Znevýhodnění a zranitelní jednotlivci
- Dospělí pedagogové

Koordinátor projektu:

- Ballybeen Women Center Ltd, Velká Británie

Partneři:

- P1 Ballybeen Women Center (UK) - **BWC**
- P2 Budoucnost v perspektivě Ltd (Irsko) - **FIPL**
- P3 Aklub Centrum Vzdělávání a Poradenství (Česká republika) - **AKLUB**
- P4 Osrodek Szkoleniowo-Badawczy Inneo (Polsko) - **INNEO**
- P5 Ustanova za Obrazovanje Odraslih Dante (Chorvatsko) - **DANTE**
- P6 Kas Halk Egitimi Merkezi (Turecko) - **KHEM**
- P7 Hub Karelia Oy (Finsko) - **HUB KARELIA**

- P8 Institutode Soldadura E Qualidade (Portugalsko) -ISQ

Úvod

Na podporu realizace nového kurikula byl vytvořen úvodní vzdělávací program pro pedagogy dospělých. Program úvodního školení byl navržen tak, aby zajistil dosažení kvalitního výsledku výcviku při poskytování nových učebních osnov poradců pro zdraví rodiny.

Indukční tréninkový program je nedílnou součástí sady zdrojů potřebných k rozvoji projektu ON-CALL. Je naprosto nezbytné, aby pedagogové dospělých mohli poskytovat kurikulum laických poradců pro zdraví rodiny a zajistit, aby byla poskytována veškerá nezbytná podpora studentů. Jelikož se ON-CALL pokouší zapojit lidi žijící v marginalizovaných komunitách a stavět na nich v rámci těchto komunit na základě aktiv, aby byla udržitelnější, bude kvalita výukových intervencí rozhodující pro úspěch.

Inovace, dopad a přenositelnost celé sady podpor a zdrojů závisí na tom, zda je každý prvek vhodný pro daný účel, a partnery, kteří vyvíjejí tento výstup, se zaměří na to, aby celková hodnota projektu ON-CALL nebyla ohroženo.

Tato příručka pro studenty zajistí, aby lektori odborného vzdělávání a přípravy byli připraveni poskytovat kurikulum ONCALL. Program dalšího vzdělávání pro neustálý profesní rozvoj lektorů OVP zavádí:

- Zdravotní gramotnost a role rodinných poradců v oblasti zdraví
- Osnovy a každý z modulů, které tvoří osnovy
- Digitální sada zdrojů zdravotní gramotnosti
- Praktické dovednosti práce s lidmi z místních komunit v podpůrném prostředí
- Rozvíjení dovedností pro usnadnění učení pro studenty z různých prostředí a řízení různých skupin;
- Další cenné pedagogické prvky poskytované jako samořízené učení.

1. Zdravotní gramotnost

1.1. Co je zdravotní gramotnost?

Zdravotní gramotnost je míra, do jaké jsou jednotlivci schopni získat, zpracovat a porozumět základním zdravotním informacím a službám potřebným k přijímání příslušných zdravotních rozhodnutí.

Zdravotní gramotnost závisí na individuálních a systémových faktorech:

- Komunikační dovednosti laiků a profesionálů
- Laická a odborná znalost zdravotních témat
- Kultura
- Poptávka systémů zdravotní péče a veřejného zdraví
- Poptávka situace / kontextu

Zdravotní gramotnost ovlivňuje schopnost lidí:

- Navigujte v systému zdravotní péče, včetně vyplňování složitých formulářů a vyhledávání poskytovatelů a služeb
- Sdílejte s poskytovateli osobní údaje, například historii zdraví
- Zapojte se do péče o sebe a řízení chronických onemocnění
- Porozumět matematickým pojмům, jako je pravděpodobnost a riziko

Zdravotní gramotnost zahrnuje dovednosti počítání. Například výpočet hladiny cholesterolu a cukru v krvi, měření léků a porozumění nutričním štítkům vyžaduje matematické dovednosti. Výběr mezi zdravotními plány nebo porovnání pokrytí léky na předpis vyžaduje výpočet pojistného, spoluúčastníků a spoluúčastí.

Kromě základních dovedností v oblasti gramotnosti vyžaduje zdravotní gramotnost znalost zdravotních témat. Lidé s omezenou zdravotní gramotností často nemají znalosti nebo mají nesprávné informace o těle, povaze a příčinách nemoci. Bez těchto znalostí nemusí rozumět vztahu mezi faktory životního stylu, jako je strava a cvičení, a různými zdravotními výsledky.

Zdravotní informace mohou přemoci i osoby s pokročilými schopnostmi gramotnosti. Lékařská věda postupuje rychle. To, co se lidé mohli naučit o zdraví nebo biologii během školních let, se často stává zastaralým nebo zapomenutým, nebo je neúplné. Kromě toho je nepravděpodobné, že by byly zachovány zdravotní informace poskytované ve stresové nebo neznámé situaci.

Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví a lidských služeb USA. 2000. Zdraví lidé 2010. Washington, DC: Úřad vlády USA pro tisk. Původně vyuvinutý pro Ratzan SC, Parker RM. 2000. Úvod. V National Library of Medicine Aktuální bibliografie v medicíně: Health Literacy. Selden CR, Zorn M, Ratzan SC, Parker RM, Redaktori. NLM Pub. Č. CBM 2000-1. Bethesda, MD: Národní ústavy zdraví, Ministerstvo zdravotnictví a lidských služeb USA.

2. Rodinní poradci pro zdraví (LHFA)

„Zdraví pro všechny bude dosaženo samotnými lidmi. Klíčovým prvkem pro dosažení společného cíle je dobře informovaná, dobře motivovaná a aktivně se podílející komunita.“ (Světová zdravotnická organizace)

Cílem této části je zvýšit informovanost školitelů o úloze poradce pro zdraví rodiny laických a faktorech, které mohou přispět k jejich úspěchu v programech komunitního zdraví.

2.1 Úloha rodinných poradců v oblasti zdraví

Zpráva Světové zdravotnické organizace za rok 2006 tvrdila, že zdravotníctví pracovníci v komunitách (CHW) mají potenciál být součástí řešení krizí lidských zdrojů, které ovlivňují mnoho zemí. CHW poskytují řadu funkcí, včetně terénních, poradenských a domácí péče o pacienta a představují zdroj pro oslovení a obsluhu znevýhodněných skupin obyvatel. Existují rostoucí důkazy prokazující pozitivní potenciál CHW při zlepšování zdraví v komunitách.

Klíčovou roli LHFA patří:

- Podpora zdraví a vzdělávání - poskytování klíčových zdravotních sdělení způsobem, který je srozumitelný a relevantní pro jednotlivce
- Komunitní konektory - LHFA zjistí, jaké služby, programy a činnosti jsou v rámci komunity k dispozici, např. Podpůrné skupiny, skupiny starších lidí, ženská střediska, mužské skupiny atd., Takže mohou podle potřeby označit jednotlivce. LHFA spojí lidi s dalšími službami, jako je primární péče - praktický lékař, screeningové služby atd
- Posoudit vzorce a chování v životním stylu - schopnost specifikovat důležité rizikové faktory, které přispívají k nepřenosným onemocněním v komunitě, např. Strava, kouření, alkohol atd.
- Stanovení cílů - po identifikaci jednotlivých rizikových faktorů je klíčovou úlohou LHFA pomáhat lidem stanovit dosažitelné cíle ke snižování rizik a zlepšování zdraví a pohody, např. Hubnutí, přestat kouřit, snižovat alkohol atd. To může zahrnovat spojení jednotlivců s jinými podpůrnými programy
- Zdravotní gramotnost - pomáhejte jednotlivcům získat a porozumět základním zdravotním informacím. Poznání o zdraví pomůže lidem lépe se rozhodovat o tom, co musí udělat pro vlastní péči

Klíčové charakteristiky rodinných poradců v oblasti zdraví

Rodinní poradci v oblasti zdraví jsou mistry v oblasti zdraví v komunitě a existují dostatečné důkazy na mezinárodní a národní úrovni, aby bylo možné prokázat pozitivní dopad laických zdravotníků a dobrovolníků na řešení zdravotních problémů v komunitách:

Chcete-li dosáhnout úspěchu rodinní poradci Lay Health:

- Musí být vybíráni z komunit, ve kterých budou pracovat, musí být založeny na komunitě a zaměřeny na komunitu
- Mají potenciál být zdrojem pro veřejné zdraví. Pro maximalizaci tohoto potenciálu bude nutné se zabývat dynamikou výkonu

- Přijme sociální model zdravotního přístupu a bude spolupracovat s komunitami při identifikaci a řešení základních příčin nerovností v oblasti zdraví
- Bude proaktivní a bude spolupracovat s místními komunitami, komunitními a dobrovolnými skupinami a poskytovateli služeb
- Bude působit jako hlas pro ty nejvíce marginalizované a postižené nerovnostmi v oblasti zdraví
- Kromě práce s jednotlivci se zaměří na širší problémy
- Bude dodržovat zásady rozvoje komunity

Výhody pro rodinné poradce v oblasti zdraví

Tato práce přinese další osobní a sociální výhody pro samotné LHFA.

LHFA budou ve své roli potřebovat trvalou podporu. To by mělo zahrnovat průběžné školení a síťový prvek, který usnadňuje vzájemnou podporu.

Světová zdravotnická organizace tvrdí, že školení bude s větší pravděpodobností efektivní, pokud zahrnuje nácvik dovedností, je založeno na kompetencích a existují příležitosti pro další vzdělávání.

Pozitivní výsledky fyzického a duševního zdraví pro dobrovolníky zahrnují zlepšení v:

- Zdravotní stav s vlastním hodnocením
 - Úmrtnost
 - Přijetí zdravého životního stylu
 - Kvalita života
 - Četnost hospitalizace
 - Schopnosti provádět činnosti každodenního života
 - Deprese
 - Psychologické potíže
 - Sebevědomí
- (Cassidy et al, 2008)

2.2 Faktory, které přispívají k úspěchu programu Společenství pro zdravotníky:

- Účast Společenství - zapojení komunity do všech aspektů programu, včetně stanovení priorit
 - Dobré, pečlivé a trvalé řízení programu
 - Účast Společenství na výběru komunitních laických poradců pro zdraví
 - Kompetence a praxe založené na tom, jak a kde práce LHFA
 - Dostupnost dobrého dohledu a podpory
 - Vládní podpora a odpovídající zdroje
- (Zdroj: WHO 2007)

3. Přehled učebních osnov ONCALL

Partnerství ON-CALL vytvořilo na míru šitý vzdělávací program pro podporu místních lidí, aby získali místní dovednosti a dovednosti potřebné k tomu, aby mohli pracovat jako poradci laického rodinného zdraví v komunitách, kde v současné době bydlí. Po úplném vyškolení budou tito jednotlivci rozmístěni místními organizacemi pro rozvoj komunity jako lektori zdravotní gramotnosti, aby zvýšili povědomí o zdravém životě v rodinách, které by byly považovány za znevýhodněné. Osnovy se zaměřují na budování řady kompetencí souvisejících s těmito oblastmi:

1. PEDAGOGIE - Porozumění pedagogickým osvědčeným postupům a činnostem a nedokončením práce jako lektora zdravotní gramotnosti;
2. ZDRAVOTNÍ LITERACIE - zdravotní gramotnost se zvláštním zaměřením na otázky související s duševním zdravím, stravou a výživou a preventivní opatření;
3. SÍTĚ - Rozvoj a správa sítí proti proudu a po proudu a vystupování jako prostředník;
4. DIGITÁLNÍ A SOCIÁLNÍ MÉDIA - Vývoj a správa prostředí digitálních a sociálních médií, zdrojů a aplikací pro zapojení a sdílení informací.

Učební plán obsahuje komplexní smíšený vzdělávací výcvikový zásah, který pokrývá 100 hodin výcviku, který zahrnuje 35 hodin výuky tváří v tvář a 65 hodin učení zaměřeného na sebe.

Učební plán má modulární design a každá ze 4 navrhovaných jednotek obsahuje 3 podjednotky. Zde je struktura jednotek a podjednotek.

JEDNOTKY	Podjednotka 1	Podjednotka 2	Podjednotka 3
1 - PEDAGOGY	1.1 - Pedagogické zásady	1.2 - Komunikační techniky	1.3 - Sociální citlivost
2 - ZDRAVOTNÍ LITERACIE	2.1 - Duševní zdraví	2.2 - Strava a výživa	2.3 - Preventivní podpora zdraví
3 - NETWORKING	3.1 - Být prostředníkem	3.2 - Jak překonat bariéry	3.3 - Přístup na úrovni Společenství
4 - DIGITÁLNÍ A SOCIÁLNÍ MÉDIA	4.1 - Sociální média ve zdravotnictví	4.2 - Výběr kanálů	4.3 - Vytvoření a doručení vaší zprávy

Projektový tým připravil dokument s názvem Matice jednotek a výsledky učení. Výsledky učení pro všechny podjednotky jsou definovány v tomto dokumentu, který lze nalézt na webových stránkách projektu. Definovali jsme výsledky učení jako vyjádření toho, co student zná, chápe a je schopen dělat

po dokončení procesu učení, který je definován z hlediska znalostí, dovedností, odpovědnosti a autonomie. Struktura matice výsledků učení ON-CALL zahrnuje následující prvky:

Znalost - Shromažďování skutečností, zásad, teorií a postupů souvisejících s oborem studia;
Dovednosti - Schopnost aplikovat znalosti a využívat získané zdroje k plnění úkolů a řešení problémů;
Odpovědnost a samostatnost- Schopnost rozvíjet úkoly a řešit problémy vyšší nebo nižší úrovně složitosti a různých stupňů autonomie a odpovědnosti. Tento koncept můžeme demonstrovat na praktickém příkladu duševní nemoci podjednotky 2.1, která je součástí zdravotní gramotnosti 2. jednotky.

SUBUNIT 2.1 - Duševní zdraví		
Znalost	Dovednosti	Odpovědnost a autonomie
Základní znalost problematiky duševního zdraví. Základní znalosti o příčinách problémů duševního zdraví.	Identifikujte hlavní rysy různých typů problémů duševního zdraví. Identifikujte faktory, které ovlivňují duševní zdraví. Rozpoznať okolnosti, které mohou mít negativní dopad na lidi trpící duševním onemocněním. Identifikujte zdroje stresu. Rozpoznať problémy způsobené nepřiměřeným stresem. Poskytněte informace o tom, jak dobře žít s problémy duševního zdraví. Identifikujte strategie pro pomoc jednotlivcům s problémy duševního zdraví. Identifikujte klíčové podpůrné agentury a služby pro lidi s problémy duševního zdraví. Sestavte seznam příslušných podpůrných služeb / organizací a jejich kontaktní údaje o dalších otázkách, které mají dopad na příjemce.	Provádět intervence přizpůsobené potřebám jednotlivců s problémy duševního zdraví. Působit jako obhájce osob s duševním onemocněním v situacích, kdy se nemusí cítit pohodlně, když se zastupují. Zaměřte jednotlivce na příslušné podpůrné agentury a služby - např. Duševní zdraví, bydlení a zaměstnání.
Základní znalosti o tom, jak dobře žít s problémy duševního zdraví. Základní znalosti o podpoře lidí s problémy duševního zdraví.		

Interaktivní odkaz na sekci vzdělávacího portálu s názvem Lay Family Health Advisors Curriculum je následující: <https://on-call.eu/en/learning-portal/lay-family-health-advisors-curriculum/>

3.1. ONCALL Digitální sada zdrojů zdravotní gramotnosti

Digitální sada nástrojů zdravotní gramotnosti je třetím intelektuálním výstupem projektu ON-CALL. Cílem této sady nástrojů je poskytnout nově vyškoleným laickým zdravotním poradcům sadu digitálních zdrojů a podpůrných materiálů, které mohou použít ve své práci s místními komunitami k rozvoji zdravotní gramotnosti členů komunity a rodin ve svém regionu.

Za účelem podpory práce laických zdravotních poradců při práci s místními komunitami a rodinami v různých online a přímých prostředích a maximalizace potenciálu využití nástrojů vyvinutých v tomto výstupu jsou všechny zdroje v digitální sadě nástrojů vyvýjeny v následující formátu:

- krátká audio nebo video prezentace;
- informační list s přístupem k dalším zdrojům;
- prezentace PowerPoint pro použití ve skupinovém nastavení;
- plakáty a infografiky.

Digitální sada nástrojů se skládá z celkem 36 zdrojů; 12 zdrojů se zabývalo každou z těchto tří tematických oblastí:

- podpora pozitivního duševního zdraví;
- strava, výživa a rozvoj zdravých stravovacích návyků;
- preventivní opatření pro zdravý život.

Seznam zdrojů digitální zdravotní gramotnosti

Tématická oblast 1 - PODPORA POZITIVNÍHO MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ

- | | |
|---|--|
| 1) Udržování pozitivního duševního zdraví v pracovním prostředí | 1) Co je to pozitivní duševní zdraví? |
| 2) Deprese a úzkost | 2) Udržování pozitivního duševního zdraví |
| 3) Všímavost jako strategie zvládání stresu | 3) Výhody všímavosti |
| 4) Rizikové faktory pro duševní zdraví | 4) Stres a jak se s tím vypořádat |
| 5) Strategie samoléčení | 5) Sociální média a duševní zdraví |
| 6) Duševní zdraví pro dospívající a mládež | 6) Negativní účinky negativního duševního zdraví na pohodu |

Tématická oblast 2 - Dieta, výživa a zdravé stravování

- | | |
|---|---|
| 1) Plánování zdravé výživy pro různé věkové skupiny | 1) Potravinová pyramida |
| 2) Koření ve stravě a výživě | 2) Úvod do indexu tělesné hmotnosti |
| 3) Zdravé stravovací návyky a kulturní a sociální vlivy | 3) Jak zdravě jíst (a udržovat) |
| 4) Vztah jídla a emocí | 4) Jak se vyhnout obezitě (Informační list: Obezita v Evropě) |
| 5) Podváha a její vliv na duševní pohodu | 5) Úvod do bezpečnosti potravin |
| 6) Skladování a konzervace potravin | 6) Šest živin výživy |

Tématická oblast 3 - OPATŘENÍ PRO ZDRAVÉ ŽIVOT

- | | |
|---|--|
| 1) Fyzická aktivita v různých věkových skupinách | 1) Výhody cvičení |
| 2) Jak můžete chránit své srdce v každém věku? | 2) Proč nechcete kouřit |
| 3) Prevence technologických závislostí mezi mládeží a dospívajícími | 3) Dejte si pozor na slunce |
| 4) Rizikové faktory pro rakovinu | 4) Význam rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem |
| 5) Prevence šíření infekčních chorob | 5) Proč je spánek životně důležitý pro zdravý život |
| 6) Screeningové procesy | 6) Negativní vliv stresu na naše těla |

Interaktivní odkaz na sekci výukového portálu s názvem Digital Toolkit je následující:

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

3.2. ONCALL Web a e-learningový portál

Tato část příručky obsahuje pokyny k používání platformy e-learningu ONCALL. Máte-li jakékoli další otázky, které nejsou v našem průvodci, kontaktujte nás on-call.eu správce webu.

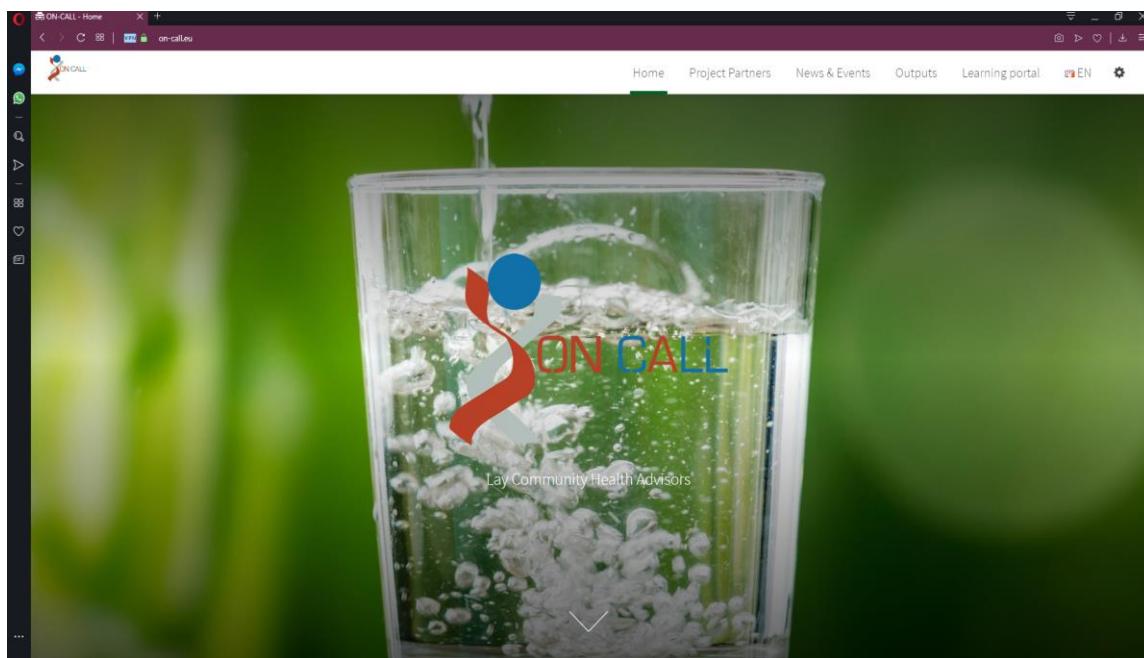
3.2.1 Začněte svou studijní cestu [ON-CALL.EU](#)

Vítejte na platformě e-learningu během hovoru. V něm najdete naše školicí materiály.

Naše webové stránky jsou k dispozici v angličtině, češtině, finštině, portugalštině, chorvatštině, polštině a turečtině.

Klikněte na vlajku EN vybrat si jazyk.

Nakonec poslední ikona, kolečko nastavení , umožňuje se zaregistrovat na naší platformě a přihlásit se.



3.2.2 Začínáme

Základní použití:

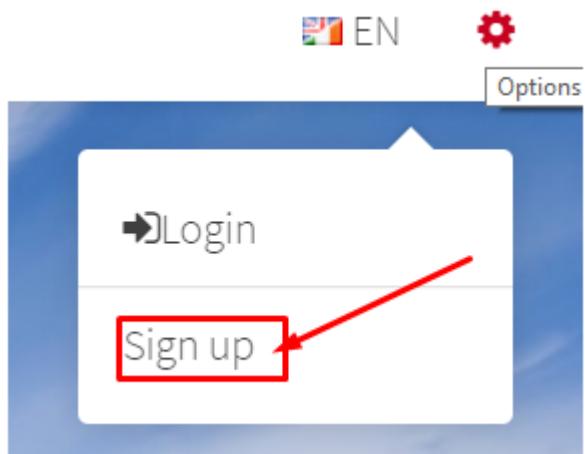
<https://on-call.eu/>

Registrace a přihlášení:

Některé funkce na webu vyžadují, aby uživatelé přihlásit se například možnost ukládat informace o postupu uživatelů a umožňovat interakci s ostatními uživateli.

Vytvoření uživatelského účtu:

- Vyberte možnost registrace Jídelní lístek:



- Vyplňte registrační formulář nebo se přihlaste pomocí Facebooku:

JOIN

Create an account on the project website

 LOGIN WITH FACEBOOK

USER ACCOUNT REGISTRATION

First name *

John

Last name *

Smith

E-mail address *

|

Po vyplnění a odeslání registračního formuláře bude váš účet vytvořen a do vaší e-mailové schránky se odešle aktivaci e-mail.

Kliknutím na odkaz v e-mailu aktivujte svůj účet a jste připraveni se přihlásit.

Obdržte e-mail a aktivujte svůj účet:

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

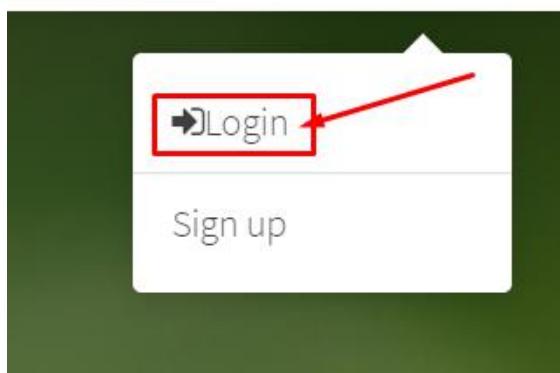
Přihlásit se:

Nyní se můžete přihlásit pomocí své e-mailové adresy jako Uživatelské jméno a pomocí hesla, které jste si vybrali při registraci, nebo pokud jste se rozhodli používat Facebook jednoduše kliknutím na příslušné tlačítko.

 [LOGIN WITH FACEBOOK](#)

- Vybrat  Login z pravého horního menu:

Learning portal  EN 



- Na další kartě zadejte své uživatelské jméno a heslo

ON-CALL

Username or email:

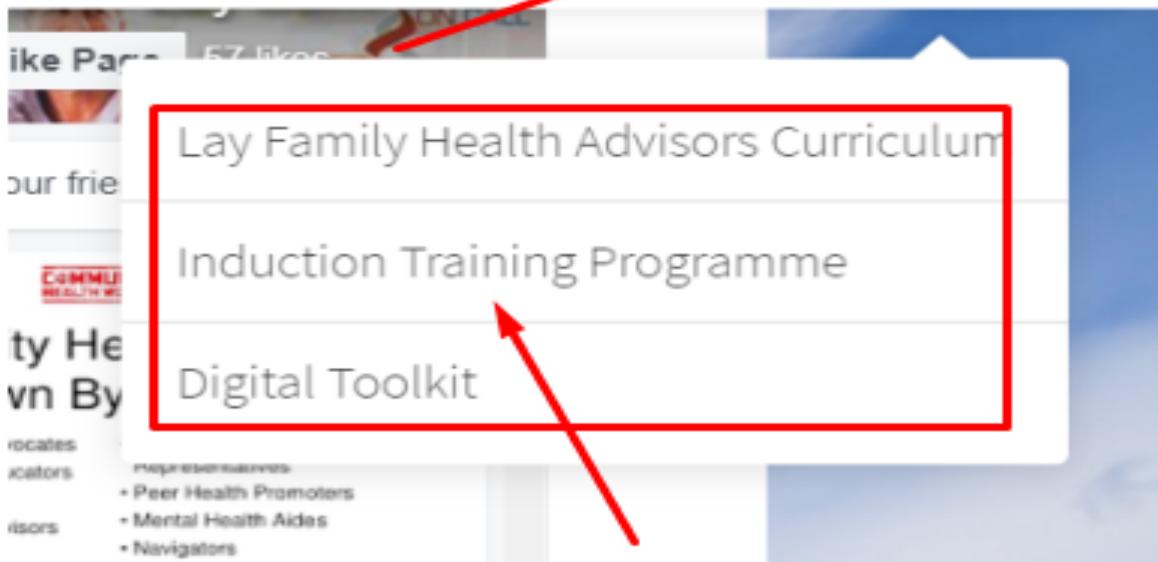
Password:

LOGIN 

Přístup k dostupným kurzům:

- Výběr kurzů

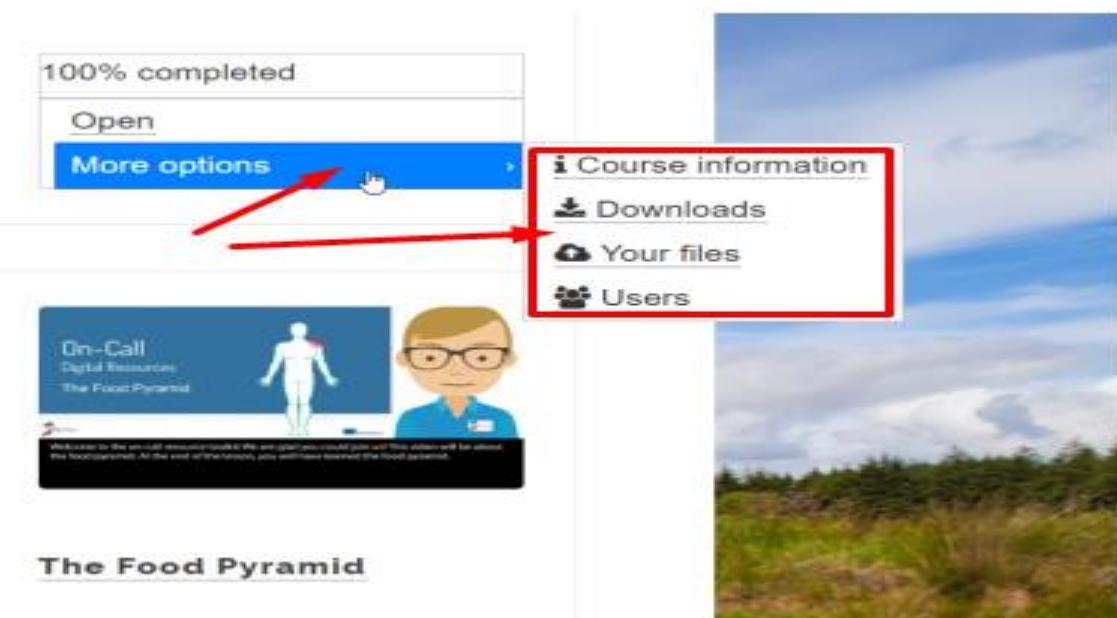
News & Events Outputs **Learning portal** 



Lay Family Health Advisors Curriculum

Induction Training Programme

Digital Toolkit



- **otevřeno** - Prohlédněte si kurz online
- **Informace o předmětu** - podrobné informace o kurzu
- **Stahování** - stahujte materiály kurzu pro použití offline
- **Vaše soubory** - Ukažte své nahrané položky do kurzu
- **Uživatelé** - zobrazit účastníky. Na stránce Uživatelé můžete také odesílat zprávy dalším účastníkům.

Procházení modulů kurzu:

- Ze seznamu můžete procházet školicí materiály

„Přehled kurzů“ obsahuje název kurzů a také jejich úroveň dokončení.

Sekce „Moduly“ obsahují školicí materiály s možností uploadu, kterou budete muset označit jako kompletní pro tento kurz. Chcete-li zobrazit různé materiály kurzu, jednoduše klikněte na tlačítka Otevřít nebo procházet Další možnosti v pravé části obrazovky.

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](#)

➤ Výběr modulů, které chcete začít

Po kliknutí na tlačítko Otevřít se dostanete k vybranému kurzu. Kurzy se skládají z několika stránek. Níže najdete video a index materiálů pro výběr obsahu.



Food Safety - How to Cook and Handle Food Safely



➤ Kurzy se skládají z několika stránek

Níže najdete video a index materiálů pro výběr obsahu.

HOW TO COOK AND HANDLE FOOD SAFELY

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

MATERIALS

File	Size	Date
ON-CALL IO3 Food Safety - 4 Tips About How to Handle Food Safely Factsheet EN.pdf	2MB	12.9.2019
ON-CALL IO3 How to Cook and Handle Food Properly F2F PPT EN.pdf	9MB	12.9.2019

YOUR FILES

Drag files here to upload [Choose File](#) No file chosen.

File	Size	Date	Author	Options
100% completed				
Open				
More options				

0% completed
Open

i Course information

- Downloads
- Your files
- Users

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

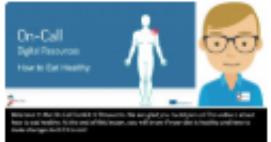
Category: Diet, Nutrition and Developing Healthy Eating Habits

INTRODUCTION

LEARNING OUTCOMES

Level:

Resource	View	Download	Filetype
Video			MP4
Audio			MP3

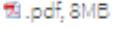


**HOW TO EAT
HEALTHILY -
AN OVERVIEW
OF DIETS**

 **DOWNLOAD PODCAST**



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

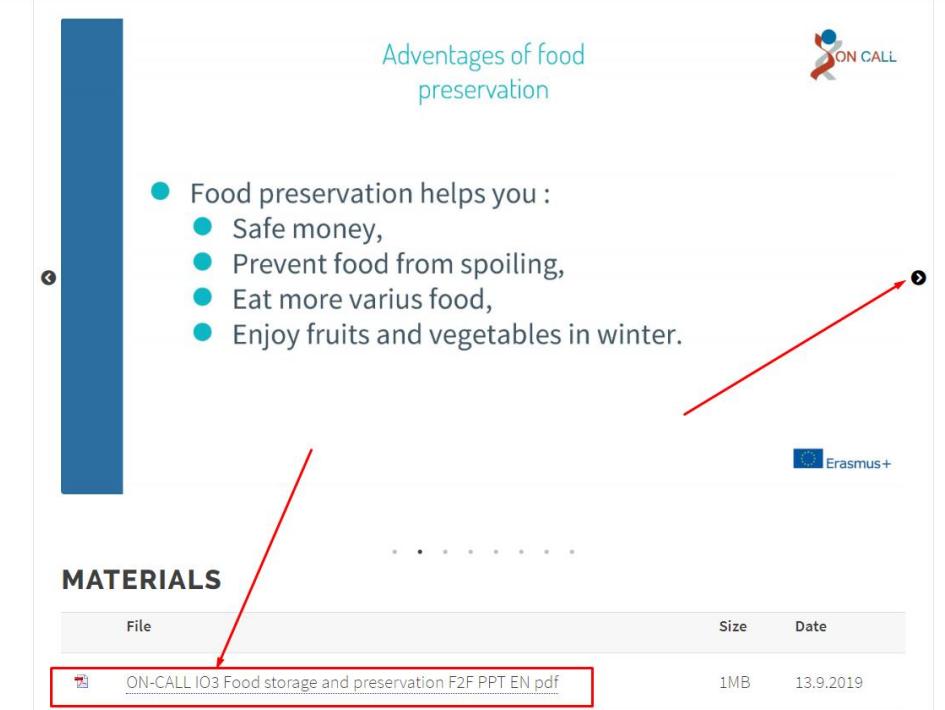
 .pdf, 8MB

 **DOWNLOAD**

 **VIEW ONLINE**

Procházení obsahu učení:

Toto je příklad toho, co kurz může obsahovat: video nebo prezentaci snímků. Prezentaci můžete procházet pomocí levé a pravé šipky nebo teček pod skluzavkou. Prezentace je také k dispozici ke stažení.



Adventages of food preservation

ON CALL

- Food preservation helps you :
 - Safe money,
 - Prevent food from spoiling,
 - Eat more varius 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

- Sekce pro nahrávání souborů

YOUR FILES



Drag files here to upload

No file chosen

File

Size

Date

Author

Options

- Chcete-li zaregistrovat pokrok, označte jako dokončené



Mark page as completed

Přepnutí na jiný modul:

- Můžete si vybrat výukový modul

„Přehled kurzů“ je rozdělen do „modulů“, ke kterým lze přistupovat z horního rozbalovacího menu.

Chcete-li přejít na jiný modul, budete muset procházet procházením „Přehledu kurzů“ a výběrem kurzu z jiného tématu.

DIET, NUTRITION AND DEVELOPING HEALTHY EATING HABITS

12 Courses

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

PREVENTATIVE MEASURES FOR HEALTHY LIVING

2 Courses

Be Aware of the Sun	How can you protect your heart at any age
0% completed	0% completed
Open	Open

4. Facilitační dovednosti

Vytváření podpůrného prostředí

- Technická / administrativní příprava
- Představujeme se (jako trenér)
- Hodnoty efektivního usnadnění a představení skupiny (základní pravidla)
- Tipy a rady

4.1. Posílení dovedností pro usnadnění

Usnadenění je metoda používaná k tomu, aby pomohla skupinám vyvinout procesy, které jsou účinné při dosahování požadovaných výsledků.

Úspěch tohoto a jakéhokoli procesu usnadňování je určen schopností facilitátora prokázat následující kritické dovednosti a chování:

- Schopnost usnadnit „cestu“ skupiny: rozhodnutí, proces, řešení problémů, rozvoj týmu, strategické plánování
- Styl: demonstrace efektivních poslechových dovedností, udržování lidí na dobré cestě, kladení správných otázek, které zkouší kreativitu a vhled, analyzování a syntézu problémů, potěšení z ticha, během skupinových diskusí je podstatně neutrální
- Fyzická angažovanost: dobrý oční kontakt, hladina energie, pozitivní řeč těla
- Osobní připravenost: ponechání osobních problémů mimo dveře, vhodné oblečení

4.1.2. Efektivní techniky dotazování

Učitelé kladou otázky pro různé účely, včetně:

- Aktivně zapojte studenty do lekce
- Zvyšujte motivaci nebo zájem
- Zhodnoťte přípravu studentů
- Kontrola dokončení úkolu
- Rozvíjet dovednosti kritického myšlení
- Prohlédněte si předchozí lekce
- Nurture insights
- Posoudit dosažení nebo zvládnutí cílů a cílů
- Stimuluje nezávislé učení

Existuje několik důležitých tipů pro vytváření dobrých otázek:

1. Naplánujte si své otázky - vědět, proč je předkládáte.
2. Neptejte se na otázky, které mají odpovědi „ano“ a „ne“.
3. Používejte neutrální slova, která nejsou podle vašich názorů obarvena.
4. Používejte slova a fráze, které posluchač rozumí - vyhněte se žargonu.
5. Použijte následné otázky - přechod od obecných ke konkrétním otázkám.
6. Poslouchejte celou odpověď - nepřerušujte mluvícího.

Zjistěte více s prostředky SDL:

https://www.youtube.com/watch?v=gf-OUMg_pUc
https://www.youtube.com/watch?v=1d00dO_wmE

4.1.3. Aktivní poslouchání

Naslouchání neznamená nutně mlčet a zdvořile potřást hlavou po dohodě. Jedním z největších darů, které mohou učitelé dát svým žákům, je být jim skutečně přítomen; hluboce poslouchat, co mají říkat. Hlavní nástroje a pravidla pro dobrý poslech jsou:

- Omezte nebo zastavte hovor - nemůžete poslouchat, pokud mluvíte. Nezaměňujte mlčení za pozornost.
- Ukažte reproduktoru, který chcete poslouchat - zobrazte se svým vzhledem a chováním, které vás zajímá

- Vyjasněte si informace - zeptejte se na objasňující otázky a vysvětlete si věci sami, např. „Nejsem si jistý, že dobře rozumím. Mohl bys zopakovat?“. Parafrázuje, co bylo řečeno. To povzbuzuje řečníka a ukazuje jim, že posloucháte.
- Nechte se příliš mnoho otázek - velké množství otázek trápí řečníka, zbavuje ho iniciativy a staví jej do obranného postavení.
- Vezměte v úvahu pocity partnera - vžijte se do jejich bot, abyste viděli jejich pohled. Ukažte reproduktoru soucit. Když posloucháte příliš nadšeného partnera, odrážíte jeho emoční stav, aniž byste pod vlivem svých pocitů.
- Udržujte oční kontakt a věnujte pozornost neverbální komunikaci
- Otevřete své vědomí a zanedbejte své předsudky - nespěchejte do závěrů a hodnocení. Jsou překážkou smysluplné komunikace.

Zjistěte více s prostředky SDL:

<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. Budování skupiny

Budování skupiny zahrnuje sebevědomou práci ve skupině, efektivní přispívání vašich nápadů, utváření cílů, převzetí podílu na odpovědnosti a dodržování termínů.

Metody budování skupin zahrnují:

- dobrodružné učení - se zaměřuje na rozvoj týmové práce a vůdcovských dovedností pomocí strukturovaných outdoorových aktivit; nejlépe se hodí pro rozvoj dovedností souvisejících s efektivitou skupiny
- týmové školení - zahrnuje koordinaci výkonu jednotlivců, kteří společně pracují na dosažení společného cíle
- Akční učení - zahrnuje dát týmům nebo skupinám skutečný problém, dát jim čas na jeho řešení, zavázat se k akčnímu plánu a na konci provést plán.

Zjistěte více s prostředky SDL:

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. Organizace času

Časový management je pro učitele důležitý, protože mají učebnu plnou studentů, kterou mohou řídit a vzdělávat, a jak tráví svůj čas ve třídě, je pro ně stejně důležité jako pro vás. Zde je několik tipů a nástrojů pro implementaci správy času ve vaší třídě, které můžete používat od dnešního dne.

Přemýšlejte o stimulaci - Co budou vaši studenti dělat? Jak dlouho jim bude trvat, než splní úkol? To jsou věci, které byste měli určit předtím, než vy a vaši studenti vstoupíte do učebny. Při vytváření plánů lekce buďte realističtí o tom, jak dlouho bude každá aktivita trvat, než ji dokončíte, a označte ji v poznámkách. Učitelé ve svých plánech lekce často uvádějí činnosti, které by chtěli provést během třídní výuky, v jednom sloupci, veškeré informace, které o této činnosti potřebují, ve druhém sloupci, a pak pomocí dvou dalších sloupců zaznamenají materiály, které budou potřebovat, a čas Očekávají, že každá aktivita bude.

Řekněte jim o tom - komunikujte vaše cíle pro studenty na začátku třídy. Nejenže to dá studentům představu o tom, kam hodláte jít ve třídě, ale také to pomůže motivovat je, aby se soustředili a soustředili se na každou aktivitu stejně jako vy. Napište své cíle na tabuli spolu s množstvím času, který očekáváte, že strávíte na každém kroku, a ujistěte se, že vaši studenti na něj mohou odkazovat po celou dobu výuky.

Budte připraveni na změny - Protože aktivity ve třídě často nezabírají tolik času, jaký očekáváte (i když uděláte maximum pro to, abyste vytvořili realistické předpovědi), buďte připraveni buď vyplnit pár minut na konci třídy nebo vystřihnout aktivitu z vašich plánů a přesuňte ji do dalšího období.

Držte otázky - Řekněte svým studentům, aby své otázky uložili až do konce výuky. I když to může mít pocit, že popíráte studentům odpovědi na jejich otázky, nejste. Zachováním všech otázek až do konec třídy, ujistěte se, že je váš čas soustředěný a vaši studenti se soustředí na aktivitu, kterou máte po ruce. Možná budete chtít dát každému studentovi několik poznámek po psaní, aby se drželi na svých stolech pro zapisování otázek, které mají během výuky. Tímto způsobem, až budete připraveni na konec své otázky, nezapomenou na ně.

Zadejte pokyny - Dejte svým studentům pokyny na začátku každé aktivity a ujistěte se, že vaše instrukce jsou krátké, ale jasné.

Zjistěte více s prostředky SDL:

<https://www.youtube.com/watch?v=odOq3fOglrU>

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

4.1.6. Dovednosti řízení konfliktů

Pokud dojde ke konfliktům, poskytněte studentům příležitost vyřešit jejich problémy společně, s vaší pomocí, prostřednictvím mírotvorného procesu. Zde je jednoduchý plán, který pomůže studentům překonat konflikt:

1. Dejte studentům šanci se ochladit a přemýšlet o svých pocitech. I když se ve střední třídě vyskytnou spory, když možná nebude schopni diskutovat o situaci se studenty, můžete studentům nabídnout tichý prostor, který se uklidní a soustředí se na některé reflexivní otázky a připraví se na pozdější diskusi.
2. Ve vhodný čas spojte studenty a požádejte je, aby se s vaší pomocí podělili o své pocity ohledně situace.
3. Jakmile se studenti podělí o své perspektivy, je čas vybrat řešení. V závislosti na zralosti a úrovni pohodlí vašich studentů jim můžete buď poskytnout možnosti, nebo si můžete společně vybrat, které z jejich navrhovaných řešení budou. Studenti by se s řešením měli cítit dobře, i když je vyžadován nějaký kompromis.

Cílem vytvoření jasného procesu řešení konfliktů není jen ukončit spory, ale také umožnit studentům poučit se ze svých chyb, vyřešit své vlastní problémy a pozitivně přispět ke komunitě ve třídě. Časem a odhodláním můžeme studentům pomoci dosáhnout těchto cílů.

Zjistěte více s prostředky SDL:

<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. Školicí aktivity pro skupiny

Skupinové dynamické procesy jsou fáze, kterými skupina prochází od okamžiku svého shromáždění až do okamžiku, kdy dosáhne úrovně, na níž je zaměření a jeho postoje zaměřeny na společný cíl. V rámci školení je společným cílem skupiny studentů společné efektivní učení a rozvoj kompetencí. Kromě skupinových dynamických procesů je dosažení výsledků vzdělávání vysoce ovlivněno faktory sociálního učení (prostředí, individuální specifika a individuální chování).

Trenér musí být dobře obeznámen s procesem skupinové dynamiky a musí být přizpůsoben změnám ve vzdělávacím prostředí a stavu studentů, aby mohl úspěšně přecházet z jedné fáze do druhé.

Skupina vzdělávacích aktivit	Hlavní cvičení a principy
<u>Ledoborce</u> Doporučená aplikace: 1. setkání se skupinou	<p>1. Představení cukrovinek</p> <p>Dejte každému studentovi malou hrst barevných bonbónů (jako jsou kuželky). Řekněte třídě, že ke každé barvě bonbónu byla přiřazena otázka (může být spojena s tématem lekce). Napište otázky na tabuli nebo na kus papíru. Studentům se pak říká, aby jedli všechny své bonbóny - kromě jednoho kusu. Tímto způsobem si mohou vybrat otázku, na kterou budou odpovídat.</p> <p>2. Tato nebo ono</p> <p>JáV této aktivitě se studenti přesunou na určitou stranu místnosti, aby vyjádřili své názory na určité téma. Učitel poté vybere několik žáků z každé skupiny, aby argumentovali / vysvětlili své rozhodnutí. Aby tento ledoborec fungoval, Nejlepší jsou otázky „ano / ne / možná“, „pravdivé / nepravdivé“ nebo „raději X nebo Y“.</p> <p><i>Tip: Pokud chcete mít otázky s více odpověďmi, můžete je přiřadit ke konkrétnímu rohu místnosti.</i></p> <p><i>Další návrh: Můžete nechat studenty, aby přišli s otázkami pro skupinu.</i></p> <p>3. Kdo je ve vašem kruhu?</p> <p>Požádejte své studenty, aby na kus papíru nakreslili tři soustředné kruhy. Dejte jim téma (jídlo, roční období, sport atd.) A požádejte je, aby to napsali ve středu kruhu. Ve druhém kruhu studenti píší „láska“, ve třetím „líbí se“ a mimo kruhy „nelibí“. V rámci tématu si studenti individuálně vyberou konkrétní příklad, na který se mají zaměřit (např. Banány, jaro, tenis). Studenti se pak prolínají a ptají se svých spolužáků, jak se cítí k předmětu,</p>

	<p>který si vybrali, a psají jména studentů do kruhů, které od povídají jejich názorům. Opakujte s jiným tématem.</p> <p>4. Válcový papír</p> <p>Vyrobte role toaletního papíru a požádejte studenty, aby si vzali tolik listů, kolik chtějí, aniž by jim řekli proč. Jakmile třída má své listy, odhalte, že každý list odpovídá otázce, na kterou se jejich malá skupina zeptá. Můžete to také udělat s kousky cukroví.</p> <p>5. Dvě pravdy a lež</p> <p>Student napíše tři věty s informacemi o sobě, jedna však musí být lež. Ostatní studenti jim pak položí následné otázky, aby zjistili, které tvrzení bylo lež.</p>
<u>Energizéry</u> Doporučená aplikace: Mezi zasedáními Session - jednodenní setkání (2 moduly)	<ol style="list-style-type: none"> Rozdělte účastníky do týmů po dvou a vyzvěte každý tým, aby předložil shrnutí obsahu zahrnutého pouze 140 znaků. Dva týmy / dva flipcharty, jeden účastník z každého týmu jde do jednoho flipchartu. Týmy soutěží tím, že si pamatují slova / klíčové pojmy, které byly dnes diskutovány ve třídě. Tým, který přijde s delším seznamem za 45 sekund vyhrává. Dalším způsobem, jak neustále přezkoumávat téma obsažená v tréninkových materiálech, je to, že když dokončíte segment / modul, předáte post-it poznámky a požádáte účastníky, aby psali otázky o zahrnutém materiálu, přidali pár vlastních otázek, které se netýkají na školení jako „Na jaký nejlepší výlet jste kdy byli“ nebo „Na jeden prázdninový cíl, kam se musíte vrátit“. Přidejte všechny otázky do kbelíku nebo krabice a po celou dobu sezení obraťte kolem otázek a požádejte účastníky, aby vytáhli náhodnou otázku a odpověděli na ni. Protože nevědí, jaký typ otázek se jim dostane, je to jeden ze způsobů, jak zajistit, aby věnovali pozornost, a také vám poskytuje způsob, jak zkontrolovat obsah a otestovat jejich uchování informací.
<u>Odraz</u> Doporučená aplikace: Po každém modulu (1 mezi každou relací)	<p>1. Napište minutový papír</p> <p>Kolik byste mohli vysvětlit za minutu? Na konci kurzu nastavte časovač a požádejte studenty, aby zaznamenali svá nejotevřenější odhalení nebo největší otázky. Tato aktivita umožňuje studentům přemýšlet o učení a budování písemných dovedností - a navíc získáte okno do jejich porozumění a nedorozumění.</p> <p>2. Nákres skici</p> <p>je jen obrázek, který představuje to, co se právě naučili. Pro studenty, kteří nejsou tak nadšení kresbou, můžete je ujistit, že skica není o kvalitě obrázku, ale o jejich interpretaci toho, co se naučili. Cílem této aktivity je poskytnout studentům jiný pohled na to, co se naučili. Můžete také povzbudit studenty, aby si pod náčrtom zapisovali několik slov a popsali, co ve svém odrazu nakreslili. To může pomoci těm, kteří si prohlížejí skicu, aby lépe porozuměli obrázku.</p> <p>3. rychlé poznámky</p>

	je skvělý způsob, jak zviditelnit „myšlení“. Pomocí poznámek k psaní sebereflexe lze mezi studenty sdílet individuální myšlení. Pak by své odrazové prohlášení nalepili někde na zeď (na úrovni očí) ve třídě. Jakmile měli studenti možnost vidět studentské úvahy, jako třídu, informovali o tom, co se naučili.
Zplnomocnění Doporučená aplikace: Po zasedání	<p>1. Pravidla a nastavení učebny. Umožněte studentům brainstorming a navrhněte pravidla, která by chtěli vidět na seznamu pravidel třídy, a společně diskutujte, která pravidla by měla být vybrána a proč. Můžete také nechat studenty, aby vybraná pravidla napsali na plakát a vyzdobili tím místo.</p> <p>Navíc můžete studentům umožnit, aby měli vliv na nastavení učebny. Mohou načrtnout potenciální půdorysy ve třídě a ukázat, jak by si přáli uspořádat stoly a materiály. Umožněte studentům hlasovat o těchto možnostech a alespoň dočasně změnit nastavení učebny podle svých plánů.</p> <p>2. Můžu / jsem Nechte studenty nastínit věci, které mohou dělat ve formě prohlášení „Mohu ...“. To lze provést na konci hodiny, jednotky nebo semestru / kurzu. Můžete také požádat studenty, aby vytvořili plakáty "Já jsem ..." vyplněním kusu papíru obrázky, které odrázejí dovednosti, které vlastní. Například student mohl umístit obrázek fotbalového hráče, který by reprezentoval jeho fotbalové dovednosti.</p> <p>3. Minefield. Na podlahu rozprostřete různé předměty / překážky. Studenti vykonávají tuto aktivitu ve dvojicích - jeden se zavázanýma očima. Osoba, která vidí, musí vést a poučit žáka se zavázanýma očima, jak se dostat z bodu A do bodu B, aniž by se dotkla některé z překážek. Toto cvičení také posiluje poslechové a komunikační dovednosti.</p>

5. Usnadnění školení ONCALL: Vypracování plánů školení

Úvod: představení sebe sama

Představení sebe samého a vyprávění studentům o vašem pozadí a zájmech vám může pomoci naučit se vás trochu lépe poznat. Požádejte studenty, aby udělali totéž (některé z výše uvedených návrhů můžete použít pro aktivity spojené s lámáním ledu). Pomůže to vytvořit příjemné prostředí pro učení, ve kterém si studenti mohou volně sdílet nápady a klást otázky.

Prezentace hodnot školení a společných pravidel

První den kurzu získáte základní úvod do kurzu, kterým můžete nastavit tón celého kurzu a pomoci žákům pochopit, co se od nich očekává. Můžete nastínit některá základní pravidla o tom, jak učíte, co mohou očekávat, že se učí, co od nich očekáváte ve třídě, a objasnit, jak budou hodnocena / hodnocena. Můžete je také pozvat k přidání do tohoto seznamu (jak je uvedeno v)

Zahřívání / ledoborce

Icebreakers se používají na začátku lekce, ve které se všichni účastníci ještě navzájem neznají - používá se k tomu, aby se účastníci navzájem seznámili a vytvořili pohodlnější prostředí.

Ohřívače jsou kratší a dynamičtější aktivity na začátku lekce, díky nimž jsou vaši žáci motivováni a zapojeni do výuky. Obvykle se používá k představení tématu lekce, ale může to být také revizní aktivita, která spojuje předchozí s aktuální lekcí.

Závěry: reflexe

Na konci každé lekce je vhodné věnovat čas reflexi, zapamatování a diskusi o obsahu lekce. Čas na přemýšlení může pomoci rozšířit celkovou zkušenosť žáků, rozvinout jejich dovednosti v oblasti kritického myšlení a odpovědět na jakékoli otázky, které mohou mít.

Posouzení

Hodnocení je postup popisu, analýzy, hodnocení a hodnocení úkolů, procesů, znalostí, dovedností a výsledků určitých činností. Hodnocení není pouze konečným hodnocením projektu nebo programu - může být také použito k posouzení všech fází plánování a činností. Na konci každé jednotky a tématu mohou být uspořádány pravidelné postupy hodnocení znalostí a dovedností (testy pokroku, sebehodnocení pomocí prohlášení o stavu, neformální zpětná vazba atd.).

Následovat

Následné činnosti mohou poskytnout příležitost pro další posílení, vrtání a procvičování nových témat nebo poslouží jako hodnocení materiálu, který jste již zahrnuli. Můžete je použít kdykoli během hodiny (začátek, střed nebo konec).

Plány lekce

Plány lekcí jsou k dispozici pro všechny jednotky. Mají sloužit jako průvodce při poskytování každé jednotky a facilitátoři si je mohou upravit tak, aby zajistili, že program je pro jejich účastníky relevantní.

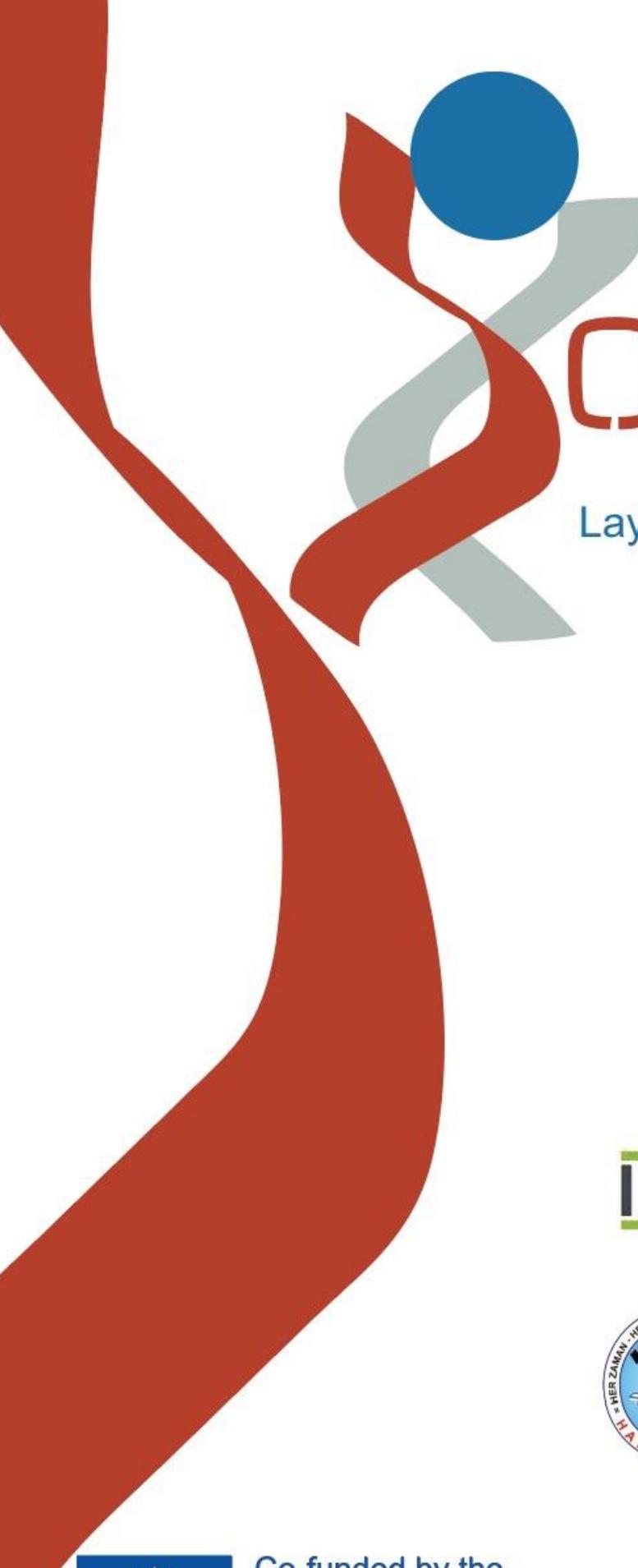
6. Plán validace programu ONCALL

Program ONCALL bude ověřen:

- 2 odborníci v oblasti odborného vzdělávání a přípravy - lektori (z každé partnerské země) absolvují úvodní školení na nadnárodní vzdělávací akci v Portugalsku v lednu 2020, kterou pořádá ISQ
- 6 dospělých doplní program školení školitelů pro laické zdraví v každé partnerské zemi
- 30 rodin z každé partnerské země bude zapojeno do mikro-sítí na podporu propagace zdravotní gramotnosti
- 25 rodin se zúčastní festivalů zdravotní gramotnosti v každé partnerské zemi

Kontrolní seznam pro dodání programu ONCALL Train-the Trainer:

Kontrolní seznam:	Hotovo (V)
PŘED tréninkem	
Nábor účastníků pro program ONCALL	
Zkontrolujte způsobilost žadatelů	
Potvrďte účast žadatele	
Uspořádejte a uspořádejte data a místo konání školení	
Potvrďte všechny logistické informace úspěšným žadatelům	
Připravte všechny učební materiály, další potřebné zdroje	
Připravte prezenční listiny a hodnotící formuláře	
Den před účastníky zašlete upomínku	
BĚHEM tréninku	
Zajistěte, aby všichni účastníci podepsali prezenční listinu	
Fotit	
Zajistěte, aby všichni účastníci vyplnili hodnotící formuláře a shromáždili je	
Po tréninku	
Sledujte jakékoli závazky nebo dotazy	
Sdílejte fotografie na sociálních médiích ONCALL, připravte si článek	
Prohledejte všechny docházkové seznamy	
Připravit hodnotící zprávu (společně s národním partnerem)	



ON CALL

Lay Community Health Advisors



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