

Rodinní zdravotní poradci

Kurikulum - Jednotka 2

PLÁN VÝUKY



2.1. Duševní zdraví

Výsledky učení

Po absolvování této vzdělávací jednotky získají studenti následující informace:

ZNALOSTI:

Základní znalosti o duševních chorobách

Základní znalosti o příčinách duševních chorob

Základní znalosti o tom, jak dobře žít s problémy duševního zdraví

Základní znalosti o podpoře lidí s duševními chorobami

ZRUČNOSTI:

Identifikujte hlavní rysy různých typů duševních chorob

Identifikujte faktory, které ovlivňují duševní zdraví

Rozpoznat okolnosti, které mohou mít negativní dopad na lidi trpící duševní nemocí

Identifikovat zdroje stresu

Rozpoznat problémy způsobené nepřiměřeným stresem

Poskytnout informace o tom, jak dobře žít s problémy duševního zdraví

Identifikovat strategie pro pomoc jednotlivcům s problémy duševního zdraví

Identifikovat klíčové podpůrné agentury a služby pro lidi s duševním onemocněním

Sestavit seznam příslušných podpůrných služeb / organizací a jejich kontaktní údaje o dalších otázkách, které mají dopad na příjemce

ODPOVĚDNOST A AUTONOMIE:

Provádět intervence týkající se duševních chorob přizpůsobené potřebám jednotlivců

Působit jako obhájce osob s duševním onemocněním v situacích, kdy se nemusí cítit pohodlně při zastupování

Zaměřit jednotlivce na příslušné podpůrné agentury a služby - např. Duševní zdraví, bydlení a zaměstnání

2.1. Duševní zdraví

Výuka Tváří v tvář (v učebně) 4 hodiny

Předmět	Doba trvání	Obsah	Zdroje a vybavení	Způsob doručení
2.1.1 Úvod do duševního zdraví: Co je duševní zdraví?	40 minut	Tato aktivita povzbudí skupinu, aby přemýšlela o svých vlastních představách o problémech duševního zdraví a duševního zdraví. 1. Rozdělte skupinu do menších skupin po 4 - 6 osobách a požádejte každého, aby nominoval poznámku, která by mu poskytla zpětnou vazbu 2. Požádejte skupiny, aby diskutovaly o následujících otázkách: ○ Co je duševní zdraví? ○ Co je duševně nemocné? ○ Co ovlivňuje naše duševní zdraví? 3. Spojte skupiny znovu a požádejte jednu osobu z každé skupiny o zpětnou vazbu o výsledcích jejich diskusí. Zaznamenejte si to na flipchart. 4. Na závěr nechte 10 minut na závěrečnou diskusi o bodech v malých skupinách	Laptop / PC Přístup na internet Flipchart a značky Pera a papír Kopie diapozitivů / letáků Případové studie Tabulky zdrojů trenéra Informační listy	Z očí do očí Malá a velká skupinová diskuse

2.1.2 Porozumění problémům duševního zdraví	40 minut	Tato aktivita představí fakta a informace o kategoriích a typech problémů duševního zdraví 1. Zobrazit video o duševním zdraví -. Toto video poskytne základní úvod do duševního zdraví. 2. Ve velké skupině vedete diskusi o problémech vznesených ve videu a přemýšlejte o zpětné vazbě z předchozí aktivity. 3. Vytvořte powerpointovou prezentaci, která dále vysvětlí problémy duševního zdraví. Prezentace bude popisovat specifické problémy duševního zdraví, např. Psychóza, deprese, úzkostné poruchy a také některé pocity a chování spojené s konkrétními problémy duševního zdraví. Snímek 1: Použijte snímek 1 k vysvětlení toho, jak lze problémy duševního zdraví rozdělit do 2 kategorií: „závažné problémy duševního zdraví“ a „běžné problémy duševního zdraví“ Snímek 2: Použijte diapozitiv 2 k popisu symptomů psychózy a typů psychotických poruch. Snímek 3: Použijte diapozitiv 3 k popisu úzkosti spojené s fyzickými i psychickými příznaky. Snímek 4: Použijte snímek 4 k popisu	Laptop / PC Videoprojektor a obrazovka Přístup na internet Flipchart a značky Pera a papír Kopie diapozitivů / letáků Případové studie Tabulky zdrojů trenéra Informační listy Video k dispozici na adrese: https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s	Video, skupinová diskuse, prezentace PowerPoint, letáky
--	-----------------	---	--	--

		příznaků deprese - požádejte skupinu, aby přemýšlela o časech, kdy by se lidé mohli cítit takto. Snímek 5: Snímek 5 použijte k rozptýlení mýtů souvisejících s běžnými problémy duševního zdraví, jako je úzkost a deprese. 4. Dokončete závěrečnou skupinovou diskusi a distribuci letáků.		
2.1.3. Uznání problémů duševního zdraví	40 minut	Tato aktivita pomůže účastníkům začít rozpoznávat některé z hlavních typů problémů duševního zdraví. 1. Rozdělte skupinu do 3 menších skupin a požádejte každého, aby nominoval příjemce poznámky, který by mu dal zpětnou vazbu. 2. Udělejte každé skupině případovou studii a požádejte ji, aby si ji přečetla a rozhodla, jaký typ problému duševního zdraví má jednotlivec v případové studii. 3. Po 10 minutách požádejte každou skupinu, aby si přečetla svou případovou studii pro zbytek skupiny a poté jim řekla, který problém duševního zdraví byl identifikován. 4. Zeptejte se skupiny, jak zjistili tuto aktivitu, pokud jde o rozpoznávání problémů duševního zdraví. Ujistit skupinu, že pro laiky a členy komunity je běžné, že je obtížné rozlišovat mezi	Případové studie a odpovědi Flipchart a značky	Malá skupinová práce Velká skupinová diskuse

		běžnými a vážnými problémy duševního zdraví. Uznání různých problémů duševního zdraví je prvním krokem k podpoře lidí, aby se s jejich problémy vypořádali.		
2.1.4. Stres a duševní zdraví	40 mins	Tato aktivita zvýší účastníkům porozumění pojmu „stres“ a jeho vlivu na duševní zdraví. Poznámka: Trenér by se měl při vedení diskusí o stresu řídit tabulkami zdrojů pro školitele. 1. Rozdělte skupinu do 3 menších skupin a požádejte každého, aby nominoval příjemce poznámky, který by mu dal zpětnou vazbu. 2. Požádejte skupiny, aby diskutovaly o následujících otázkách: ○ Co je stres? ○ Co může způsobit stres? ○ Jak víte, když jste ve stresu? ○ Je stres pro vás vždy špatný? - Uved'te příklady toho, co lze považovat za pozitivní / negativní stres 3. Vezměte zpětnou vazbu od skupiny a zaznamenejte zpětnou vazbu na flipchart. 4. Zobrazit video „Jak stres ovlivňuje vaše tělo a mysl“ 5. Rozdělte skupinu do 3 menších skupin a požádejte každého, aby nominoval	Flipchart a značky Trenérské zdroje Laptop / PC Přístup na internet Videoprojektor a obrazovka Video k dispozici na adrese: https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGMM	Malá skupinová práce Velká skupinová diskuse

		příjemce poznámky, který by mu dal zpětnou vazbu. 6. Každá skupina by měla diskutovat o tom, co považuje za stresující pro život v místní komunitě. 7. Až bude hotovo každá skupina by měla sdílet jednu věc ze svých seznamů		
2.1.5. Podpora někoho, kdo má problémy s duševním zdravím Tipy a Strategie	40 minut	Tato aktivita pomůže účastníkům identifikovat řadu odpovědí, které jsou užitečné pro jednotlivce, kteří mají problémy s duševním zdravím 1. Zobrazit video „Jak podporovat někoho s problémem duševního zdraví“ 2. Rozdělte skupinu do 3 menších skupin a požádejte každého, aby nominoval příjemce poznámky, který by mu dal zpětnou vazbu. Po videu by měl trenér Vést skupinová diskuse o nastolených otázkách.	PC / notebook Videoprojektor a obrazovka Přístup na internet Flipchart a značky	Velká skupinová diskuse
2.1.6. Žijeme dobře s Problémy duševního zdraví Sociální a komunitní	40 minut	Tato aktivita identifikuje další faktory (např. Stravu, výkon povolání), které ovlivňují duševní a fyzické zdraví. 1. Rozdělte skupinu do 5 malých skupin (nebo do dvojic v závislosti na počtu) a dokončete cvičení uvedená níže. Každá	Flipchart a Markers Cvičení cvičení	Malá skupinová práce Velká skupinová diskuse

strategie		skupina splní jiný úkol, který budou sdílet se zbytkem skupiny. Jedna osoba by měla dělat poznámky a zpětnou vazbu 2. Spojte skupiny zpět a požádejte nominovaného člena o zpětnou vazbu. Záznam na flip chart a přijímat komentáře / návrhy od širší skupiny. 3. Na základě poznámek z flipchartu by měl školitel shrnout prezentované informace - uznat stávající projekty a intervence, které pomáhají zlepšovat duševní zdraví místní komunity a identifikovat projekty, které mohou být vyvinuty, aby navázaly na již vykonanou práci.		
Celkový čas	4 hnaše			

2.1. Duševní zdraví

Samostatné učení 4Hodiny

Předmět	Doba trvání	Obsah	Zdroje a vybavení
Duševní zdraví	1,5 hodiny	MIND je charitativní organizace poskytující rady a podporu, která zmocní každého, kdo má problémy s duševním zdravím. Kampaně za zlepšení služeb, zvýšení povědomí a podporu porozumění. Web MIND poskytuje užitečné informace o všech aspektech duševního zdraví, včetně AZ duševního zdraví.	https://www.mind.org.uk/
Stres	1 hnaše	Test deprese, úzkosti a stresu je dotazník určený k měření tří souvisejících negativních emočních stavů deprese, úzkosti a stresu. Test používá třístupňový systém hodnocení k měření závažnosti řady symptomů souvisejících s depresí, úzkostí a stresem. Ve skutečnosti je testem depresivní test, úzkostný test a zátěžový test vše v jediném testu. Test byl vyvinut odborníky ve zdravotnictví a je navržen tak, aby splňoval vědecké požadavky výzkumných pracovníků i odborných lékařů. Test je vhodný jak pro dospívající, tak pro dospělé. Získáte lepší pochopení svých emocí, reakcí a nálad. Pomůže účastníkům lépe porozumět emocím, reakcím a náladám a lze je také použít tak jako an počáteční hodnocení také laickými zdravotními poradci. Depresivní úzkost a zátěžový test je navržen tak,	https://www.depression-anxiety-stress-test.org/about-the-depression-anxiety-stress-test.html

		aby přispíval k diagnostice negativních emočních stavů, není konstruován jako komplexní diagnostický nástroj.	
Duševní zdraví	15 minut	Video umožní účastníkům nahlédnout do zkušeností lidí s duševním zdravím svými vlastními slovy - 13 lidí ve věku 18–25 let mluví o tom, jaké to je žít s problémem duševního zdraví a co jim pomáhá vyrovnat se.	https://www.youtube.com/watch?v= y97VF5UJcc
Duševní zdraví	1.5 hours	TED je neziskový věnovaný šíření myšlenek, obvykle ve formě krátkých, silných rozhovorů (18 minut nebo méně). ... Mezitím mohou nezávislé události TEDx pomáhat sdílet nápady v komunitách po celém světě. Účastníci zde najdou řadu zajímavých přednášek a projevů o duševním zdraví.	https://www.ted.com/talks?topics%5B%5D=mental+health
Celkový čas	4,25 hours		

2.2. Strava a výživa

Výsledky učení

Po absolvování této vzdělávací jednotky získali studenti následující informace:

ZNALOST:

- Základní znalosti o vlivu potravin a výživy na zdraví
- Základní znalosti o významu zdravé výživy a o tom, co tvoří zdravou stravu

ZRUČNOSTI

- Využijte systém semaforů ke čtení potravinových štítků za účelem podpory zdravého stravování
- Vysvětlete výhody konzumace potravin bohatých na vlákninu a konzumace 5 porcí ovoce a zeleniny denně
- Identifikujte skupiny potravin a které potraviny jsou zahrnuty do skupin
- K propagaci zdravého stravování využijte praktické nástroje, jako je „Eatwell Plate“
- Ilustrujte význam určitých potravin pro zdraví, množství, které je třeba brát a jak je zahrnout do stravy

ODPOVĚDNOST A AUTONOMIE:

- Prokázat význam a význam zdravotní gramotnosti při podpoře zdravého stravování a správné výživy
- Prokázat, jak jíst zdravě na rozpočet, včetně návrhu zdravého stravování nákupní seznam
- Směrovka na příslušné podpůrné agentury a služby
- Podpořte jednotlivce, aby provedli změny ve stravě a stravovacích návycích

2.2. Strava a výživa

Tváří v tvář 3 Hodiny

Předmět	Doba trvání	Obsah	Zdroje a vybavení	Způsob doručení
2.2.1. Zdravé stravování	45 minut	Tato aktivita zvýší účastnické znalosti a porozumění významu zdravého stravování a toho, co představuje zdravou stravu pomocí Průvodce Eatwell. 1. Trenér by měl představit téma zdravé výživy, stručně vysvětlíme, co je vyvážená strava a její význam: 2. Před zobrazením videa, trenér by měl stručně seznámit s průvodcem Eatwell. 3. Zobrazit video - vysvětlil průvodce Eatwell 4. Sledování videa, trenér by měl přezkoumat skupiny potravin v prezentaci aplikace PowerPoint (snímky 1-5) a vysvětlit výhody skupin potravin a podíl každé skupiny potravin, které by měly být ve stravě. 5. Trenér by měl požádat všechny, aby zaznamenali všechno, co jedli včera - včetně jídla, občerstvení, konzumovaných nápojů. Požádejte skupinu, aby přemýšlela o proporcích jednotlivých jídel na talíři. 6. Pomocí snímku 7 by měl školitel	Videoprojektor a obrazovka Laptop / PC Přístup na internet Flipchart a značky Pera a papír Kopie diapositivů / letáků Případové studie Tabulky zdrojů trenéra Informační listy Video je k dispozici na adrese https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk	Malá skupinová práce Velká skupinová diskuse

		shrnout informace uvedené v této činnosti. 7. Trenér by pak měl skupinu přimět, aby porovnala svůj vlastní příjem potravy, jak bylo zaznamenáno dříve, s doporučeními průvodce Eatwell Guide. Účastníci tyto informace nemusí sdílet. Účelem tohoto úkolu je povzbudit skupinu, aby z osobního pohledu přemýšlela o tom, jak se jejich strava srovnává s doporučeními. 8. Trenér by měl skončit tím, že účastníkům rozdá příručku Eatwell Guide.		
2.2.2. Dieta a Zdraví	45 minut	Tato aktivita představí informace o zdravotních problémech souvisejících se stravou a zvýší účastníkům znalosti a porozumění výhod zdravé stravy 1. Během této činnosti by měl lektor poukazovat na poznámky lektora. 2. Trenér by měl představit téma a zdůraznit význam výživy pro dobré zdraví. 3. Rozdělte skupinu do skupin po 4 - 6 osobách a požádejte je, aby	PC / notebook Videoprojektor a obrazovka Flipchart a značky	Z očí do očí Malá skupinová práce Skupinová diskuze

		nominovali poznámku k zpětné vazbě. 4. Požádejte skupinu, aby prodiskutovala následující otázky: ○ Jak může strava ovlivnit zdraví? ○ Jaké druhy potravin mají negativní dopad na zdraví? ○ Jaké druhy potravin mají pozitivní vliv na zdraví? 5. Spojte skupiny znovu a požádejte nominovanou osobu z každé skupiny o zpětnou vazbu o výsledcích jejich diskusí. Zaznamenejte si to na flipchart 6. Nechte 10 minut na diskusi.		
2.2.3. Strava a zdraví	45 minut	Tato aktivita představí fakta a informace o různých typech zdravotních problémů souvisejících se stravou a o tom, jak jim lze předcházet. 1. Představte prezentaci 2. Před zobrazením diapozitivů dejte účastníkům informační list: Užitečná terminologie a dejte jim 5 minut na jejich přečtení. 3. Vytvořte prezentaci v PowerPointu, která upozorní na různé zdravotní stavy související s dietou, s nimiž se	PC / notebook Videoprojektor a obrazovka Flipchart a značky Informační přehled	Z očí do očí Skupinová diskuze

		účastníci mohou při práci v komunitě setkat. ○ Snímek 1: Přírůstek nadváhy a obezita ○ Snímek 2: Diabetes ○ Snímek 3: Kardiovaskulární choroby ○ Snímek 4: Rakovina ○ Snímek 5: Zubní nemoci ○ Snímek 6: Osteoporóza 4. Dokončete závěrečnou skupinovou diskuzí		
2.2.4. Označování potravin	45 minut	1. Trenér by měl představit video: 2. Zobrazit video. 3. Ve velké skupině vedete diskusi o problémech vznesených ve videu a zdůrazněte účastníkům spojení mezi čtením potravinových štítků a zdravým výběrem. 4. Trenér by měl účastníky odkázat na následující odkaz, kde si mohou stáhnout přehledy o označování potravin https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html	PC / notebook Obrazovka a videoprojektor Video k dispozici na adrese: https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html	Z očí do očí Skupinová diskuze

2.2.5. Zdravé stravování na rozpočet		Účelem této aktivity je povzbudit účastníky, aby přemýšleli o strategiích podpory zdravého stravování u lidí, kteří jsou ekonomicky znevýhodněni. 1. Trenér by měl poskytnout nějaké informace o potravinách a výživových potřebách během celého životního cyklu. Před a během aktivity by se měl lektor seznámit s poznámkami k tomuto tématu. 2. Rozdělte skupinu na dvojice a požádejte je, aby vymysleli pětidenní plán večeře s rozpočtem 30 GBP * pro rodinu 4 - 2 dospělých a 2 děti, chlapce ve věku 8 let a dívky 14. 3. Povzbuzujte účastníky, aby se zamysleli nad informacemi, které dostali v rámci této podjednotky, aby se pokusili zajistit, že plánují zdravé stravování. 4. Po dokončení požádejte každý pár, aby se podělil o své večeře a rozpočet. 5. Účastníci by se měli rozhodnout, zda jsou plánovaná jídla zdravá nebo ne, a navrhnout zlepšení nebo alternativy, pokud nutné	PC / notebook Obrazovka a videoprojektor Flipchart a značky Leták Tabulky zdrojů trenéra	Z očí do očí Malá skupinová práce Skupinová diskuze
--	--	--	---	--

		6. Trenér by měl tuto aktivitu dokončit sdílením článku „19 Chytré způsoby, jak jíst zdravě za napjatého rozpočtu“, který nabízí praktické rady pro stravování v rozpočtu. * Trenéři by měli přizpůsobit rozpočet relevantní pro jejich zemi.		
Celkový čas:	3 hours			

4.2. Strava a výživa

Samostatné učení 6 Hodiny

Předmět	Doba trvání	Obsah	Zdroj
2.2.1. Zdravé stravování	1 hour	Web NHS poskytuje užitečné informace o všech aspektech zdravých stravování včetně recepty na vyváženou stravu	https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/
2.2.2. Výživa	1hour	Video poskytuje užitečné informace o všech aspektech výživy, včetně toho, jak je uvést do praxe v stravovacích plánech.	https://www.youtube.com/watch?v=krlgKr3IC7s
2.2.3. Cholesterol	1hour	Tento článek poskytuje podrobné informace o cholesterolu a jak udržovat dobrou hladinu cholesterolu	https://www.healthline.com/health/high-cholesterol?ref=global
2.2.4. Zdravé stravování na zárodkut	1 hour	Článek poskytuje užitečné tipy, jak jíst zdravě z rozpočtu.	https://www.moneyadvice.service.org.uk/blog/cheap-healthy-meals-healthy-eating-on-a-budget
2.2.5. Označování potravin	30 minut	Účastníci si můžete stáhnout 4 informační listy týkající se označování potravin BNF Při pohledu na nutriční štítky 2019.pdf	https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html
2.2.6. Jídlo a výživa	1 hour	Webové stránky British Nutrition Foundation poskytují užitečné informace, zdroje včetně blogů o všech aspektech potravin a výživy	https://www.nutrition.org.uk
2.2.7. Jídlo a životní fáze	30 minut	Nutriční požadavky lidského těla se mění, když procházíme různými životními stádii. Tento článek vysvětluje nutriční požadavky v různých životních stádiích.	https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages
Celkový čas	6 hours		

2.3. Preventivní podpora zdraví

Výsledky učení

Po dokončení této studijní jednotky získají studenti následující informace:

ZNALOST:

- Základní znalosti výchovy ke zdraví související s prevencí nemocí, skríninkem a zdravým chováním - např. Prevence chronických chorob; výživa; fyzická aktivita; odvykání kouření; zvládání stresu a zdravotní prohlídky
- Základní znalosti sociálních determinant zdraví

ZRUČNOSTI:

- Posoudit životní styl jednotlivce s cílem motivovat je a podporovat je v provádění pozitivních změn týkajících se jejich zdraví
- Vysvětlíte dopad a rizikové faktory spojené s chováním týkajícím se zdraví a pohody - např. Kouření a cvičení
- Sestavte seznam místních zdrojů a služeb, které podporují zdraví a pohodu

ODPOVĚDNOST A AUTONOMIE:

- Spolupracujte se zdravotnickými agenturami a jednotlivci na propagaci zdravotního povědomí v komunitním prostředí
- Organizujte komunitní akce na podporu povědomí o zdravotních problémech a službách
- Posoudit překážky a motivační faktory pro přijetí zdravého životního stylu
- Povzbuzujte jednotlivce, aby navštěvovali preventivní zdravotní služby - např. Screening
- Obhajovat jménem jednotlivců, aby zajistili přístup ke službám a programům, které mohou zlepšit jejich zdraví a pohodu

2.3. Preventivní podpora zdraví

Tváří v tvář 2.5 Hodinas

Předmět	Doba trvání	Obsah	Zdroje a vybavení	Způsob doručení
2.3.1. Podpora zdraví	1 hour	Tato aktivita zvýší účastnické znalosti a porozumění tomu, co je zdraví a typ faktorů, které ovlivňují zdraví jak na osobní, tak na komunitní úrovni. 1. Trenér by měl ukázat video představit pojmy zdraví, podpora zdraví a determinanty zdraví. 2. Trenér by pak měl skupinu požádat, aby pracovala samostatně a vyplnila pracovní list 1 - povzbudila účastníky, aby přemýšleli o komunitě, ve které žijí nebo pracují. 3. Trenér by pak měl vzít zpětnou vazbu od každé osoby a zaznamenat odpovědi na flipchart pod dvěma záhlavími: Osobní a Komunitní a vést rozsáhlou skupinovou diskusi. 4. Diskutujte o tom, co bere zdraví a wellness v komunitě - jaká infrastruktura brání zdraví a wellness? 5. Diskutujte o tom, jaké chování ovlivňuje osobní zdraví ablahobyt.	PC / notebook Videoprojektor a obrazovka Flipchart a značky Papír a pera	Z očí do očí Individuální práce Malá skupinová práce Skupinová diskuze

2.3.2. Nepřenosné nemoci Rizikové faktory / Hodnocení rizik Úloha rodinných poradců v oblasti laického zdraví	90 minut	Tato aktivita zvýší účastníkům pochopení úlohy laických zdravotních poradců 1. Trenér by měl představit powerpoint s uvedením klíčové prvky: i. Nepřenosné nemoci ii. Rizikové faktory a hodnocení rizik iii. Role rodinného zdravotního poradce laiků 2. Prezentace v Powerpointu 3. Po PowerPoint prezentace, školitel by měl vést diskusi o nastolených otázkách.	PC / notebook Videoprojektor a obrazovka Flipchart a značky Poznámky pro trenéry	Z očí do očí Individuální práce Malá skupinová práce Skupinová diskuze
Celkový čas:	2,5 hours			

2.3.Preventivní podpora zdraví

Samostatné učení 5.5. Hours

Předmět	Doba trvání	Obsah	Zdroje
2.3.1.	1 hour	Článek poskytuje dobrý přehled o zdraví - duševním a fyzickém, co ovlivňuje zdraví a co lze udělat pro udržení dobrého zdraví. Tento článek poskytne laickým zdravotníkům užitečné základní informace o zdraví.	https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php
	1 hour	Toto video zkoumá následující části systému lidského těla: ○ Oběhový systém (srdce, krev, cévy) Dýchací systém (nos, průdušnice, plíce) ○ Imunitní systém (mnoho typů bílkovin, buněk, orgánů, tkání) ○ Kosterní systém (kosti) ○ Vylučovací systém (plíce, tlusté střevo, ledviny) močový systém (močový měchýř, ledviny) ○ Svalová soustava (svaly) ○ Endokrinní systém (žlázy) ○ Trávicí systém (ústa, jícen, žaludek, střevo) ○ Nervový systém (mozek, mícha, nervy) - reprodukční systém (reprodukční orgány mužů a žen)	https://www.youtube.com/watch?v=e_1utfWwdD4
	30 mins	Toto video vysvětluje dopad na kosti, jak stárneme a jak udržet vaše kosti zdravé. Na tomto odkazu budou účastníci také moci číst faktické informace o zdraví kostí.	https://www.youtube.com/watch?v=mf0Doq1YUQc
	1 hodina	Tento dokument zkoumá současné problémy týkající se podpory zdraví v komunitě ve světle mezinárodních	https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494814545341

		zdravotních politik, které znovu potvrzují ústřední roli komunitních akcí v rámci širšího úsilí o dosažení rovnosti ve zdraví.	
	2 hodiny	Nadace zdraví napsala tuto příručku jako stručný úvod do sociálních determinant zdraví. Vysvětluje, jak je příležitost člověka ke zdraví ovlivňována faktory mimo systém zdravotní a sociální péče. To také ukazuje, že mnoho lidí nemá stejné příležitosti, aby byli stejně zdraví jako ostatní.	https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf
Celkový čas	5,5 hours		