

# Trening za edukatore

## Priručnik za edukatore

*Razvili BWC, AKLUB i DANTE*



# ON CALL

Lay Community Health Advisors

## Sadržaj

<b>Sažetak .....</b>	<b>3</b>
<b>Uvod .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Zdravstvena pismenost .....</b>	<b>6</b>
1.1. Što je zdravstvena pismenost? .....	6
<b>2. Laički obiteljski savjetnici .....</b>	<b>7</b>
2.1 Uloga laičkog zdravstvenog obiteljskog savjetnika .....	7
2.2 Čimbenici koji doprinose uspjehu Programa zdravstvenog radnika zajednice:.....	8
<b>3. Pregled nastavnog programa On-call treninga za edukatore .....</b>	<b>9</b>
3.1. ON-CALL digitalni paket alata resursa zdravstvene pismenosti.....	10
3.2. Internet stranica ON-CALL-a i portala za e-učenje .....	11
.....	12
3.2.2 Početak rada .....	13
<b>4. Vještine olakšavanja .....</b>	<b>22</b>
Stvaranje potpornog okruženja .....	22
<b>4.1. Jačanje vještina olakšavanja .....</b>	<b>22</b>
4.1.2. Učinkovite tehnike ispitivanja .....	23
4.1.3. Aktivno slušanje.....	23
4.1.4. Građenje grupe .....	24
4.1.5. Upravljanje vremenom.....	24
4.1.6. Vještine upravljanja sukobima .....	25
<b>4.2. Aktivnosti osposobljavanja za grupe .....</b>	<b>26</b>
1. Napišite jednogminutni rad.....	27
<b>5. Olakšavanje osposobljavanja ON-CALL-a: Izrada planova osposobljavanja .....</b>	<b>28</b>
<b>6. Kontrolni popis za isporuku ON-CALL programa za trening edukatora:.....</b>	<b>30</b>

## Sažetak

Tema zdravlja odnosi se i na pojedince i društvo u cjelini. Dok svi žele biti zdravi postoji snažna veza između razine dohotka i mjesta gdje živite s vašim zdravljem i životnim vijekom. Sve veći troškovi zdravstvene zaštite, uključujući i za one bolesti koje bi se zapravo mogle spriječiti ili bi se njima moglo bolje upravljati, kao što su dijabetes, koronarna bolest srca i rak, znače da se za promicanje boljeg zdravlja interesuju i službena tijela i gospodarstvo. Biti i ostati fizički i mentalno zdrav povezano je sa znanjem o zdravom životu u svim fazama. Centralna stvar za postizanje toga je imati pristup zdravstvenoj skrbi i razumijevanje zdravstvenih informacija. Zdravstvena pismenost osnovna je kompetencija i kao takvu ju je potrebno priznati.

Zdravstvena pismenost je kapacitet ljudi za pristup, razumijevanje i primjenu informacija, kako bi mogli donijeti informirane izbore vezane uz njihovo zdravlje. U izvješću Europskog zdravstvenog foruma iz 2014. 43% anketiranih odraslih osoba imalo je poteškoća u shvaćanju pojma prevencije bolesti i 51% odraslih je u situaciji da se bori s konceptom promocije zdravlja ili sposobnosti da unaprijede vlastito zdravlje.

Razine zdravstvene pismenosti utječu na učinkovitost sustava zdravstvene zaštite. Ljudi koji imaju nisku zdravstvenu pismenost imaju tendenciju da idu kod liječnika češće, da se hospitaliziraju češće ili da se neprikladno liječe ili dobivaju takve recepte. Nadalje, manje su skloni poduzimanju preventivnih mjera. Poticanje zdravstvene pismenosti svih građana korisno je za društvo jer smanjuje troškove za sustave javnog zdravlja koji, onda, mogu učinkovitije raditi za one kojima je zaista potrebna zdravstvena skrb.

Borba za zdravstvenu pismenost također znači borbu protiv siromaštva, socijalne isključenosti, rasizma i diskriminacije te promicanje socijalne pravde i ravnopravnosti spolova. Pruža vrlo snažnu osnovu za poboljšanje društveno-ekonomske situacije mnogih ljudi kao zdravije populacije u svim fazama života može bolje doprinijeti društvenom, kulturnom i gospodarskom razvoju svoje zajednice i zemlje. Dakle, ne radi se samo o educiranju ljudi o zdravstvenim pitanjima nego o njihovom osnaživanju da ostvare bolji život za sebe i društvo u cjelini.

U današnje vrijeme, internet pruža ne samo ogroman niz web stranica povezanih sa zdravljem, već sve više postaje i prva informacijska točka za zdravstvena pitanja. To na kraju dovodi do samo-dijagnoze bolesti i zaraza na temelju tih informacija. Međutim, informacije predviđene za web stranice i na internetskim stranicama moraju se uzimati pažljivo, jer nisu sve informacije o bolestima, zarazama, njihovim simptomima ili njihovom liječenju točne niti odgovaraju znanstvenom stanju u medicini. Tu je i puno ezoterične i / ili komercijalno vođene informacije koje mogu koštati puno novca ili eventualno čak i naškoditi ljudima.

Neformalno obrazovanje odraslih može imati ključnu ulogu u obučavanju osoba zdravstvenim kompetencijama. Obrazovanje odraslih može se uspješno povezati s prevencijom zdravlja, zdravim životnim stilovima i zdravstvenom pismenosti. Zdravstveno obrazovanje treba biti dostupno pristupačno te visoke kvalitete i promicanje zdravstvene pismenosti u zajednicama u nepovoljnom

položaju mogu najbolje postići osobe koje su najbliže zajednicama koje su izložene riziku. Jačanje odraslih pedagoga za razvoj podrške zdravstvene pismenosti može pružiti rješenja s niskim ulaznim troškovima s jedne strane i vrlo visokom učinkovitošću i stoga veliki izlaz s druge strane koji je koristan za sve uključene strane. Partneri ON-CALL projekta vjeruju da se korištenjem pristupa razvoja zajednice za rješavanje nižih razina zdravstvene pismenosti u zajednicama u nepovoljnom položaju mogu se postići značajni ishodi i utjecaji za pojedince, zajednice u kojima žive i pružatelje zdravstvenih usluga koji rješavaju njihove potrebe.

#### ON-CALL: Cilj

- Ključni cilj projekta ON-CALL je poboljšati zdravstvenu pismenost unutar područja socijalnog i gospodarskog nepovoljnog položaja prihvaćenjem pristupa razvoja zajednice temeljenog na imovini. To uključuje izradu ovog prilagođenog programa osposobljavanja za one koji rade na podršci utemeljeni u zajednici, a koji će po završetku biti raspoređeni unutar svoje zajednice u svrhu promicanja i poboljšanja zdravstvene pismenosti.
- Program poput ovog za vršnu podršku utemeljen na zajednici, vjerojatnije je da će promicati zdravstvenu pismenost i zdravstveni vlasnički kapital jer će radnici za vršnu potporu imati zajedničke točke sa sudionicima, omogućiti sudionicima da se uključe u rasprave o temama širim od zdravlja i potaknuti sudionike da se uključe u društvene mreže u kojima se mogu dijeliti problemi, brige i savjeti.

#### Ciljne grupe

- Lokalni stanovnici
- Ugroženi i ranjivi pojedinci
- Odrasli edukatori

#### Koordinator projekta:

- Ballybeen Women's Centre Ltd, Ujedinjeno Kraljevstvo

#### Partneri:

- P1 Ballybeen Ženski centar (Velika Britanija) – **BWC**
- P2 Future in Perspective Ltd (Irska) – **FIPL**
- P3 Klub Centrum Vzdelavani A Poradenstvi (Češka Rep) – **AKLUB**
- P4 Osrodek Szkoleniowo-Badawczy Inneo (Poljska) – **INNEO**
- P5 Ustanova za obrazovanje Odraslih Dante (Hrvatska) – **Dante**
- P6 Kas Halk Egitimi Merkezi (Turska) – **KHEM**
- P7 Hub Karelia Oy (Finska) – **HUB KARELIA**
- P8 Institutode Soldadura E Qualidade (Portugal) -**ISQ**

## Uvod

Kako bi se podržala isporuka novog kurikulumu razvijen je program obuke za odrasle pedagoge. Program obuke osmišljen je kako bi se osiguralo postizanje kvalitetnog ishoda osposobljavanja prilikom isporuke novog kurikulumu Laičkih obiteljskih zdravstvenih savjetnika.

Program obuke sastavni je dio paketa resursa potrebnih za razvoj ON-CALL projekta. Imperativ je da odrasli edukatori mogu isporučiti kurikulum Laičkih obiteljskih zdravstvenih savjetnika i osigurati da se osiguraju sve potrebne potpore za polaznike. S obzirom na to da ON-CALL pokušava uključiti ljude koji žive u marginaliziranim zajednicama koji grade na imovini temeljenoj unutar tih zajednica kako bi bila održivija kvaliteta nastavne intervencije to su točke koje će biti kritične za uspjeh.

Inovacija, učinak i prenosivost potpunog paketa potpora i resursa ovise o svakom elementu koji je prilagođen namjeni, a fokus za partnere koji razvijaju taj resurs bit će osigurati da ukupna vrijednost projekta ON-CALL ne bude ugrožena.

Ovaj Priručnik za učenje osigurat će da su tutori VET-a opremljeni za isporuku kurikulumu ON-CALL. Program osposobljavanja u službi za kontinuirano stručno usavršavanje edukatora strukovnog obrazovanja i obrazovanja uvodi:

- Zdravstvena pismenost i uloga laičkog obiteljskog zdravstvenog savjetnika
- Kurikulum i svaki od modula koji sačinjava kurikulum
- Digitalni alatni paket resursa zdravstvene pismenosti
- Praktične vještine rada s ljudima iz lokalnih zajednica u okruženju uz podršku
- Razvijanje vještina olakšavanja za polaznike iz različitih sredina i upravljanje raznolikim skupinama;
- Ostali vrijedni pedagoški elementi osigurani kao samousmjereno učenje.

# 1. Zdravstvena pismenost

## 1.1. Što je zdravstvena pismenost?

Zdravstvena pismenost je stupanj do kojeg pojedinci imaju kapacitet za dobivanje, obradu i razumijevanje osnovnih zdravstvenih informacija i usluga koje su potrebne za donošenje odgovarajućih zdravstvenih odluka.

Zdravstvena pismenost ovisi o individualnim i sistemskim čimbenicima:

- Komunikacijske vještine laika i profesionalaca
- Polaganje i profesionalno poznavanje zdravstvenih tema
- Kultura
- Zahtjevi sustava zdravstvene zaštite i javnog zdravlja
- Zahtjevi situacije/konteksta

Zdravstvena pismenost utječe na sposobnost ljudi da:

- Se kreću sustavom zdravstvene zaštite, uključujući ispunjavanje složenih obrazaca i lociranje pružatelja usluga
- dijele osobne podatke, kao što je povijest zdravlja, s pružateljima usluga
- se uključe u upravljanje samopomoći i kroničnih bolesti
- razumiju matematičke koncepte kao što su vjerojatnost i rizik

Zdravstvena pismenost uključuje brojne vještine. Na primjer, izračunavanje kolesterola i razine šećera u krvi, mjerenje lijekova, i razumijevanje oznake prehrane sve zahtijevaju matematičke vještine. Odabir između zdravstvenih planova ili uspoređivanja pokrivenosti lijekovima na recept zahtijeva izračunavanje premija, doplataka i odbitaka.

Uz osnovne pismenosti, zdravstvena pismenost zahtijeva poznavanje zdravstvenih tema. Osobama s ograničenom zdravstvenom pismenosti često nedostaje znanja ili imaju dezinformacije o tijelu kao i prirodi i uzroku bolesti. Bez tog znanja, oni mogu ne razumjeti odnos između faktora životnog stila kao što su prehrana i vježbanje i različitih zdravstvenih ishoda.

Informacije o zdravlju mogu biti previše čak i za osobe s naprednim vještinama pismenosti. Medicinska znanost brzo napreduje. Ono što su ljudi možda naučili o zdravlju ili biologiji tijekom školskih godina često postaje zastarjelo ili zaboravljeno, ili je nepotpuno. Štoviše, informacije o zdravlju pružene u stresnoj ili nepoznatoj situaciji vjerojatno neće biti zadržani.

Izvor: Ministarstvo zdravlja i ljudskih usluga SAD-a. 2000. *Zdravi ljudi 2010*. Washington, DC: Ured za štampanje vlade SAD-a. Izvorno razvijen za Ratzan SC, Parker RM. 2000. Uvod. In *Nacionalna knjižnica medicine Aktualne bibliografije u medicini: Zdravstvena pismenost*. Selden CR, Zorn M, Ratzan SC, Parker RM, Urednici. NLM Pub. No. CBM 2000-1. Bethesda, MD: National Institutes of Health, Sad Department of Health and Human Services.

## 2. Laički zdravstveni savjetnici

"Zdravlje za sve ostvarit će sami ljudi. Dobro informirana, dobro motivirana i aktivno sudjelujuća zajednica ključni je element za ostvarivanje zajedničkog cilja." (Svjetska zdravstvena organizacija)

Cilj ovog poglavlja je povećanje svijesti trenera o ulozi laičkog obiteljskog savjetnika i čimbenika koji mogu doprinijeti njihovom uspjehu u zdravstvenim programima zajednice.

### 2.1 Uloga laičkog obiteljskog zdravstvenog savjetnika

U Izvešću Svjetske zdravstvene organizacije za 2006. (CHW) pružaju razne funkcije, uključujući dohvaćanje, savjetovanje i kućnu njegu pacijenata te predstavljaju resurs za doseg i posluživanje stanovništva u nepovoljnom položaju. Bilo je sve većih dokaza koji pokazuju pozitivan potencijal CHW-ova u poboljšanju zdravlja unutar zajednica.

#### Ključna uloga laičkih obiteljskih savjetnika uključuje:

- Promicanje zdravlja i obrazovanja – dostava ključnih zdravstvenih poruka na način koji je razumljiv i relevantan za pojedince
- Spoj sa zajednicom – laički savjetnici će saznati koje su usluge, programi i aktivnosti dostupne unutar zajednice npr. grupe za podršku, skupine starijih ljudi, ženski centri, muške skupine itd. kako bi mogli dati putokaz pojedinacu ovisno o potrebi. Laički savjetnik će povezati osobe s drugim uslugama kao što su primarna skrb – opća praksa, usluge pregleda itd.
- Procijenu životnih obrazaca i ponašanja – sposobnost određivanja važnih čimbenika rizika koji pridonose neprenosnim bolestima u zajednici npr. prehrani, pušenju, alkoholu itd.
- Postavljanje ciljeva – nakon što su identificirani pojedinačni čimbenici rizika ključna uloga laičkog savjetnika je pomoći ljudima da postave ostvarive ciljeve kako bi smanjili rizike i poboljšali zdravlje npr. smršavili, zaustavili pušenje, smanjili alkohol itd. To može uključivati povezivanje pojedinaca s drugim programima potpore.
- Zdravstvena pismenost – pomoći pojedincima da dobiju i razumiju osnovne informacije o zdravlju. Učenje o zdravlju pomoći će ljudima u donošenju boljih odluka o tome što trebaju učiniti za samo-njegu

#### Ključna obilježja laičkih obiteljskih zdravstvenih savjetnika

Laički obiteljski zdravstveni savjetnici su prvaci u zdravstvu zajednice i postoji dovoljno dokaza na međunarodnoj i nacionalnoj razini kako bi se pokazao pozitivan učinak zdravstvenih radnika i volontera na utjecaj zdravstvenih pitanja unutar zajednica:

Za postizanje uspjeha laičkih obiteljskih zdravstvenih savjetnika:

- Mora se zaposliti osoba iz zajednice u kojoj će raditi te da je baziran i usmjeren na zajednicu
- Imati potencijal da bude izvor za javno zdravlje. Da bi se taj potencijal maksimizirao potrebno je riješiti dinamiku moći.
- Usvojiti će socijalni model zdravstvenog pristupa i raditi sa zajednicama na utvrđivanju i rješavanju temeljnih uzroka zdravstvenih nejednakosti.

- Bit će proaktivan i upuštajući se u lokalne i opće zajednice i dobrovoljne skupine i pružatelje usluga
- Djelovat će kao glas za one koji su najviše pogođeni - marginalizirani te pogođeni zdravstvenim nejednakostima
- Usredotočit će se na šira pitanja uz rad s pojedincima
- Pridržavat će se načela razvoja zajednice

### **Prednosti laičkog obiteljskog zdravstvenog savjetnika**

Ovaj rad će donijeti dodatne osobne i socijalne pogodnosti za samog laičkog savjetnika.

Laičkom savjetniku će biti potrebna tekuća potpora u njihovoj ulozi. To bi trebalo uključivati tekuću obuku i element umrežavanja koji olakšava potporu vršnjacima.

Svjetska zdravstvena organizacija tvrdi da je vjerojatnost da će osposobljavanje biti djelotvornije kada uključuje praksu vještina, temelji se na kompetencijama i kada postoje mogućnosti za kontinuirano obrazovanje.

Positivni ishodi fizičkog i mentalnog zdravlja za volontere uključuju poboljšanja u:

- Samoocijenjeno zdravstveno stanje
- Smrtnosti
- Usvajanje zdravih stilova života
- Kvaliteta života
- Učestalost hospitalizacije
- Sposobnosti za obavljanje aktivnosti svakodnevnog života
- Depresije
- Psihološki problemi
- Samopoštovanje  
(Cassidy et al, 2008.)

## **2.2 Čimbenici koji doprinose uspjehu programa zdravstvenog radnika unutar zajednice:**

- Sudjelovanje zajednice – uključivanje zajednice u sve aspekte programa uključujući utvrđivanje prioriteta
- Dobro, pažljivo i održivo upravljanje programima
- Sudjelovanje zajednice u odabiru laičkog obiteljskog zdravstvenog savjetnika
- Osposobljenost i osposobljavanje temeljeno na praksi koje se odnosi na to kako i gdje rade laički obiteljski zdravstveni savjetnici (LOZS)
- Dostupnost dobrog nadzora i potpore
- Potpora vlade i odgovarajuća sredstva  
(Izvor: WHO 2007)



### 3. Pregled nastavnog programa On-Call edukacije

ON-CALL partnerstvo razvilo je nastavni plan i program za trenere edukatora kako bi se podržalo da ljudi iz lokalnih zajednica steknu potrebne vještine i kompetencije za rad kao Laički obiteljski zdravstveni savjetnici u zajednicama u kojima trenutno borave. Kada budu u potpunosti osposobljeni, te će pojedince razvojne organizacije lokalne zajednice rasporediti kao edukatore zdravstvene pismenosti kako bi se podigla svijest o zdravom životu unutar obitelji koje bi se smatrale nepovoljnim. Kurikulum je usmjeren na izgradnju niza kompetencija povezanih sa sljedećim područjima:

1. PEDAGOGIJA – Razumijevanje najbolje pedagoške prakse te razumijevanje za i protiv rada kao edukator zdravstvene pismenosti;
2. ZDRAVSTVENA PISMENOST - Zdravstvena pismenost s posebnim naglaskom na pitanja vezana uz mentalno zdravlje, prehranu i dijetu te preventivne mjere;
3. UMREŽAVANJE – Razvoj i upravljanje uzvodnim i nizvodnim mrežama te djelovanje kao posrednik;
4. DIGITALNI I DRUŠTVENI MEDIJI - Razvoj i upravljanje okruženjima digitalnih i društvenih medija, resursima i aplikacijama za angažman i razmjenu informacija.

Nastavni plan i program obuhvaća sveobuhvatnu intervenciju za kombinirano učenje koja obuhvaća 100 sati osposobljavanja koje obuhvaća 35 sati učenja temeljenog na radu unutar učionice, uživo i 65 sati samousmjerenog učenja.

Nastavni plan i program modularan je u dizajnu i svaka od 4 predložene jedinice sastoji se od 3 podjedinice. Ovdje je struktura jedinica i podjedinica.

Jedinice	Podjedinica 1	Podjedinica 2	Podjedinica 3
1 – PEDAGOGIJA	1.1 – Pedagoška načela	1.2 – Komunikacijske tehnike	1.3 – Socijalna osjetljivost
2 – ZDRAVSTVENA PISMENOST	2.1 – Mentalno zdravlje	2.2 – Prehrana i dijeta	2.3 – Promocija prevencije zdravlja
3 – UMREŽAVANJE	3.1 – Biti posrednik	3.2 – Kako prevladati prepreke	3.3 – Pristup temeljen na zajednici
4 – DIGITALNI I DRUŠTVENI MEDIJI	4.1 – Društveni mediji u zdravstvenom sektoru	4.2 – Odabir kanala	4.3 – Stvaranje i isporuka vaše poruke

Projektni tim pripremio je dokument pod nazivom Matrica poglavlja i ishoda učenja. Ishodi učenja za sve podjedinice definirani su u ovom dokumentu i mogu naći na web stranici projekta. Ishode učenja definirali smo kao izjave onoga što polaznik zna, razumije i u stanju je učiniti po završetku procesa učenja, koji je definiran u smislu znanja, vještina, odgovornosti i autonomije. Struktura matrice ishoda učenja ON-CALL uključuje sljedeće elemente:

**Znanja** – prikupljanje činjenica, načela, teorija i praksi povezanih s područjem učenja;

**Vještine** – Sposobnost primjene znanja i korištenja stečenih resursa za dovršetak zadataka i rješavanje problema;

**Odgovornost i autonomija** – Sposobnost razvoja zadataka i rješavanja problema višeg ili nižeg stupnja složenosti i različitih stupnjeva autonomije i odgovornosti.

Ovaj koncept možemo demonstrirati na praktičnom primjeru Podjedinice 2.1 Mentalne bolesti koja je dio Jedinice 2 Zdravstvena pismenost.

PODJEDINICA 2.1 – Mentalno zdravlje		
Znanja	Vještine	Odgovornost i autonomija
Temeljno poznavanje problema mentalnog zdravlja.	Identificirajte glavne značajke različitih vrsta problema mentalnog zdravlja.	Provesti intervencije prilagođene potrebama pojedinaca s problemima mentalnog zdravlja.
Temeljno znanje o uzrocima mentalnog zdravlja.	Identificirajte čimbenike koji utječu na mentalno zdravlje.	Djelujte kao zagovornik pojedinaca s pitanjima mentalnog zdravlja u situacijama u kojima se možda ne osjećaju ugodno zastupajući sebe.
Temeljno znanje o tome kako živjeti s mentalnim zdravstvenim problemima.	Prepoznajte okolnosti koje mogu imati negativan utjecaj na ljude koji pate od problema mentalnog zdravlja.	Preusmjerite osobe relevantnim agencijama za podršku i usluge – npr. mentalno zdravlje, stanovanje i zapošljavanje.
Temeljno znanje o pružanju podrške osobama s problemom mentalnog zdravlja.	Identificirajte izvore stresa.	
	Prepoznajte probleme uzrokovane nepotrebnim stresom.	
	Pružite informacije o tome kako živjeti problemom s mentalnog zdravlja.	
	Identificirajte strategije za pomaganje pojedincima u pitanjima mentalnog zdravlja.	
	Identificirajte ključne agencije za podršku i usluge za osobe s pitanjima mentalnog zdravlja.	
	Sastaviti popis relevantnih usluga potpore/organizacija i njihovih kontaktnih podataka o drugim pitanjima koja utječu na korisnike.	

Interaktivna veza na odjeljak portala za učenje pod nazivom **Laički obiteljski zdravstveni savjetnik Nastavni plan** je sljedeće: <https://on-call.eu/en/learning-portal/lay-family-health-advisors-curriculum/>

### 3.1. ON-CALL Digitalni set alata resursa zdravstvene pismenosti

Digitalni set alata resursa zdravstvene pismenosti treći je intelektualni rezultat projekta ON-CALL. Cilj ovog paketa alata je pružiti novouvježbanim laičkim obiteljskim zdravstvenim savjetnicima paket digitalnih resursa i potpornih materijala, koje mogu koristiti u svom radu s lokalnim zajednicama za razvoj zdravstvene pismenosti članova zajednice i njihovih obitelji unutar njihove regije.

Kako bi se poduprijeo rad laičkih obiteljskih zdravstvenih savjetnika u radu s lokalnim zajednicama i obiteljima u različitim online okruženjima i okruženjima licem u lice te kako bi se maksimalno iskoristio

potencijal alata razvijenih u tom ostvarenju, svi resursi u digitalnom alatnom okviru razvijaju se u sljedećim formatima:

- kratke audio ili video prezentacije;
- informativni članak s pristupom daljnjim resursima;
- prezentacija programa PowerPoint za korištenje u grupi;
- plakati i infografike.

Digitalni alat se sastoji od ukupno 36 resursa; 12 resursa odnosi se na sljedeća tri tematska područja:

- promicanje pozitivnog mentalnog zdravlja;
- dijeta, prehrana i razvoj zdravih prehrambenih navika;
- preventivne mjere za zdrav život.

### Popis resursa digitalne zdravstvene pismenosti

#### Tematsko područje 1 - PROMICANJE POZITIVNOG MENTALNOG ZDRAVLJA

- |  |   |
|--|---|
| 1) Održavanje pozitivnog Mentalnog zdravlja u radnom okruženju | 1) Što je Pozitivno mentalno zdravlje?                        |
| 2) Depresija i tjeskoba  | 2) Održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja                   |
| 3) Pažljivost kao strategija upravljanja stresom               | 3) Prednosti pažljivosti                                      |
| 4) Čimbenici rizika za mentalno zdravlje                       | 4) Stres i kako se nositi s njim                              |
| 5) Strategije samoliječenja                                    | 5) Društveni mediji i mentalno zdravlje                       |
| 6) Mentalno zdravlje za tinejdžere i mlade                     | 6) Negativni učinci negativnog mentalnog zdravlja na dobrobit |

#### Tematsko područje 2 - DIJETA, PREHRANA I ZDRAVA PREHRANA

- |  |   |
|--|---|
| 1) Zdravo planiranje prehrane za različite dobne skupine     | 1) Prehrambena piramida   |
| 2) Začini u prehrani i djeteri                               | 2) Uvod u indeks tjelesne mase                                      |
| 3) Zdrave prehrambene navike i kulturni i društveni utjecaji | 3) Kako jesti zdravo (i održavati to)                               |
| 4) Odnos između hrane i emocija                              | 4) Kako izbjeći pretilost (Informativni članak: Pretilost u Europi) |
| 5) Neuhranjenost i utjecaj na blagostanje                    | 5) Uvod u sigurnost hrane   |
| 6) Skladištenje i čuvanje hrane                              | 6) Šest elemenata prehrane  |

#### Tematsko područje 3 - MJERE ZA ZDRAV ŽIVOT

- |   |  |
|---|--|
| 1) Fizička aktivnost u različitim dobnim skupinama                  | 1) Prednosti vježbanja                               |
| 2) Kako možeš zaštititi svoje srce u bilo kojoj dobi?               | 2) Zašto ne želiš pušiti                             |
| 3) Sprečavanje ovisnosti o tehnologiji među mladima i adolescentima | 3) Čuvaj se Sunca                                    |
| 4) Čimbenici rizika raka  | 4) Važnost ravnoteže između posla i privatnog života |
| 5) Sprječavanje širenja zaraznih bolesti                            | 5) Zašto je spavanje vitalno za zdrav život          |
| 6) Proces pregleda  | 6) Negativan učinak stresa na naša tijela            |

Interaktivna veza na odjeljak portala za učenje pod nazivom **Digitalni Alati** je sljedeće:  
<https://on-call.eu/en/learning-portal/digital-toolkit/>

## 3.2. Internet stranica ON-CALL-a i portal za online učenje


Ovaj odjeljak priručnika pružit će upute o korištenju platforme ON-CALL za online učenje.

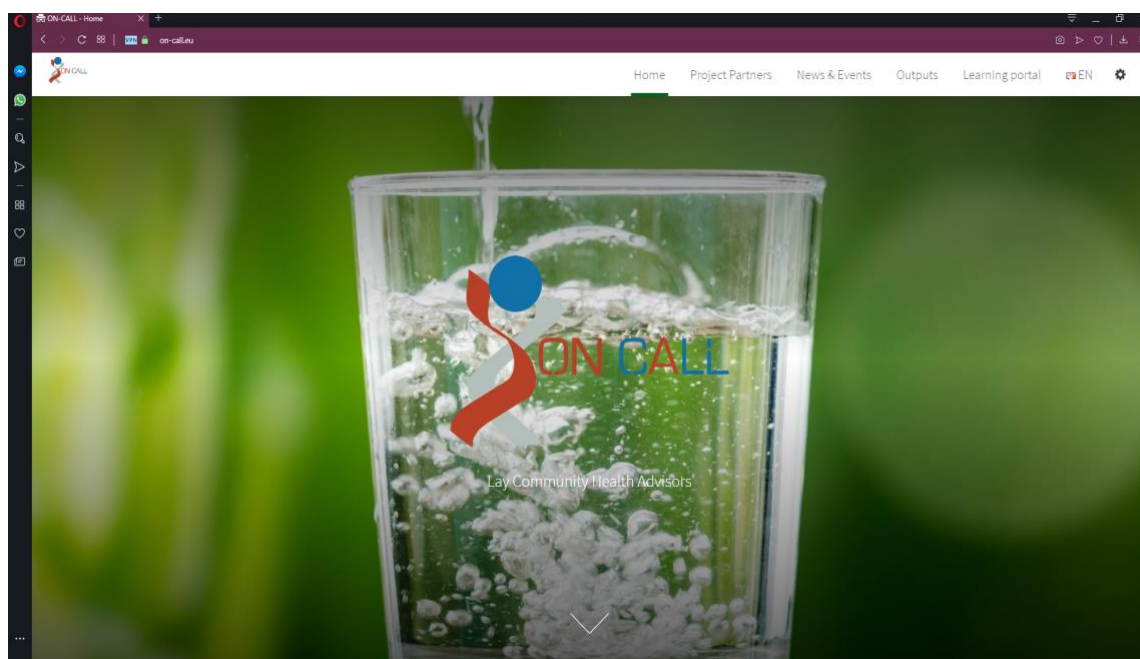
Ako imate bilo kakvih daljnjih pitanja koja nisu u našem vodiču, molimo kontaktirajte [on-call.eu](http://on-call.eu) administratora web stranice.

### 3.2.1 Započnite svoje obrazovno putovanje s [ON-CALL.EU](http://ON-CALL.EU)

Dobrodošli na **ON-Call platformu za online učenje**. U njemu ćete pronaći naš materijal za edukaciju. Naša web stranica dostupna je na **engleskom, češkom, finskom, portugalskom, hrvatskom, poljskom i turskom**.

Kliknite na zastavu  **EN** kako biste odabrali svoj jezik.

Konačno, posljednja ikona, kotač postavki , omogućuje vam da se registrirate na našoj platformi i prijavite se.



## 3.2.2 Početak rada

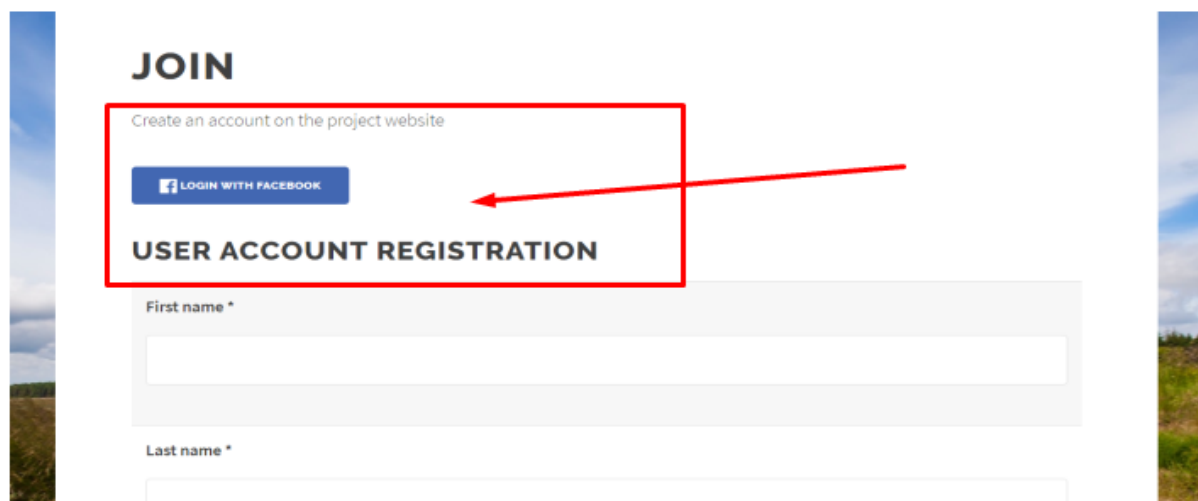
Osnove korištenja:

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



Registracija i prijava:

Neke značajke na web stranici zahtijevaju od korisnika na primjer, [Prijavu](#) da biste mogli spremiti informacije o napretku korisnika i dopustiti interakciju s drugim korisnicima.



**JOIN**

Create an account on the project website

[LOGIN WITH FACEBOOK](#)

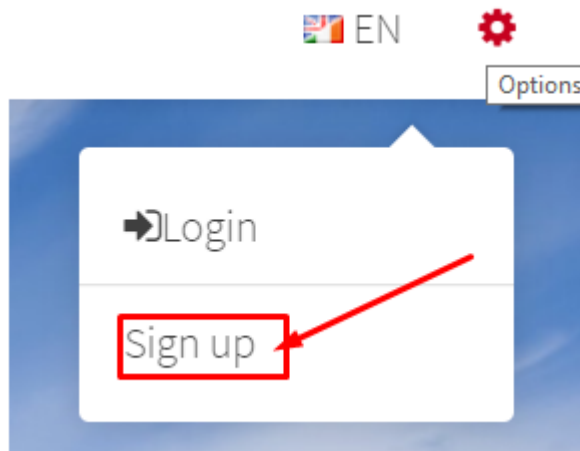
**USER ACCOUNT REGISTRATION**

First name \*

Last name \*

Stvaranje korisničkog računa:

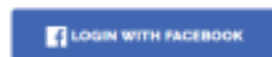
- Odaberite opciju prijave iz  Izborniku:



- Ispunite obrazac za registraciju ili se prijavite facebookom:

## JOIN

Create an account on the project website



### USER ACCOUNT REGISTRATION

First name \*

Last name \*

E-mail address \*

Kada ispunite i predate obrazac za registraciju, vaš račun se kreira i **aktivacijski e-mail šalje se u vaš poštanski sandučić.**

Kliknite na poveznicu u e-mailu kako biste aktivirali svoj račun i spremni ste za prijavu.

Primanje e-pošte i aktivacija računa:

## 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/>

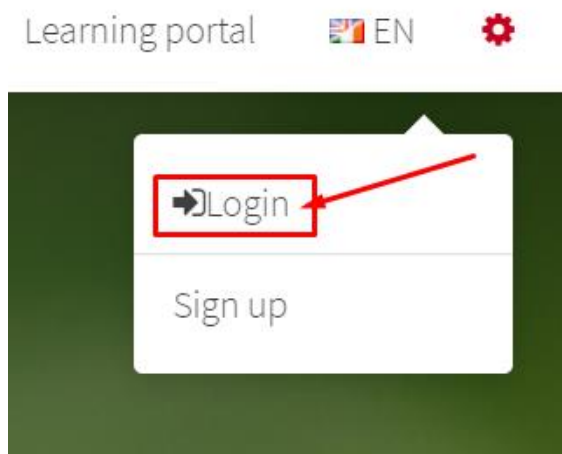
You can activate your account by clicking the following url: <https://on-call.eu/activate/a4461f80025f815fe9e1e0dcb9cbd5b25db6cb6568ed9:language/en>

ON-CALL 28.10.2019 13:05:11

Prijavi se:

Sada se možete prijaviti koristeći svoju adresu e-pošte kao Korisničko ime i s lozinkom koju ste odabrali u registraciji, ili ako ste odabrali korištenje Facebooka  prijavu, jednostavno klikom na odgovarajući gumb.

- Odaberite  Login iz gornjeg desnog izbornika:



- Sljedeća kartica vaše korisničko ime i lozinka

**ON-CALL**

Username or email:  
John Smith

Password:  
.....

**LOGIN**

Pristup dostupnoj opciji Tečajevi:

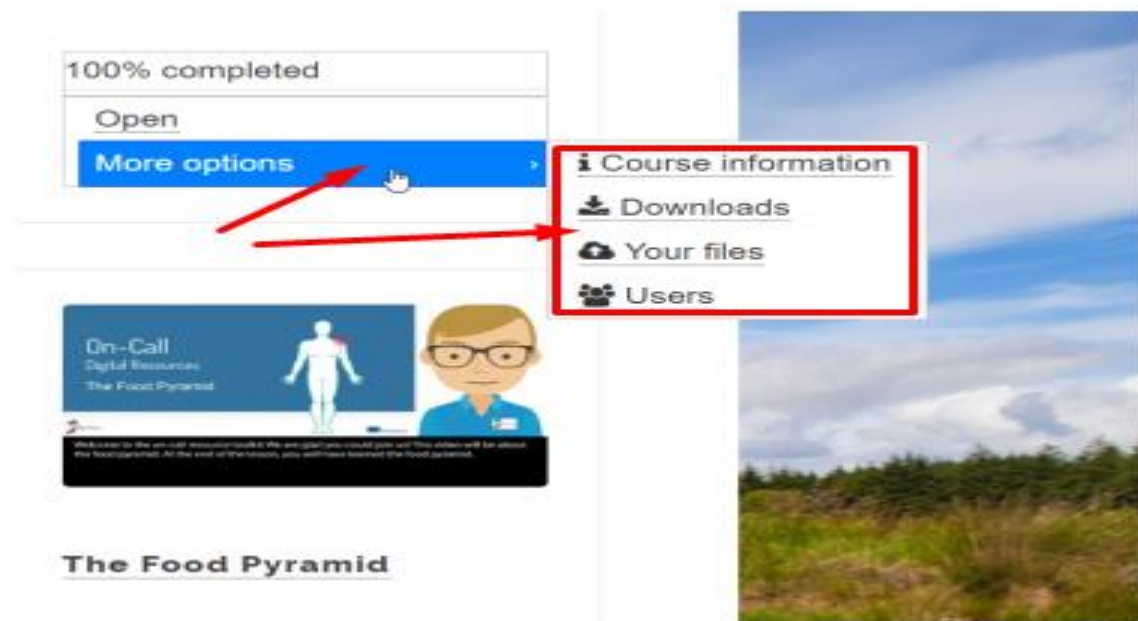
- Odabir tečajeve

News & Events    Outputs    **Learning portal**

- Lay Family Health Advisors Curriculum
- Induction Training Programme**
- Digital Toolkit

• Peer Health Promoters  
• Mental Health Aides  
• Navigators





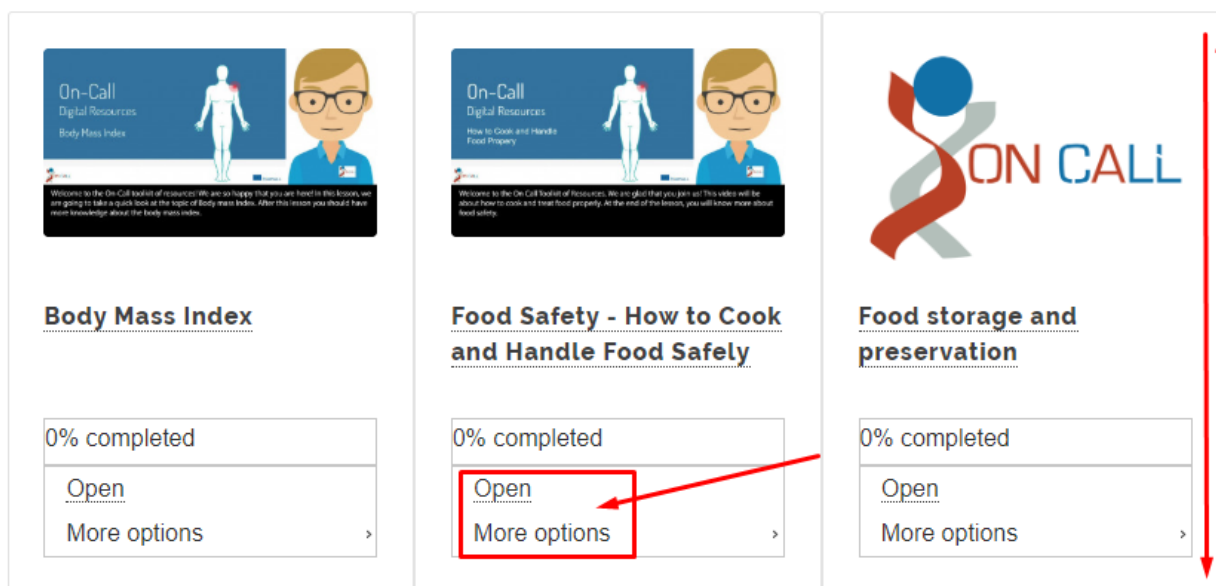
- **Otvorite** - Pogledajte tečaj online
- **Informacije o tečaju** - detaljne informacije o tečaju
- **Preuzimanja** – preuzmite materijale tečaja za izvanmrežnu uporabu
- **Vaše datoteke** – Pokažite svoje prijenose za tečaj
- **Korisnici** - pregledati sudionike. S korisničke stranice možete slati i poruke drugim sudionicima.

Navigacija kroz module tečaja:

- **Možete pregledati materijale za edukaciju s popisa**

"Pregled tečaja" sadrži naziv tečajeva i također njihovu razinu završetka.

Odjeljci "Moduli" sadrže materijale za edukaciju s opcijom prijenosa koju ćete morati koristiti da biste bili označeni kao da ste završili ovaj tečaj. Da biste pogledali različite materijale u sklopu tečaja jednostavno kliknite **Otvorite** ili potražite tipku **Više mogućnosti** s desne strane zaslona.



- Odabir modula s kojim biste željeli početi

Kada kliknete na **Otvorite** gumb možete doći do odabranog tečaja. Tečajevi se sastoje od nekoliko stranica. Video i indeks materijala tečaja pronaći ćete ispod za odabir sadržaja.



## Food Safety - How to Cook and Handle Food Safely



- Tečajevi se sastoje od nekoliko stranica

Video i indeks materijala tečaja pronaći ćete ispod za odabir **Sadržaja**.

### HOW TO COOK AND HANDLE FOOD SAFELY

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

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 Properly F2F PPT EN pdf	9MB	12.9.2019

**YOUR FILES**

Drag files here to upload  No file chosen

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

➤ Informacije o tečaju pojavljuju se kada ste odabrali ovu opciju iz padajućeg izbornika

100% completed

Open

More options

0% completed

Open

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

Digital Resources  
The Food Pyramid

Welcome to the on call resources 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**

## Navigacija kroz sadržaj učenja:

Ovo je primjer onoga što tečaj može sadržavati: **videozapis ili prezentacija slajda**.  
Prezentacijom se možete kretati pomoću strelica lijevo i desno ili točkama ispod slajda.  
Prezentacija je dostupna i za preuzimanje.

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

- Odjeljak za prijenos datoteka

## YOUR FILES

Drag files here to upload  No file chosen

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

- Označite kao dovršeno da biste registrirali napredak

Mark page as completed

## Prelazak na drugi modul:

- Možete odabrati modul za učenje

"Pregled tečaja" je podijeljen na "Moduli" kojima se može pristupiti kroz gornji padajući izbornik.

Da biste prešli na drugi modul, trebat ćete se kretati prolazeći kroz "Pregled tečaja" i odabirom tečaja iz druge teme.

**DIET, NUTRITION AND DEVELOPING HEALTHY EATING HABITS**  
12 Courses

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

**PREVENTATIVE MEASURES FOR HEALTHY LIVING**  
2 Courses

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

## 4. Vještine olakšavanja

Stvaranje okruženja podrške

- Tehnička/administrativna priprema
- Predstavljanje sebe (kao trenera)
- Vrijednosti učinkovitog olakšavanja i uvođenja u skupinu (osnovna pravila)
- Savjeti i naputci

## 4.1. Jačanje vještina olakšavanja

Olakšavanje je metoda koja se koristi za pomoć grupama u razvoju procesa koji su učinkoviti u ostvarenju željenih ishoda.

Uspjeh ovog i bilo kojeg procesa olakšavanja određen je sposobnostima facilitatora da pokaže sljedeće kritične vještine i ponašanja:

- Sposobnost olakšavanja "putovanja" grupe: odluke, proces, rješavanje problema, razvoj tima, strateško planiranje
- Stil: demonstracija učinkovitih vještina slušanja, držanje ljudi na pravom smjeru, postavljanje pravih pitanja koja su poticaj za kreativnost i uvid, analizu i sintetizaciju pitanja, biti u redu s tišinom, biti neutralan tijekom grupnih rasprava
- Fizička uključenost: kontakt očima, razina energije, pozitivan govor tijela
- Osobna spremnost: ostavljanje osobnih problema po strani, odgovarajuća odjeća

### 4.1.2. Učinkovite tehnike ispitivanja

Učitelji postavljaju pitanja u razne svrhe, uključujući:

- Aktivno uključivanje polaznika u lekciju
- Povećanje motivacije ili interesa
- Ocjenjivanje pripreme polaznika
- Provjera izvršenja zadatka
- Razviti vještine kritičkog razmišljanja
- Pregledajte prethodne lekcije
- Njegovanje uvida
- Procjena postignuća ili ovladavanje ciljevima
- Poticanje neovisnog učenja

Postoje neki važni savjeti za izradu dobrih pitanja:

1. Planirajte vaša pitanja – znate zašto ih ističete.
2. Ne postavljajte pitanja koja imaju "da" i "ne" odgovore.
3. Koristite neutralne riječi koje nisu obojene vašim mišljenjima.
4. Koristite riječi i fraze koje slušatelj razumije – izbjegavajte žargon.
5. Koristite pitanja nakon – prijelaz s općih na određena pitanja.
6. Slušajte odgovor u potpunosti – ne prekidajte osobu koja govori.

**Saznajte više o SDL resursima:**

[https://www.youtube.com/watch?v=gf-OUMg\\_pUc](https://www.youtube.com/watch?v=gf-OUMg_pUc)  
[https://www.youtube.com/watch?v=1dO0dO\\_wmE](https://www.youtube.com/watch?v=1dO0dO_wmE)

### 4.1.3. Aktivno slušanje

Slušati ne znači nužno šutjeti i ljubazno kimati glavom u razgovoru. Jedan od najvećih darova koje edukatori mogu dati svojim polaznicima jest biti doista prisutan za njih; da duboko slušaju što imaju za reći. Glavni instrumenti i pravila za dobro slušanje su:

- **Ograničite ili prestanite pričati** – ne možete slušati ako govorite. Nemojte zamijeniti tišinu za pažnju.
- **Pokažite govorniku da želite slušati** – svojim izgledom i ponašanjem pokažite da vas zanima

- **Pojašnjenje informacija** – postavite pitanja za pojašnjenja i objasnite sebi stvari, npr. "Nisam siguran da dobro razumijem. Možete li ponoviti?". Parafraziraj ono što je rečeno. To potiče govornika i pokazuje im da slušate.
- **Ne postavljajte previše pitanja** – veliki broj pitanja smeta govorniku, uzima inicijativu od njih, te ih stavlja u obrambeni položaj.
- **Uzmite u obzir osjećaje sugovornika** – stavite se na njihovo mjesto, da vidite njihovu točku gledišta. Pokaži suosjećanje govorniku. Kada slušate previše uzbuđenog sugovornika, odražavajte njihovo emocionalno stanje bez pada pod utjecaj njihovih osjećaja.
- **Održavanje kontakta očima i obraćanje pozornosti na neverbalnu komunikaciju**
- **Otvorite svijest i zanemarite predrasude** – ne žurite u zaključke i evaluacije. One su prepreka za sadržajnu komunikaciju.

Saznajte više s SDL resursima:

<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. Izgradnja grupe

Izgradnja grupe uključuje samouvjeren rad unutar grupe, učinkovito prinošenje vašim idejama, oblikovanje ciljeva, preuzimanje udjela u odgovornosti i ispunjavanje rokova.

Metode izgradnje grupe uključuju:

- pustolovno učenje – usredotočuje se na razvoj timskog rada i vještina vodstva pomoću strukturiranih aktivnosti na otvorenom; najprikladniji za razvoj vještina povezanih s djelotvornošću grupe
- osposobljavanje tima – uključuje koordinaciju uspješnosti pojedinaca koji zajednički rade na postizanju zajedničkog cilja
- akcijsko učenje – uključuje davanje timovima ili skupinama stvarni problem, dajući im vremena da ga riješe, zalaže se za akcijski plan i na kraju provode plan.

Saznajte više s SDL resursima:

[https://www.youtube.com/watch?v=Fdn\\_P8daKTA](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. Upravljanje vremenom

Upravljanje vremenom važno je za nastavnike budući da imaju učionicu punu učenika za usmjeravanje i edukaciju, a kako provode svoje vrijeme na satu jednako im je važno kao i vama. Evo nekoliko savjeta i alata za provedbu upravljanja vremenom u vašoj učionici koje možete koristiti počevši od danas.

**Razmislite o tempu - Što će vaši učenici raditi?** Koliko će im trebati da dovrše zadatak? To su stvari koje trebate odrediti prije nego što vi i vaši učenici uđete u učionicu. Dok radite svoj nastavni plan, budite realni o tome koliko će svaka aktivnost trebati da se dovrši i označite je dolje u svojim bilješkama. U svojim nastavnim planovima nastavnici često napominju aktivnosti koje bi željeli ostvariti tijekom razdoblja nastave u jednom stupcu, sve informacije koje su im potrebne o toj aktivnosti u drugom



stupcu, a zatim koriste dva dodatna stupca kako bi zabilježili materijale koji će im biti potrebni i vrijeme koje očekuju da će svaka aktivnost preuzeti.

**Recite im o tome - Komunicirajte svoje ciljeve svojim učenicima na početku nastave.** Ne samo da će to dati vašim polaznicima ideju u kojem smijeru namjeravate ići u razdoblju održavanja nastave, nego će im to pomoći i motivirati ih da se koncentriraju i usredotoče na svaku aktivnost kako ju izvodite. Napišite svoje ciljeve na ploču zajedno s količinom vremena koje očekujete da ćete provesti na svakom koraku i provjerite mogu li se vaši učenici osloniti na to tijekom cijelog razdoblja nastave.

**Budite spremni za promjene - Budući da aktivnosti u razredu često ne uzimaju vrijeme koje očekujete (čak i kada date sve od sebe da to realno predvidite), budite spremni ili ispuniti nekoliko minuta na kraju nastave ili maknuti aktivnost iz vaših planova i premjestite je za sljedeći dan nastave.**

**Držite pitanja - Recite svojim učenicima da sačuvaju svoja pitanja do kraja nastave.** Iako se možda osjećate kao da poričete svoje učenike odgovore na njihova pitanja, niste. Zadržavanjem svih pitanja za [kraj nastave](#), pobrinite se da je vaše vrijeme usredotočeno i da se vaši učenici koncentriraju na aktivnost koje se trenutno događaju. Možete ukoliko želite dati svakom polazniku nekoliko post-it papirića da ih drže na svojim stolovima kako bi bilježili na njih pitanja ukoliko ih imaju tijekom nastave. Na taj način, kada ste spremni uzeti njihova pitanja na kraju, oni ih neće zaboraviti.

**Dajte upute - Dajte svojim polaznicima upute na početku svake aktivnosti te provjerite da su [upute](#) kratke, ali jasne.**

Saznajte više s SDL resursima:

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

[https://www.youtube.com/watch?v=F5JI\\_6nsgaM](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. Vještine upravljanja sukobima

Kada se sukob stvori, pružite polaznicima priliku da zajedno, uz vašu pomoć, razriješe svoja pitanja kroz proces mirenja. Ovdje je jednostavan plan kako bi se pomoglo polaznicima prevladati sukob:

1. Dajte polaznicima priliku da se ohlade i promisle o svojim osjećajima. Čak i ako se sporovi događaju usred nastave, kada možda nećete moći raspravljati o situaciji s učenicima, možete osigurati polaznicima miran prostor da se smire i usredotoče na neka pitanja za razmišljanje kako bi se pripremili za kasniju raspravu.
2. U odgovarajućem trenutku, suočite polaznike i zatražite od njih da uz vašu pomoć iznesu svoje osjećaje o situaciji.
3. Nakon što polaznici podijele svoje perspektive, vrijeme je da se odlučite za rješenje. Ovisno o zrelosti i opuštenosti vaših polaznika, možete im ili pružiti opcije ili možete zajedno raditi na odabiru između njihovih predloženih odluka. Polaznici bi se trebali osjećati ugodno s rješenjem, čak i ako je potreban neki kompromis.

Cilj u stvaranju jasnog procesa rješavanja sukoba nije samo okončati sporove, već osnažiti polaznike da uče iz svojih pogrešaka, riješe vlastite probleme i pozitivno pridonose zajednici unutar učionice. S vremenom i predanošću možemo pomoći polaznicima da postignu te ciljeve.

**Saznajte više o SDL resursima:**

<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. Aktivnosti osposobljavanja za grupe

Procesi dinamike grupe su faze kroz koje grupa prolazi od trenutka svog okupljanja do trenutka kada dostiže razinu na kojoj su usmjereni fokus i njezini stavovi prema zajedničkom cilju. U treninzima zajednički cilj za skupinu polaznika je zajedničko učinkovito učenje i razvoj kompetencija. Osim procesa grupne dinamike, na ostvarenje obrazovnog rezultata u puno stvari utječe faktor društvenog učenja (okoliš, individualne specifičnosti i individualno ponašanje).

Trener mora biti dobro uvjeren u procese grupne dinamike i biti prilagodljiv za promjene u okruženju učenja i stanju polaznika kako bi uspješno prelazio iz jedne faze u drugu.

Skupina aktivnosti osposobljavanja	Glavne vježbe i načela
<p><u>Ledolomci</u></p> <p><b>Preporučena primjena:</b> 1. sastanak s grupom</p>	<p><b>1. Uvod sa slatkišima</b></p> <p>Dajte svakom polazniku malu šaku raznobojnih slatkiša (kao što su Skittles). Recite polaznicima da je svakom bombonu dodijeljeno pitanje (može se povezati s temom lekcije). Napišite pitanja na ploču ili komad papira. Učenicima da kažete da pojedju svoje slatkiše – osim jednog. Na taj način mogu birati pitanje na koje će odgovoriti.</p> <p><b>2. Ovo ili ono</b></p> <p>U ovoj aktivnosti studenti se sele na određenu stranu prostorije kako bi zastupali svoja mišljenja o određenoj temi. Učitelj zatim odabire nekoliko učenika iz svake grupe kako bi argumentirali / objasnili svoju odluku. Da bi ovaj ledolomac funkcionirao, "da/ne/možda", "istina/laž", ili "radije X ili Y" pitanja su najbolja.</p> <p><i>Savjet: Ako želite imati pitanja s više odgovora možete dodijeliti svakom kutu sobe odgovor.</i></p> <p><i>Dotadni prijedlog: Možete predložiti polaznicima da osmisle neka pitanja.</i></p> <p><b>3. Tko je u vašem krugu?</b></p> <p>Zatražite od polaznika da nacrtaju tri koncentrična kruga na komad papira. Dajte im temu (hrana, godišnje doba, sport itd.) i zamolite ih da je napišu u središtu kruga. U drugom krugu učenici pišu "volim", u trećem "sviđa mi se", a izvan krugova "ne sviđa mi se". U okviru teme učenici pojedinačno biraju</p>

	<p>određeni primjer na koji će se usredotočiti (npr. banane, proljeće, tenis). Učenici se zatim druže i pitaju svoje kolege što osjećaju o predmetu koji su odabrali, pišući imena učenika u krugove koji odgovaraju njihovim mišljenjima. Ponovite s drugom temom.</p> <p><b>4. Rola toaletnog papira</b></p> <p>Proizvedite rolu toaletnog papira i zatražite od polaznika da upute onoliko listova koliko im se sviđa, a da im ne kažete zašto. Nakon što razred ima svoje plahte, otkrijte da svaki list odgovara pitanju koje će im postaviti njihova mala grupa. To možete učiniti i sa komadima slatkiša.</p> <p><b>5. Dvije istine i laž</b></p> <p>Studenti zapisuju tri rečenice s informacijama o sebi, međutim, jedna mora biti laž. Drugi učenici zatim im postavljaju pitanja za praćenje kako bi otkrili koja je izjava bila laž.</p>
<p><b>Preporučena primjena:</b> Između sesija Sesije – 1-dnevni sastanak (2 modula)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podijelite sudionike u timove po dvoje i izazovite svaki tim da smisli sažetak sadržaja obuhvaćenog u samo 140 znakova.</li> <li>2. Dva tima/ dva flipcharta, jedan sudionik iz svake ekipe ide na jedan flip chart. Timovi se natječu prisjećajući se riječi/ključnih koncepata o kojima se danas raspravljalo u razredu. Pobjeđuje ekipa koja osmisli duži popis u 45 sekundi.</li> <li>3. Drugi način da stalno pregledavate teme obuhvaćene materijalom za obuku je da kad god završite segment/ modul, prođite post-it bilješke i zatražite od sudionika da napišu pitanja o pokrivenom materijalu, dodaj nekoliko vlastitih pitanja koja nisu povezana s treningom poput "Koje je bilo najbolje putovanje na kojem ste ikada bili" ili "Jedno odredište za odmor na koje se morate vratiti". Ubacite sva pitanja u vreću ili kutiju i tijekom cijele sesije, prođite okolo s vrećom za pitanja i zatražite od sudionika da izvuku nasumično pitanje i odgovore na njega. Budući da ne znaju kakvo će pitanje dobiti, ovo je jedan od načina da obraćaju pozornost i također pruža način da pregledate sadržaj i testirate njihovo zadržavanje informacija.</li> </ol>
<p><b>Odras</b> <b>Preporučena primjena:</b> Nakon svakog modula (1 između svake sesije)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Napišite jedno-minutni papir</b> Koliko biste mogli objasniti unutar jedne minute? Na kraju nastave postavite tajmer i zatražite od polaznika da zabilježe svoja najotvorenija otkrića ili glavna pitanja. Ova aktivnost studentima dopušta da razmišljaju o učenju i izgradnji vještina pisanja – plus dobit ćete uvid u njihova shvaćanja i nesporazume.</li> <li>2. <b>Odras skice</b> je samo slika koja predstavlja ono što su upravo naučili. Za polaznike koji nisu toliko oduševljeni crtežom, možete ih uvjeriti da se ne radi o kvaliteti slike, nego o njihovoj interpretaciji onoga što su naučili. Cilj ove aktivnosti je dati polaznicima drugačiju perspektivu o tome što su naučili. Također možete potaknuti polaznike da zabilježe nekoliko riječi ispod skice kako bi opisali ono što su nacrtali u svom odrasu. To može pomoći onima koji pregledavaju skicu da bolje razumiju sliku.</li> </ol>

	<p><b>3. samoljepljive bilješke</b></p> <p>je odličan način da "Razmišljanje" bude vidljivo. Korištenjem samoljepljive bilješke za pisanje samoreportacija, individualno razmišljanje može se podijeliti među učenicima. Oni bi onda priljepili svoju izjavu na negdje na zid (u visini očiju) u učionici. Jednom kada učenici dobiju priliku da pogledaju razmišljanja ostalih polaznika, kao razred, i ispituju što su naučili.</p>
<p><b>Osnaživanje</b> <b>Preporučena primjena:</b> Nakon sesija</p>	<p><b>1. Pravila učionice i postavke</b></p> <p>Dopustite polaznicima da mozgaju i predlažu pravila koja bi željeli vidjeti na popisu pravila razreda te zajednički raspravljaju o tome koja pravila treba odabrati i zašto. Također mogu studenti napisati odabrana pravila na plakatu i ukasiti sobu s njim. Uz to, možete omogućiti učenicima da imaju utjecaj na postavljanje učionice. Mogu skicirati potencijalne planove katova u učionici, pokazujući kako bi željeli da se uredi radni stolovi i materijali. Dopustite polaznicima da glasaju o tim opcijama i mijenjaju vaše postavke učionice u skladu sa svojim planovima, barem privremeno.</p> <p><b>2. Mogu/jesam</b></p> <p>Neka polaznici ocrtaju stvari koje mogu učiniti u obliku "Mogu..." izjave. To se može obaviti na kraju lekcije, jedinice ili semestra/tečaja. Također možete zatražiti od polaznika da stvore plakate "Ja sam..." popunjavanjem komada papira slikama koje odražavaju vještine koje posjeduju. Na primjer, student bi mogao smjestiti sliku nogometaša koji će predstavljati njegove nogometne vještine.</p> <p><b>3. Minsko polje.</b></p> <p>Širite različite predmete / prepreke okolo po podu. Učenici tu aktivnost provode u parovima – s jednim od njih s povezom preko očiju. Osoba koja može vidjeti mora voditi i uputiti polaznika s povezom na očima kako da dođe od točke A do točke B bez dodira bilo koje od prepreka. Ova vježba također jača vještine slušanja i komunikacije.</p>

## 5. Olakšavanje osposobljavanja ON-CALL-a: Izrada planova osposobljavanja

### Uvod: predstavljanje

Predstavljanje sebe i govor polaznicima o vašoj pozadini i interesima može im pomoći da vas malo bolje upoznaju. Zatražite od polaznika da učine isto (možete koristiti neke od gore navedenih prijedloga za aktivnosti ledolomca). To će pomoći u stvaranju ugodnog okruženja za učenje, u kojem polaznici mogu slobodno dijeliti ideje i postavljati pitanja.

### Predstavljanje vrijednosti osposobljavanja i zajedničkih pravila

Davanjem osnovnog uvoda u tečaj prvog dana možete postaviti ton za cijeli tečaj i pomoći svojim učenicima razumjeti što se od njih očekuje. Možete oskicirati neka osnovna pravila o načinu na koji podučavate, što oni mogu očekivati da će naučiti, što očekujete od njih na satu i jasno pustiti do znanja kako će se procijeniti/ ocijeniti. Možete ih pozvati i da dodaju na ovaj popis (kako je ocrtano).

## Zagrijavanje/Ledolomci

Ledolomci se koriste na početku lekcije u kojoj se još ne znaju svi sudionici – koristi se za međusobno upoznavanje sudionika i stvaranje ugodnijeg okruženja.

Zagrijavanje su kraće, dinamičnije aktivnosti na početku lekcije koja će svoje polaznike motivirati i uključiti u aktivnost. Obično se koristi za uvođenje u temu lekcije, ali može biti i aktivnost revizije koja povezuje prethodnu s trenutnom lekcijom.

## Zatvaranje: odraz

Na kraju svake lekcije dobro je uzeti vremena za razmišljanje, sjećanje i raspravu o sadržaju lekcije. Stvaranje vremena za razmišljanje može pomoći proširiti cjelokupno iskustvo učenika, razviti njihove vještine kritičkog razmišljanja i odgovoriti na sva pitanja koja mogu imati.

## Procjena

Evaluacija je postupak opisa, analize, procjene i ocjenjivanja zadataka, procesa, znanja, vještina i ishoda određenih aktivnosti. Evaluacija nije jednostavno konačna procjena projekta ili programa – može se koristiti i za procjenu svih faza planiranja i aktivnosti. Redoviti postupci ocjenjivanja znanja i vještina mogu se organizirati na kraju svake jedinice i teme (testovi napretka, samoprocjena uz pomoć izjava o mogućim postupcima, neformalne povratne informacije itd.).

## Praćenje

Aktivnosti praćenja mogu pružiti priliku za dodatno pojačanje, produbljivanje i praksu novih tema ili poslužiti kao procjena materijala koji ste već obuhvatili. Možete ih koristiti u bilo kojem trenutku tijekom lekcije (početak, sredina ili kraj).

## Nastavni plan

Nastavni planovi dostupni su za sve jedinice. One su zadane kao vodič za isporuku svake jedinice i provoditelji su slobodni da ih podešavaju kako bi se osiguralo da je program relevantan za njihove sudionike.

## 6. Plan provjere valjanosti programa ON-CALL

Program ON-CALL potvrdit će:

- 2 stručnjaka za strukovno obrazovanje i osposobljavanje – tutori (iz svake partnerske zemlje) završit će obuku indukcije na transnacionalnom treningu u Portugalu u siječnju 2020., a domaćin je ISQ
- 6 odraslih osoba završit će program trening trenera laičkog obiteljskog zdravstvenog savjetnika u svakoj partnerskoj zemlji
- 30 obitelji iz svake partnerske zemlje bit će angažirano u mikro-mrežama za potporu promicanju zdravstvene pismenosti
- 25 obitelji prisustvovat će festivalima zdravstvene pismenosti u svakoj partnerskoj zemlji

## Kontrolni popis za isporuku ON-CALL program trening edukatora:

Kontrolni popis:	Učinjeno (V)
<b>PRIJE TRENINGA</b>	
Zapošljavanje sudionika za program ON-CALL	
Provjera prihvatljivosti podnositelja zahtjeva	
Potvrdite sudjelovanje podnositelja zahtjeva	
Dogovoriti i organizirati datume i mjesto održavanja osposobljavanja	
Potvrdite sve logističke informacije odabranim podnositeljima zahtjeva	
Pripremite sve materijale za učenje, ostale potrebne resurse	
Priprema popisa posjećenosti i obrazaca za evaluaciju	
Slanje podsjetnika sudionicima dan prije sesije	
<b>TIJEKOM TRENINGA</b>	
Osigurajte da svi sudionici potpišu listu posjećenosti	
Fotografiranje	
Osigurajte svim sudionicima ispunjene obrasce za evaluaciju i prikupite ih	
<b>NAKON treninga</b>	
Slijedite sve obveze ili pitanja	
Dijeljenje fotografija na društvenim mrežama ON-CALL, priprema članka	
Skeniranje svih popisa posjećenosti	
Pripremite izvješće o evaluaciji (zajedno s nacionalnim partnerom)	



# 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