

Laički obiteljski zdravstveni savjetnik

Nastavni plan, Poglavlje 2

PLAN LEKCIJA



2.1. Mentalno zdravlje

Ishodi učenja

Nakon završetka ove jedinice za učenje, učenici su stekli sljedeće:

Znanja:

- Temeljno poznavanje mentalnih bolesti
- Temeljno znanje o uzrocima mentalnih bolesti
- Temeljno znanje o tome kako živjeti s mentalnim problemima
- Temeljno znanje o načinima podrške ljudima s mentalnim bolestima

Vještine:

- Identificirati glavne značajke različitih vrsta mentalnih bolesti
- Utvrđiti čimbenike koji utječu na mentalno zdravlje
- Prepoznati okolnosti koje mogu imati negativan utjecaj na osobe koje pate od mentalnih bolesti
- Identificirajte izvore stresa
- Prepoznati probleme uzrokovane nepotrebnim stresom
- Pružite informacije o tome kako živjeti s problemima mentalnog zdravlja
- Prepoznati strategije za pomaganje pojedincima s mentalnim problemima
- Utvrđivanje ključnih agencija za podršku i usluge osobama s mentalnim bolestima
- Sastaviti popis relevantnih službi za podršku/organizacija i njihove podatke za kontakt o drugim pitanjima koja utječu na korisnike

ODGOVORNOST I AUTONOMIJA:

- Provesti intervencije koje se odnose na mentalne bolesti prilagođene potrebama pojedinaca
- Djelovati kao zagovornik za osobe s mentalnim bolestima u situacijama u kojima se možda neće osjećati ugodno predstavljajući sebe
- Pojedince preusmjeriti relevantnim agencijama za potporu i usluge, npr.

2.1. Mentalno zdravlje

Lice u lice 4 sata

Predmet	Trajanje	Sadržaj	Resursi i oprema	Način isporuke
2.1.1 Uvod u mentalno zdravlje: Što je mentalno zdravlje?	40 min	Ova aktivnost će potaknuti grupu da razmisle o svojim idejama o mentalnom zdravlju i pitanjima mentalnog zdravlja . 1. Podijelite grupu u manje grupe od 4 do 6 osoba i zamolite svakog da nominira osobu koja će voditi bilješke kako bi ih izvještavala 2. Zatražite od skupina da rasprave o sljedećim pitanjima: ○ Što je mentalno zdravlje? ○ Što je loše mentalno zdravlje? ○ Što utječe na naše mentalno zdravlje? 3. Ponovno okupite grupe i zamolite jednu osobu iz svake skupine da da povratne informacije o ishodima svojih rasprava. Zabilježite ovo na flipchartu. 4. Dopustite 10 minuta na kraju za konačnu raspravu o točkama napravljenim u malim skupinama	Prijenosno računalo/pc Pristup internetu Flipchart i markeri Olovke i papir Kopije slajdova/brošura Studije slučaja Listovi resursa trenera Informativni listovi	Lice u lice Rasprava u malim i velikim skupinama

2.1.2 Razumijevanje pitanja mentalnog zdravlja	40 min	Ova aktivnost će predstaviti činjenice i informacije o kategorijama i vrstama problema mentalnog zdravlja 1. Prikažite videozapis o mentalnom zdravlju –. Ovaj video će pružiti osnovni uvod u mentalno zdravlje. 2. U velikoj grupi vodite raspravu o pitanjima koja su postavljena u videozapisu i razmislite o povratnim informacijama iz prethodne aktivnosti. 3. Napravite PowerPoint prezentaciju kako biste dodatno objasnili probleme mentalnog zdravlja. Prezentacija će opisati specifične probleme mentalnog zdravlja, npr. Slajd 1: Koristite slajd 1 kako bi objasnili pitanja mentalnog zdravlja, mogu se podijeliti u 2 kategorije: "ozbiljne probleme mentalnog zdravlja" i "uobičajene probleme mentalnog zdravlja" Slajd 2: Koristite slajd 2 kako bi opisali simptome psihoze i vrste psihotičnih poremećaja. Slajd 3: Koristite slajd 3 kako bi opisali anksioznost i simptome povezani s njom i fizičke i psihološke.	Prijenosno računalo/pc Video projektor i zaslon Pristup internetu Flipchart i markeri Olovke i papir Kopije slajdova/brošura Studije slučaja Listovi resursa trenera Informativni listovi Video dostupan na: https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s	Videozapisi, grupna rasprava, prezentacija programa PowerPoint, brošure

		Slajd 4: Koristite slajd 4 za opisati simptome depresije – pitajte grupu da razmisli o situacijama kada se ljudi mogu osjećati depresivno. Slajd 5: Koristite slajd 5 kako bi rastjerali mitove vezane uz uobičajene probleme mentalnog zdravlja kao što su anksioznost i depresija. 4. Završite završnu grupnu raspravu i distribuciju brošura.		
2.1.3. Prepoznavanje pitanja mentalnog zdravlja	40 min	Ova aktivnost pomoći će sudionicima da počnu prepoznati neke od glavnih vrsta problema s mentalnim zdravljem. 1. Podijelite grupu u 3 manje grupe i zamolite svaku da odredi osobu za vođenje bilježaka, zbog povratnih informacija. 2. Dajte svakoj skupini studiju slučaja i zamolite ih da ga pročitaju i odluče koju vrstu problema mentalnog zdravlja osoba u studiji slučaja doživljava. 3. Nakon 10 minuta zamolite svaku skupinu da pročita svoju studiju slučaja ostatku grupe, a zatim im recite koji je problem mentalnog zdravlja identificiran. 4. Pitajte grupu kakoim se čini ova aktivnost u smislu prepoznavanja problema mentalnog zdravlja. Uvjerite grupu da je uobičajeno za laike i članove zajednice da teško razlikuju znakove između	Studije slučaja (Case study) i odgovori Flipchart i markeri	Rad u maloj grupi Rasprava u velikoj grupi

		uobičajenih i ozbiljnih problema mentalnog zdravlja. Prepoznavanje različitih problema mentalnim zdravljem prvi je korak u pružanju potpore ljudima da se nose sa svojim problemima.		
2.1.4. Stres i mentalno zdravlje	40 min	Ova aktivnost će povećati razumijevanje kod sudionika pojma 'Stres' i kako on može utjecati na mentalno zdravlje. Napomena: Trener bi se trebao pozvati na Liste resursa za trenere kada vodite rasprave o stresu. 1. Podijelite grupu u 3 manje grupe i zamolite svaku da Odredi osobu za vođenje bilježaka. Zatražite od skupina da rasprave o sljedećim pitanjima: ○ Što je stres? ○ Što može uzrokovati stres? ○ Kako znaš kad si pod stresom? ○ Je li stres uvijek loš za tebe? – Dajte primjere onoga što se može smatrati pozitivnim/negativnim stresom 2. Uzmite povratne informacije iz grupe i zabilježite povratne informacije na flipchartu. 3. Prikažite videozapis "Kako stres utječe na vaše tijelo i um" 3. Podijelite grupu u 3 manje grupe i zamolite svaku da odredi osobu za	Flipchart i markeri Liste resursa za trenere Prijenosno računalo/pc Pristup internetu Video projektor i zaslon Video dostupan na: https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGMM	Rad male grupe Rasprava o velikoj grupi

		bilješke. 4. Svaka skupina treba raspraviti ono što oni misle da je stresno o životu u svojoj lokalnoj zajednici. 5. Nakon toga svaka grupa treba podijeliti jednu stvar sa svog popisa		
2.1.5. Podrška netko s mentalnim zdravstvenim problemima Savjeti i strategije	40 min	Ova aktivnost pomoći će sudionicima da utvrde niz odgovora koji su korisni pojedincima koji imaju problema s mentalnim zdravljem 1. Pokaži videozapis "Kako podržati nekoga s problemom mentalnog zdravlja" 2. Podijelite grupu u 3 manje grupe i zamolite svaku da odredi osobu za vođenje bilježaka. Nakon videozapisa trener bi trebao voditi grupnu raspravu o postavljenim pitanjima.	PC / Laptop Video projektor i zaslon Pristup internetu Flipchart i markeri	Rasprava u velikoj grupi
2.1.6. Živjeti dobro s problemima mentalnog zdravlja Društvene strategije i strategije zajednice	40 min	Ova aktivnost će identificirati dodatne čimbenike (npr. prehrana, vježbanje zanimanja) koji utječu na mentalno i fizičko zdravlje. 1. Podijelite grupu u 5 malih grupa (ili u parove ovisno o brojevima) i dovršite vježbe navedene u nastavku. Svaka grupa će dovršiti drugi zadatak koji će podijeliti s ostatkom grupe. Jedna osoba treba pisati bilješke i dati naknadno povratne	Flipchart i markeri Vježbe aktivnosti	Rad male grupe Rasprava o velikoj grupi

		informacije 2. Okupite grupe i zamolite imenovanog člana za povratne informacije. Bilježite na flip chartu i uzimajte komentare/prijedloge iz šire grupe. 3. Koristeći bilješke iz flip charta trener bi trebao sažeti informacije predstavljene - priznajući postojeće projekte i intervencije koje pomažu u poboljšanju mentalnog zdravlja lokalne zajednice i identificirati projekte koji mogu biti razvijeni za izgradnju posla koji je razvijen.		
Ukupno vrijeme	u 4 sata			

2.1. Mentalno zdravlje

Samo-usmjereno učenje 4 sata

Predmet	Trajanje	Sadržaj	Resursi i oprema
Mentalno zdravlje	1,5 sati	MIND je dobrotvorna organizacija koja pruža savjete i podršku kako bi osnažili svakoga tko doživljava problem mentalnog zdravlja. Oni vrše kampanje za poboljšanje usluga, podizanje svijesti i promicanje razumijevanja. Mind web stranica pruža korisne informacije o svim aspektima mentalnog zdravlja, uključujući A-Z mentalnog zdravlja.	https://www.mind.org.uk/
Stres	u 1 sati	Depresija, Anksioznost i stres test je upitnik dizajniran za mjerenje tri povezana negativna emocionalna stanja depresija, anksioznost i stres. Test koristi tri razmjera sustava ocjenjivanja za mjerenje ozbiljnosti niza simptoma vezanih uz depresiju, anksioznost i stres. Na snazi je test depresije, anksioznosti, i stres test sve u jednom testu. Test su razvili medicinski stručnjaci i osmišljen je kako bi zadovoljio znanstvene zahtjeve istraživača i profesionalnih kliničara. Test je prikladan i za adolescente i za odrasle. Steknite bolje razumijevanje svojih emocija, reakcija i raspoloženja. Pomoći će sudionicima da bolje razumiju emocije, reakcije i raspoloženja, a mogu se koristiti i kao za početnu procjenu od strane laičkih zdravstvenih savjetnika.	https://www.depression-anxiety-stress-test.org/about-the-depression-anxiety-stress-test.html

		Depresija anksioznost i stres test je dizajniran da pridonese dijagnozi negativnih emocionalnih stanja, Nije dizajniran kao sveobuhvatan dijagnostički alat.	
Mentalno zdravlje	15 min	Video će sudionicima dati uvid u iskustva ljudi o mentalnom zdravlju vlastitim riječima - 13 ljudi, u dobi od 18-25 razgovarati će o tome kako je to živjeti s problemom mentalnog zdravlja, i ono što im pomaže da se nose sa time.	https://www.youtube.com/watch?v=_y97VF5UJcc
Mentalno zdravlje	1,5 sati	TED je neprofitna organizacija posvećena širenju ideja, obično u obliku kratkih, moćnih razgovora (18 minuta ili manje). ... U međuvremenu, samostalno Tedx događaji pomažu u razmjeni ideja u zajednicama diljem svijeta. Ovdje će sudionici pronaći niz zanimljivih razgovora i govora o mentalnom zdravlju.	https://www.ted.com/talks?topics%5B%5D=mental+health
Ukupno vrijeme	4.25 sati		

2.2. Dijeta i prehrana

Ishodi učenja

Nakon završetka ove jedinice za učenje, učenici su stekli sljedeće:

Znanja:

- Temeljno znanje o učinku dijeta i prehrane ima na zdravlje
- Temeljno znanje o važnosti zdrave prehrane i što čini zdravu prehranu

Vještine

- Iskoristite sustav semafora za čitanje oznaka hrane kako biste promicali zdravu prehranu
- Objasnite prednosti jedenja hrane bogate vlaknima i jedenja 5 porcija voća i povrća dnevno
- Identificirajte skupine hrane i koja je hrana uključena u skupine
- Koristiti praktične alate, kao što je "JediDobro tanjur", za promicanje zdrave prehrane
- Ilustrirati važnost određene hrane za zdravlje, iznos koji treba uzeti i kako ih uključiti u prehranu

ODGOVORNOST I AUTONOMIJA:

- Pokazati važnost zdravstvene pismenosti u promicanju zdrave i dobre prehrane
- Pokazati kako jesti zdravo unutar budžeta, uključujući formiranje shopping liste zdrave prehrane
- Putokaz relevantnim agencijama za podršku i uslugama
- Podrška pojedincima da naprave promjene u prehrani i prehrambenim navikama

2.2. Prehrana i prehrana

Licem u lice 3 sata

Predmet	Trajanje	Sadržaj	Resursi i oprema	Način isporuke
2.2.1. Zdrava prehrana	45 min	Ova aktivnost će povećati znanje sudionika i razumijevanje važnosti zdrave prehrane i što čini zdravu prehranu pomoću Eatwell Vodič. 1. Trener bi trebao predstaviti temu zdrave prehrane, objašnjavajući ukratko što uravnotežena prehrana i koja je njegova važnost: 2. Prije prikazivanja videa, trener bi trebao dati kratku pozadinu JediDobro Vodiča izjavljujući. 3. Prikaz videozapisa - JediDobro Vodiča objašnjen 4. Nakon videozapisa trener bi trebao pregledatigrupe hrane na PowerPoint prezentaciji (slajdovi 1- 5) i objasniti prednosti grupa hrane i udio svake grupe hrane koja bi trebala biti u prehrani. 5. Trener bi trebao pitati sve da zabilježe sve što su jeli jučer - uključujući obroke, grickalice, pića koja su konzumirali. Zamolite grupu da razmisli o proporcijama određene hrane na tanjuru.	Video projektor i zaslon Prijenosno računalo/pc Pristup internetu Flipchart i markeri Olovke i papir Kopije slajdova/brošura Studije slučaja Listovi resursa trenera Informativni listovi Videozapis dostupan na https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk	Rad malim grupama Rasprava u velikoj grupi

		6. Koristeći slajd 7 trener bi trebao sažeti informacije predstavljene u ovoj aktivnosti. 7. Trener bi tada trebao učiniti da grupa uspoređi svoj unos hrane kao što je zabilježeno ranije s JediDobro Vodičem preporuke. Sudionici ne smiju dijeliti te informacije. Svrha zadatka je potaknuti grupu da razmišlja praktično iz osobne perspektive o tome kako se njihova prehrana uspoređuje s preporukama. 8. Trener bi trebao završiti dajući sudionicima brošuru JediDobro Vodiča.		
2.2.2. Dijeta i zdravlje	45 min	Ova aktivnost će predstaviti informacije o zdravstvenim problemima vezanim uz prehranu i povećati znanja sudionika i razumijevanje prednosti zdrave prehrane 1. Trener bi se trebao pozvati na bilješke trenera tijekom ove aktivnosti. 2. Trener bi trebao predstaviti temu, naglašavajući važnost prehrane za dobro zdravlje. 3. Podijelite grupu u grupe od 4 do 6 osoba i zamolite ih da nominiraju	PC / Laptop Video projektor i zaslon Flip chart i markeri	Licem u lice Rad u malim grupama Grupna rasprava

		osobu za vođenje bilješki zbog povratnih informacija. 4. Zatražite od skupine da raspravi o sljedećim pitanjima: ○ Kako dijeta može utjecati na zdravlje? ○ Koje vrste hrane imaju negativan utjecaj na zdravlje? ○ Koje vrste hrane imaju pozitivan učinak na zdravlje? 5. Ponovno okupite skupine i zamolite imenovanu osobu iz svake skupine da povratne informacije o ishodima svojih rasprava. Zabilježete ovo na Flipchartu. 6. Dopustite 10 minuta za raspravu.		
2.2.3. Dijeta i zdravlje	45 min	Ova aktivnost će predstaviti činjenice i informacije o različitim vrstama dijeta povezanim sa zdravstvenim problemima i kako se mogu spriječiti. 1. Predstavite prezentaciju 2. Prije prikazivanja slajdova sudionicima dajte informativni članak: Korisna terminologija i dajte im 5 minuta da ga pročitaju.	PC / Laptop Video projektor i zaslon Flip chart i markeri Informativni članak	Lice u lice Grupna rasprava

		3. Napravite prezentaciju programa PowerPoint da biste istaknuli različite zdravstvene uvjete povezane s prehranom na koje sudionici mogu naići prilikom rada u zajednici. ○ Slajd 1: Višak debljanje i pretilost ○ Slajd 2: Dijabetes ○ Slide 3: Kardiovaskularne bolesti ○ Slajd 4: Rak ○ Slajd 5: Stomatološke bolesti ○ Slajd 6: Osteoporoza 4. Završetak završne grupne rasprave		
2.2.4. Označavanje hrane na etiketama	45 min	1. Trener bi trebao predstaviti video: 2. Pokaži video. 3. U velikoj skupini vodi raspravu o pitanjima koja su iznesena u videu, naglašavajući sudionicima vezu između čitanja oznaka na hrani i donošenja zdravih odluka. 4. Voditelj osposobljavanja trebao bi uputiti sudionike na sljedeću poveznicu na kojoj mogu preuzeti informativne listove o označivanju https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html	PC / Laptop Zaslon i videoprodukcija Video dostupan na: https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html	Lice u lice Grupna rasprava

2.2.5. Zdrava prehrana unutar budžeta		Svrha ove aktivnosti je potaknuti sudionike da razmišljaju o strategijama za promicanje zdrave prehrane s ljudima koji su ekonomski u nepovoljnom položaju. 1. Trener bi trebao dati neke informacije o hrani i prehrambenim potrebama tijekom životnog ciklusa. Trener bi se trebao pozvati na bilješke trenera o ovoj temi prije i tijekom aktivnosti. 2. Podijelite grupu u parove i zamolite ih da osmisle 5-dnevni plan prehrane za večeru na proračun od £ 30* za obitelj od 4 do 2 odrasle osobe i dvoje djece dječak u dobi od 8 godina i djevojka 14. 3. Potaknite sudionike da razmisle o informacijama koje su dobili u cijeloj ovoj podjedinici kako bi se osiguralo da planiraju zdravu prehranu. 4. Po završetku zamolite svaki par da podijele svoje planove za večeru i troškove proračuna. 5. Sudionici bi trebali odlučiti jesu li planirani obroci zdravi ili ne te dati prijedloge za poboljšanje ili alternative	PC / Laptop Zaslon i videoproizvodi Flipchart i markeri Brošure Listovi resursa trenera	Lice u lice Rad u malim grupama Grupna rasprava

		ako je potrebno 6. Trener bi trebao završiti ovu aktivnost dijeljenjem članka "19 Pametni načini za zdravu prehranu u budžetu" koji nudi praktične savjete za jelo Unutar budžeta. *Voditelji osposobljavanja trebali bi prilagoditi proračun relevantan za njihovu zemlju.		
Ukupno vrijeme:	3 sata			

4.2. Dijeta i prehrana

Samostalno učenje 6 sati

Predmet	Trajanje	Sadržaj	Resursa
2.2.1. Zdrava prehrana	1 sat	NHS web stranica pruža korisne informacije o svim aspektima zdrave prehrane, uključujući recepte za uravnoteženu prehranu	https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/
2.2.2. Prehrana	1su	Video pruža korisne informacije o svim aspektima prehrane, uključujući i kako ga staviti u praksu u planiranju obroka.	https://www.youtube.com/watch?v=krIgKr3IC7s
2.2.3. Kolesterol	1su	Članak pruža detaljne informacije o kolesterolu i kako održavati dobre razine kolesterola	https://www.healthline.com/health/high-cholesterol?ref=global
2.2.4. Zdrava prehrana unutar budžeta	1 sat	Članak pruža korisne savjete o tome kako jesti zdravo Unutar budžeta.	https://www.moneyadviceservice.org.uk/blog/cheap-healthy-meals-healthy-eating-on-a-budget
2.2.5. Označivanje hrane	30 min	Sudionici mogu preuzeti 4 informativna lista koji se odnose na označivanje hrane BNF Pogled na oznake na hrani 2019.pdf	https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html
2.2.6. Hrana i prehrana	1 sat	Web-mjesto Zaklade za britansku prehranu pruža korisne informacije, resurse, uključujući blogove o svim aspektima hrane i prehrane	https://www.nutrition.org.uk
2.2.7. Hrana i životne faze	30 min	Prehrambene potrebe ljudskog tijela mijenjaju se dok se krećemo kroz različite životne faze. Ovaj članak objašnjava prehrambene potrebe u različitim životnim fazama.	https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages
Ukupno vrijeme	u 6 sati		

2.3. Preventivno promicanje zdravlja

Ishodi učenja

Nakon završetka ove jedinice za učenje, učenici će steći sljedeće:

Znanja:

- Temeljno poznavanje zdravstvenog obrazovanja povezano sa sprečavanjem bolesti, projekcijama i zdravim ponašanjem , npr. prehrana; fizičke aktivnosti; prestanak pušenja; upravljanje stresom i zdravstveni pregledi
- Temeljno poznavanje socijalnih odrednica zdravlja

Vještine:

- Procijeniti uzorak individualnog načina života kako bi ih motivirali i podržali da uvedu pozitivne promjene u vezi sa svojim zdravljem
- Objasnite utjecaj i čimbenike rizika povezane s ponašanjem u vezi sa zdravljem i dobrobiti , npr. pušenje i vježba
- Sastaviti popis lokalnih resursa i usluga koji promiču zdravlje i dobrobit

ODGOVORNOST I AUTONOMIJA:

- Interakcija sa zdravstvenim agencijama i pojedincima radi promicanja svijesti o zdravlju u postavkama zajednice
- Organiziranje događanja utemeljenih na zajednici radi promicanja svijesti o zdravstvenim pitanjima i uslugama
- Procijeniti prepreke i motivirati čimbenike za usvajanje zdravog načina života
- Potaknite pojedince da prisustvuju preventivnim zdravstvenim uslugama , npr.
- Založite se u ime pojedinaca kako bi se osiguralo da pristupaju uslugama i programima koji mogu poboljšati njihovo zdravlje i dobrobit

2.3. Preventivno promicanje zdravlja

Lice u lice 2,5 sati

Predmet	Trajanje	Sadržaja	Resursi i oprema	Način isporuke
2.3.1. Promicanje zdravlja	1 sat	Ova aktivnost će povećati znanje sudionika i razumijevanje što je zdravlje i vrstu čimbenika koji utječu na zdravlje i na osobnoj i na razini zajednice. 1. Trener bi trebao pokazati video kako bi predstavio koncepte zdravlja, promicanje zdravlja i odrednice zdravlja. 2. Trener bi tada trebao zatražiti od grupe da radi individualno i dovrši radni list 1 – potičući sudionike da razmisle o zajednici u kojoj žive ili rade. 3. Trener bi zatim trebao uzeti povratne informacije od svake osobe i bilježiti odgovore na flipchart pod 2 naslova: Osobno i Zajednica i voditi veliku grupnu raspravu. 4. Raspravite što oduzima zdravlje i wellness unutar zajednice- koja infrastruktura inhibira zdravlje i wellness? 5. Raspravite što Ponašanja utjecati na osobno zdravlje i dobrobit.	PC / Laptop Video projektor i zaslon Flip chart i markeri Papir i olovke	Lice u lice Individualni rad Mali grupni radovi Grupna rasprava
2.3.2.	90 min	Tom će se aktivnošću sudionici povećati	PC / Laptop	Licem u lice

Nezarazne bolesti Čimbenici rizika/procjena rizika Uloga lay health family savjetnika		razumijevanje uloge laičkih zdravstvenih savjetnika 1. Trener bi trebao uvesti powerpoint navodeći ključne elemente za njega: i. Nezaraznih bolesti ii. Čimbenici rizika i procjena rizika iii. Uloga lay health family savjetnika 2. Prezentacija power pointa 3. Nakon prezentacije programa PowerPoint trener trebao bi voditi raspravu o postavljenim problemima.	Video projektor i zaslon Zrcaljenje grafikona i oznaka Bilješke trenera	Individualni rad Mali grupni radovi Grupna rasprava
Ukupno vrijeme:	2,5 sati			

2.3. Preventivna promocija zdravlja

Samousmjereno učenje 5.5. Sati

Predmet	Trajanje	Sadržaja	Resursa
2.3.1.	1 sat	Članak pruža dobar pregled zdravlja – mentalnog i fizičkog, što utječe na zdravlje i što se može učiniti kako bi održali dobro zdravlje. Članak će pružiti laičkom zdravstvenom radniku korisne pozadinske informacije o zdravlju.	https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php
	1 sat	Ovaj video istražuje sljedeće dijelove ljudskog tijela sustava: ○ Krvožilni sustav (srce, krv, krvne žile) Dišni sustav (nos, dušnik, pluća) ○ Imunološki sustav (mnoge vrste proteina, stanica, organa, tkiva) ○ Koštani sustav (kosti) ○ Ekskretorni sustav (pluća, debelo crijevo, bubrezi) Mokraćni sustav (mjehur, bubrezi) ○ Mišićni sustav (mišići) ○ Endokrini sustav (žlijezde) ○ Probavni sustav (usta, jednjak, želudac, crijeva) ○ Živčani sustav (mozak, leđna moždina, živci) - reproduktivni sustav (muški i ženski reproduktivni organi)	https://www.youtube.com/watch?v=e_1utfWwdD4
	30 min	Ovaj video objašnjava utjecaj na kosti ovisno o dobi te kako zadržati kosti zdravima, Sudionici će također moći pročitati činjenične informacije o zdravlju kostiju na ovom linku.	https://www.youtube.com/watch?v=mf0D0q1YUQc

	1 sat	U ovom se radu istražuju suvremena pitanja o promicanju zdravlja u zajednici u svjetlu međunarodnih zdravstvenih politika kojima se potvrđuje središnja uloga djelovanja zajednice u okviru širih napora za postizanje zdravstvenog kapitala.	https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494814545341
	u trajanju od 2 sata	Zdravstvena organizacija napisala je ovaj vodič kao kratak uvod u socijalne odrednice zdravlja. Objašnjava kako na mogućnost osobe za zdravlje utječu čimbenici izvan sustava zdravstvene zaštite i socijalne skrbi. To također pokazuje da mnogi ljudi nemaju iste mogućnosti da budu zdravi kao i drugi.	https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf
Ukupno vrijeme	5,5 sati		