

Program szkolenia
zawodowego
Podręcznik doskonalenia
zawodowego dla edukatorów
Opracowane przez BWC, AKLUB i DANTE



Spis treści

Streszczenie	3
Wprowadzenie	3
1. Umiejętności czytania i pisanie w zakresie zdrowia.....	6
1.1. Co to jest alfabetyzm zdrowotny?	6
2. Doradcy rodzinni ds. zdrowia (LHFA)	7
2.1 Rola doradców rodzinnych ds. zdrowia	7
2.2 Czynniki, które przyczyniają się do sukcesu wspólnotowego programu działań w dziedzinie zdrowia pracowników:	8
3. Przegląd programu nauczania ONCALL Training Curriculum.....	9
3.1. ONCALL Digital Toolkit of Health Literacy Resources ONCALL.....	11
3.2. ONCALL Website and E-learning Portal.....	12
.....	13
3.2.2 Rozpoczęcie pracy	13
4. Umiejętności ułatwiające	23
Tworzenie środowiska wspierającego	23
4.1. Wzmocnienie umiejętności ułatwiających	24
4.1.2. Skuteczne techniki przesłuchań	24
4.1.3. Aktywne słuchanie.....	24
4.1.4. Budynek grupy	25
4.1.5. Zarządzanie czasem	25
4.1.6. Umiejętności zarządzania konfliktami.....	26
4.2. Działania szkoleniowe dla grup	27
1. Napisz jednogodzinową kartkę	28
5. Ułatwianie szkoleń ONCALL: Opracowywanie planów szkoleń	29
Lista kontrolna do realizacji programu ONCALL Train-the Trainer:	31

Streszczenie

Temat zdrowia dotyczy zarówno jednostek, jak i społeczeństwa jako całości. Podczas gdy każdy chce być zdrowy, istnieje silny związek między poziomem dochodów a miejscem zamieszkania z jego zdrowiem i długością życia. Rosnące koszty opieki zdrowotnej, w tym koszty chorób, którym rzeczywiście można by zapobiegać lub lepiej nimi zarządzać, takich jak cukrzyca, choroba wieńcowa i rak, oznaczają, że społeczeństwa i gospodarki są zainteresowane promowaniem lepszego zdrowia. Bycie i pozostawanie zdrowym fizycznie i psychicznie jest związane z wiedzą na temat prowadzenia zdrowego życia na wszystkich etapach. Kluczowe znaczenie dla osiągnięcia tego celu ma dostęp do opieki zdrowotnej i zrozumienie informacji na temat zdrowia. Umiejętność czytania i pisania na temat zdrowia jest podstawową kompetencją i musi być uznana za taką.

Umiejętność czytania i pisania na temat zdrowia to zdolność ludzi do dostępu, rozumienia i stosowania informacji, tak aby mogli oni dokonywać świadomych wyborów związanych ze swoim zdrowiem. W sprawozdaniu Europejskiego Forum Zdrowia z 2014 r. stwierdzono, że 47% ludności w ośmiu państwach członkowskich UE ma niewystarczający poziom umiejętności czytania i pisania na temat zdrowia; 43% badanych dorosłych miało trudności z rozumieniem pojęcia zapobiegania chorobom, a 51% zmagало się z pojęciem promocji zdrowia lub zdolności do poprawy własnego zdrowia.

Poziom wiedzy na temat zdrowia ma wpływ na skuteczność systemów opieki zdrowotnej. Osoby o niskim poziomie wiedzy na temat zdrowia częściej udają się do lekarza, częściej przebywają w szpitalu lub przyjmują niewłaściwe leczenie lub recepty. Ponadto są one mniej skłonne do podejmowania środków zapobiegawczych. Wspieranie alfabetyzacji zdrowotnej wszystkich obywateli jest korzystne dla całego społeczeństwa, ponieważ zmniejsza koszty dla publicznych systemów opieki zdrowotnej, które mogą wtedy skuteczniej pracować na rzecz osób naprawdę potrzebujących opieki.

Poruszanie kwestii świadomości zdrowotnej oznacza również walkę z ubóstwem, wykluczeniem społecznym, rasizmem i dyskryminacją oraz promowanie sprawiedliwości społecznej i równości płci. Stanowi to bardzo silną podstawę do poprawy sytuacji społeczno-gospodarczej wielu osób, ponieważ zdrowsze społeczeństwo na wszystkich etapach życia może lepiej przyczynić się do rozwoju społecznego, kulturowego i gospodarczego swojej społeczności i kraju. Dlatego też nie chodzi tylko o edukowanie ludzi w kwestiach zdrowotnych, ale także o umożliwienie im osiągnięcia lepszego życia dla nich samych i dla całego społeczeństwa.

Obecnie Internet zapewnia nie tylko szeroki wachlarz stron internetowych związanych ze zdrowiem, ale w coraz większym stopniu staje się także pierwszym punktem informacyjnym w kwestiach zdrowotnych. Ostatecznie prowadzi on do samodiagnozy chorób i schorzeń w oparciu o te informacje. Jednak informacje podawane na forach i na stronach internetowych, na których odbywają się konsultacje, muszą być traktowane ostrożnie, ponieważ nie wszystkie informacje na temat chorób, schorzeń, ich objawów lub leczenia są prawidłowe i odpowiadają najnowszemu stanowi wiedzy naukowej w

medycynie. Istnieje również wiele informacji o charakterze ezoterycznym i/lub komercyjnym, które mogą kosztować wiele pieniędzy lub nawet szkodzić ludziom.

Nieformalne kształcenie dorosłych może odgrywać kluczową rolę w wyposażaniu ludzi w kompetencje zdrowotne. Edukacja dorosłych może być z powodzeniem powiązana z profilaktyką zdrowotną, zdrowym stylem życia i umiejętnościami w zakresie zdrowia. Edukacja zdrowotna musi być dostępna w przystępnej cenie i wysokiej jakości, a propagowanie umiejętności czytania i pisania na temat zdrowia w społecznościach znajdujących się w niekorzystnej sytuacji może być najlepiej realizowane przez osoby najbliższe zagrożonym społecznościom. Upoważnienie wychowawców dorosłych do rozwijania umiejętności czytania i pisania na temat zdrowia może z jednej strony zapewnić rozwiązania charakteryzujące się niskimi kosztami nakładów, a z drugiej strony bardzo wysoką skutecznością, a tym samym dużą wydajnością, co jest korzystne dla wszystkich zainteresowanych stron. Partnerzy projektu ON-CALL wierzą, że zastosowanie podejścia opartego na zasobach do rozwoju społeczności lokalnych w celu rozwiązania problemu niskiego poziomu wiedzy na temat zdrowia w społecznościach znajdujących się w niekorzystnej sytuacji może przynieść znaczące rezultaty i wywrzeć wpływ na jednostki, społeczności, w których żyją oraz na świadczeniodawców, którzy zajmują się ich potrzebami.

ONCALL: Cel

- Kluczowym celem projektu ONCALL jest poprawa świadomości zdrowotnej w obszarach znajdujących się w niekorzystnej sytuacji społeczno-ekonomicznej poprzez przyjęcie podejścia do rozwoju społeczności opartego na zasobach. Obejmuje to opracowanie zindywidualizowanego programu szkoleniowego dla pracowników świeckich zajmujących się zdrowiem w społecznościach lokalnych, którzy po jego zakończeniu będą zatrudniani w swojej społeczności w celu promowania i poprawy umiejętności w zakresie zdrowia.
- Taki wspólnotowy program wzajemnego wsparcia ma większe szanse na promowanie umiejętności czytania i pisania na temat zdrowia i sprawiedliwości zdrowotnej, ponieważ pracownicy wzajemnego wsparcia będą mieli wiele wspólnego z uczestnikami, umożliwią im angażowanie się w dyskusje na tematy szersze niż zdrowie i zachęcą uczestników do angażowania się w sieci społeczne, w których można dzielić się problemami, obawami i wskazówkami.

Grupy docelowe

- Mieszkańcy lokalni
- Osoby znajdujące się w niekorzystnej sytuacji i podatne na zagrożenia
- Edukatorzy dla dorosłych

Koordynator projektu:

- Ballybeen Women's Centre Ltd, Zjednoczone Królestwo

Partnerzy:

- P1 Ballybeen Women's Centre (UK) - **BWC**
- P2 Future in Perspective Ltd (Irlandia) - **FIPL**

- P3 Aklub Centrum Vzdelavani A Poradenstvi (Republika Czeska) - **AKLUB**
- P4 Ośrodek Szkoleniowo-Badawczy Inneo (Poland) – **INNEO**
- P5 Ustanova za Obrazovanje Odraslih Dante (Chorwacja) - **DANTE**
- P6 Kas Halk Egitimi Merkezi (Turcja) - **KHEM**
- P7 Hub Karelia Oy (Finlandia) - **HUB KARELIA**
- P8 Institude Soldadura E Qualidade (Portugalia) -ISQ

Wprowadzenie

W celu wsparcia realizacji nowego programu nauczania opracowano Program Szkolenia Wprowadzającego dla edukatorów dorosłych. Program Szkolenia Indukcyjnego został zaprojektowany tak, aby zapewnić osiągnięcie wysokiej jakości wyników szkolenia podczas realizacji nowego programu szkoleń dla doradców ds. zdrowia świeckich rodzin.

Program Szkolenia Indukcyjnego jest integralną częścią pakietu środków niezbędnych do rozwoju projektu ON-CALL. Konieczne jest, aby edukatorzy dla dorosłych mogli realizować program Szkolenia Doradców ds. Zdrowia Rodziny Świeckich i zapewnić wszelkie niezbędne wsparcie dla uczących się. Ponieważ ON-CALL stara się angażować ludzi żyjących w społecznościach zmarginalizowanych i wykorzystywać ich atuty w tych społecznościach, aby uczynić je bardziej zrównoważonymi, jakość nauczania będzie miała decydujące znaczenie dla sukcesu.

Innowacyjność, wpływ i możliwość przenoszenia pełnego pakietu wsparcia i zasobów zależy od tego, czy każdy z tych elementów jest odpowiedni do celu, a partnerzy opracowujący te wyniki będą się koncentrować na tym, aby zapewnić, że ogólna wartość projektu ON-CALL nie zostanie naruszona.

Niniejszy podręcznik dla uczących się gwarantuje, że nauczyciele VET są przygotowani do realizacji programu nauczania ONCALL. Wprowadza on program szkolenia ustawicznego dla ustawicznego rozwoju zawodowego tutorów VET:

- Umiejętności czytania i pisania na temat zdrowia i rola doradców rodzinnych ds. zdrowia świeckich
- Program nauczania i każdy z modułów, które składają się na program nauczania
- Cyfrowy zestaw narzędzi w zakresie zasobów wiedzy na temat zdrowia
- Praktyczne umiejętności pracy z ludźmi ze społeczności lokalnych w środowisku wspierającym
- Rozwijanie umiejętności facylitacji dla uczniów z różnych środowisk i zarządzanie różnymi grupami;
- Inne cenne elementy pedagogiczne zapewnione jako samodzielna nauka.

1. Umiejętności czytania i pisania w zakresie zdrowia

1.1. Co to jest alfabetyzm zdrowotny?

Umiejętność czytania i pisania na temat zdrowia to stopień, w jakim jednostki mają zdolność do uzyskiwania, przetwarzania i rozumienia podstawowych informacji i usług zdrowotnych niezbędnych do podejmowania właściwych decyzji dotyczących zdrowia.

Umiejętność czytania i pisania w zakresie zdrowia jest uzależniona od czynników indywidualnych i systemowych:

- Umiejętności komunikacyjne osób świeckich i specjalistów
- Wiedza fachowa i świeża na tematy związane ze zdrowiem
- Kultura
- Zapotrzebowanie systemów opieki zdrowotnej i zdrowia publicznego
- Żądania związane z sytuacją/kontekstem

Umiejętność czytania i pisania na temat zdrowia wpływa na zdolność ludzi do tego:

- Poruszanie się po systemie opieki zdrowotnej, w tym wypełnianie złożonych formularzy oraz lokalizowanie dostawców i usług
- Dzielenie się danymi osobowymi, takimi jak historia zdrowia, z usługodawcami
- Zaangażowanie w samoopiekę i leczenie chorób przewlekłych
- Zrozumienie pojęć matematycznych, takich jak prawdopodobieństwo i ryzyko

Umiejętność czytania i pisania w zakresie zdrowia obejmuje umiejętność liczenia. Na przykład, obliczanie poziomu cholesterolu i cukru we krwi, mierzenie leków i rozumienie etykiet żywieniowych - wszystko to wymaga umiejętności matematycznych. Wybór pomiędzy planami zdrowotnymi lub porównywanie zasięgu leków na receptę wymaga obliczenia składek, współpłatności i odliczeń.

Oprócz podstawowych umiejętności czytania i pisania, znajomość zagadnień związanych ze zdrowiem wymaga wiedzy na tematy związane ze zdrowiem. Osobom o ograniczonych umiejętnościach czytania i pisania w zakresie zdrowia często brakuje wiedzy lub mają błędne informacje na temat organizmu, a także natury i przyczyn chorób. Bez tej wiedzy mogą one nie rozumieć związku między czynnikami stylu życia, takimi jak dieta i ćwiczenia fizyczne, a różnymi wynikami zdrowotnymi.

Informacje zdrowotne mogą przytłoczyć nawet osoby z zaawansowanymi umiejętnościami czytania i pisania. Nauki medyczne rozwijają się szybko. To, czego ludzie mogli się nauczyć o zdrowiu lub biologii w latach szkolnych, często staje się nieaktualne lub zapomniane, albo jest niekompletne. Co więcej, jest mało prawdopodobne, by informacje na temat zdrowia przekazywane w stresującej lub nieznanej sytuacji zostały zachowane.

Źródło: Departament Zdrowia i Usług Społecznych USA. 2000. *Zdrowi ludzie 2010*. Waszyngton, DC: Drukarnia rządowa USA. Pierwotnie opracowany dla Ratzan SC, Parker RM. 2000. Wprowadzenie. W *National Library of Medicine Current Bibliographies in Medicine: Literatura dotycząca zdrowia*. Selden CR, Zorn M, Ratzan SC, Parker RM, Redakcja. NLM Pub. No. CBM 2000-1. Bethesda, MD: National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services.

2. Doradcy rodzinni ds. zdrowia (LHFA)

"Zdrowie dla wszystkich zostanie osiągnięte przez samych ludzi. Dobrze poinformowana, dobrze zmotywowana i aktywnie uczestnicząca społeczność jest kluczowym elementem dla osiągnięcia wspólnego celu". (Światowa Organizacja Zdrowia)

Celem tej sekcji jest zwiększenie świadomości trenerów na temat roli Doradcy Rodzinnego ds. Zdrowia Świeckich oraz czynników, które mogą przyczynić się do ich sukcesu w społecznych programach zdrowotnych.

2.1 Rola doradców rodzinnych ds. zdrowia

W sprawozdaniu Światowej Organizacji Zdrowia z 2006 r. stwierdzono, że wspólnotowi pracownicy służby zdrowia (CHW) mają potencjał, by być częścią rozwiązania kryzysu zasobów ludzkich, który dotknął wiele krajów. Pracownicy opieki zdrowotnej w społecznościach lokalnych pełnią wiele różnych funkcji, w tym pomoc potrzebującym, poradnictwo i opiekę domową nad pacjentami, a także stanowią zasoby umożliwiające dotarcie do ludności znajdującej się w niekorzystnej sytuacji i służenie jej. Istnieje coraz więcej dowodów potwierdzających pozytywny potencjał CHW w zakresie poprawy zdrowia w społecznościach.

Kluczową rolę LHFA obejmują:

- Promocja zdrowia i edukacja - przekazywanie kluczowych przesłań w zakresie zdrowia w sposób zrozumiały i istotny dla poszczególnych osób
- Złącza wspólnotowe - LHFA dowiedzą się, jakie usługi, programy i działania są dostępne w ramach danej społeczności, np. grupy wsparcia, grupy osób starszych, ośrodki dla kobiet, grupy mężczyzn itp. tak, aby w zależności od potrzeb mogły oznakować poszczególne osoby. LHFA połączy ludzi z innymi usługami, takimi jak podstawowa opieka medyczna - lekarz rodzinny, usługi przesiewowe itp.
- Ocena wzorców stylu życia i zachowań - zdolność do określenia ważnych czynników ryzyka, które przyczyniają się do powstawania chorób niezakaźnych w społeczeństwie, np. sposobu odżywiania, palenia tytoniu, picia alkoholu itp.
- Wyznaczanie celów - po zidentyfikowaniu poszczególnych czynników ryzyka kluczową rolę LHFA jest pomoc ludziom w wyznaczaniu osiągalnych celów w zakresie redukcji ryzyka oraz poprawy zdrowia i samopoczucia, np. schudnąć, rzucić palenie, ograniczyć spożycie alkoholu itp. Może to obejmować łączenie osób z innymi programami wsparcia
- Umiejętność czytania i pisania na temat zdrowia - pomoc osobom w uzyskaniu i zrozumieniu podstawowych informacji na temat zdrowia. Nauka o zdrowiu pomoże ludziom podejmować lepsze decyzje dotyczące tego, co powinni robić w zakresie samoopieki.

Kluczowe cechy doradców rodzinnych ds. zdrowia

Doradcy rodzinni ds. zdrowia świeckich są liderami w dziedzinie zdrowia w społecznościach lokalnych i istnieją wystarczające dowody na to, że pracownicy i wolontariusze zajmujący się zdrowiem świeckim mają pozytywny wpływ na rozwiązywanie problemów zdrowotnych w społecznościach lokalnych:

Aby osiągnąć sukces, doradcy rodzinni Lay Health:

- Muszą być rekrutowane ze społeczności, w których będą pracować i muszą być zorientowane na społeczność i społeczność.
- Mają potencjał, by być zasobem dla zdrowia publicznego. Aby zmaksymalizować ten potencjał, trzeba będzie zająć się dynamiką mocy
- Przyjmie społeczny model podejścia do zdrowia i będzie współpracować ze społecznościami w celu zidentyfikowania i zajęcia się podstawowymi przyczynami nierówności zdrowotnych
- Będzie działać proaktywnie i angażować społeczności lokalne, grupy społeczne i wolontariuszy oraz dostawców usług
- Będzie działać jako głos dla osób najbardziej zmarginalizowanych i dotkniętych nierównościami zdrowotnymi
- Będzie koncentrować się na szerszych zagadnieniach, oprócz pracy z jednostkami
- Będzie przestrzegać zasad rozwoju społeczności lokalnych

Korzyści dla doradców rodzinnych ds. zdrowia

Praca ta przyniesie dodatkowe korzyści osobiste i społeczne dla samych LHFA.

LHFA's będą potrzebowały stałego wsparcia w swojej roli. Powinno ono obejmować ciągłe szkolenia oraz element sieci kontaktów, który ułatwia wzajemne wsparcie.

Światowa Organizacja Zdrowia twierdzi, że istnieje większe prawdopodobieństwo, że szkolenie będzie skuteczne, jeśli będzie wymagało umiejętności praktycznych, będzie oparte na kompetencjach i będą istniały możliwości kształcenia ustawicznego.

Pozytywne wyniki w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego dla wolontariuszy obejmują poprawę:

- Samoocena stanu zdrowia
- Śmiertelność
- Przyjęcie zdrowego stylu życia
- Jakość życia
- Częstotliwość hospitalizacji
- Zdolność do wykonywania czynności życia codziennego
- Depresja
- Niepokój psychologiczny
- Poczucie własnej wartości
(Cassidy i inni, 2008)

2.2 Czynniki, które przyczyniają się do sukcesu wspólnotowego programu działań w dziedzinie zdrowia pracowników:

- Udział Wspólnoty - zaangażowanie Wspólnoty we wszystkie aspekty programu, w tym określenie priorytetów
- Dobre, ostrożne i trwałe zarządzanie programem
- Udział Wspólnoty w wyborze społeczności Doradcy rodzinni ds. zdrowia świeckich

- Szkolenie w zakresie kompetencji i praktyki dotyczące sposobu i miejsca pracy LHFA
- Dostępność dobrego nadzoru i wsparcia
- Wsparcie rządowe i odpowiednie środki
(Źródło: WHO 2007)

3. Przegląd programu nauczania ON-CALL Training Curriculum

Partnerstwo ON-CALL opracowało dostosowany do potrzeb program szkoleń dla trenerów, który ma na celu wspieranie lokalnej ludności w zdobywaniu umiejętności i kompetencji niezbędnych do pracy w charakterze doradców ds. zdrowia rodzin świeckich w społecznościach, w których obecnie mieszkają. Po pełnym przeszkoleniu, osoby te zostaną wykorzystane przez lokalne organizacje rozwoju społeczności jako instruktorzy w zakresie umiejętności czytania i pisania na temat zdrowia, aby podnieść świadomość na temat zdrowego trybu życia w rodzinach, które byłyby uważane za znajdujące się w niekorzystnej sytuacji. Program nauczania skupia się na budowaniu szeregu kompetencji związanych z następującymi obszarami:

1. PEDAGOGIA - Zrozumienie najlepszych praktyk pedagogicznych oraz tego, co należy, a czego nie należy robić jako nauczyciel w zakresie wiedzy o zdrowiu;
2. LITERACJA ZDROWOTNA - Umiejętność czytania i pisania ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym, dietą i odżywianiem oraz środków zapobiegawczych;
3. NETWORKING - Rozwój i zarządzanie sieciami typu upstream i downstream oraz działanie w charakterze pośrednika;
4. MEDIA CYFROWE I SPOŁECZNE - Rozwój i zarządzanie cyfrowymi i społecznymi środowiskami, zasobami i aplikacjami w zakresie zaangażowania i wymiany informacji.

Program nauczania obejmuje kompleksową interwencję szkoleniową typu blended learning, która obejmuje 100 godzin szkolenia, na które składa się 35 godzin nauki bezpośredniej w klasie i 65 godzin nauki samodzielnej.

Program nauczania ma charakter modułowy, a każda z 4 proponowanych jednostek składa się z 3 podjednostek. Poniżej przedstawiono strukturę jednostek i podjednostek.

JEDNOSTEKI	Podjednostka 1	Podjednostka 2	Podjednostka 3
1 - PEDAGOGIA	1.1 - Zasady pedagogiczne	1.2 - Techniki komunikacji	1.3 - Wrażliwość społeczna
	2.1 - Zdrowie psychiczne	2.2 - Dieta i odżywianie	2.3 - Prewencyjna promocja zdrowia

2 - ALFABETYZM ZDROWOTNY			
3 - NETWORKING	3.1 - Bycie pośrednikiem	3.2 - Jak pokonać bariery	3.3 - Podejście wspólnotowe
4 - MEDIA CYFROWE I SPOŁECZNOŚCIOWE	4.1 - Media społecznościowe w sektorze zdrowia	4.2 - Wybór kanałów	4.3 - Tworzenie i dostarczanie wiadomości

Zespół projektowy przygotował dokument o nazwie Matryca Jednostek i Efekty Nauczania. Efekty uczenia się dla wszystkich podjednostek są zdefiniowane w tym dokumencie, który można znaleźć na stronie internetowej projektu. Efekty uczenia się zostały zdefiniowane jako stwierdzenia tego, co uczący się wie, rozumie i jest w stanie zrobić po zakończeniu procesu uczenia się, który jest zdefiniowany pod względem wiedzy, umiejętności, odpowiedzialności i autonomii. Struktura matrycy efektów uczenia się ON-CALL obejmuje następujące elementy:

Wiedza - zbiór faktów, zasad, teorii i praktyk związanych z dziedziną studiów;

Umiejętności - Umiejętność zastosowania wiedzy i wykorzystania nabytych zasobów do realizacji zadań i rozwiązywania problemów;

Odpowiedzialność i autonomia - zdolność do opracowywania zadań i rozwiązywania problemów o wyższym lub niższym stopniu złożoności oraz różnym stopniu autonomii i odpowiedzialności.

Koncepcję tę możemy zademonstrować na praktycznym przykładzie Podjednostki 2.1 Choroby psychiczne, która jest częścią Podjednostki 2 Zdrowie.

Podjednostka 2.1 - Zdrowie psychiczne		
Wiedza	Umiejętności	Odpowiedzialność i autonomia
Podstawowa wiedza na temat zagadnień zdrowia psychicznego.	Określić główne cechy różnych rodzajów problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.	Wdrożenie interwencji dostosowanych do potrzeb osób z problemami zdrowia psychicznego.
Podstawowa wiedza na temat przyczyn problemów zdrowia psychicznego.	Zidentyfikować czynniki wpływające na zdrowie psychiczne.	Działać jako rzecznik osób mających problemy ze zdrowiem psychicznym w sytuacjach, w których mogą one nie czuć się komfortowo reprezentując siebie.
Podstawowa wiedza o tym, jak dobrze żyć z problemami zdrowia psychicznego.	Rozpoznawać okoliczności, które mogą mieć negatywny wpływ na osoby cierpiące na problemy związane ze zdrowiem psychicznym.	Drogowskazać osoby do odpowiednich agencji i służb pomocniczych - np. ds. zdrowia psychicznego, mieszkalnictwa i zatrudnienia.
Podstawowa wiedza na temat wspierania osób z problemami zdrowia psychicznego.	Zidentyfikuj źródła stresu.	
	Rozpoznawać problemy spowodowane przez nadmierny stres.	
	Podaj informacje o tym, jak dobrze żyć z problemami zdrowia psychicznego.	
	Określenie strategii pomocy osobom z problemami zdrowia psychicznego.	
	Identyfikacja kluczowych agencji i usług wsparcia dla osób z problemami zdrowia psychicznego.	
	Sporządzenie listy odpowiednich służb/organizacji wspierających oraz ich	

danych kontaktowych dotyczących innych kwestii mających wpływ na beneficjentów.

Interaktywny link do sekcji portalu edukacyjnego o nazwie **Lay Family Advisors Health Curriculum** jest następujący: <https://on-call.eu/en/learning-portal/lay-family-health-advisors-curriculum/>

3.1. ON-CALL Cyfrowy zestaw narzędzi w zakresie zasobów o zdrowiu

Cyfrowy zestaw narzędzi w zakresie zasobów wiedzy o zdrowiu jest trzecim intelektualnym wynikiem projektu ON-CALL. Celem tego zestawu narzędzi jest dostarczenie nowo przeszkolonym doradcom ds. zdrowia społeczności świeckich pakietu zasobów cyfrowych i materiałów pomocniczych, które mogą oni wykorzystywać w pracy ze społecznościami lokalnymi w celu rozwijania umiejętności czytania i pisanie na temat zdrowia wśród członków społeczności i rodzin w ich regionie.

Aby wesprzeć pracę doradców ds. zdrowia społeczności lokalnych świeckich w pracy z lokalnymi społecznościami i rodzinami w różnych środowiskach internetowych i twarzą w twarz, a także aby zmaksymalizować potencjał wykorzystania narzędzi opracowanych w ramach tych wyników, **wszystkie zasoby w cyfrowym zestawie narzędzi są opracowywane w następujących formatach:**

- krótką prezentację audio lub wideo;
- arkusz informacyjny z dostępem do dalszych zasobów;
- prezentacja PowerPoint do użytku w ustawieniach grupowych;
- plakaty i infografie.

Cyfrowy zestaw narzędzi składa się w sumie z 36 zasobów; 12 zasobów dotyczy każdego z trzech poniższych obszarów tematycznych:

- promowanie pozytywnego zdrowia psychicznego;
- dieta, odżywianie i rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych;
- środki zapobiegawcze dla zdrowego trybu życia.

Lista zasobów cyfrowych w zakresie umiejętności czytania i pisanie w dziedzinie zdrowia

Obszar tematyczny 1 – PROMOCJA POZYTYWNEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO	
1) Utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego w środowisku pracy	1) Co to jest Pozytywne Zdrowie Psychiczne?
2) Depresja i lęk	2) Utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego
3) Rozważność jako strategia zarządzania stresem	3) Korzyści płynące z rozumności
4) Czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego	4) Stres, i jak sobie z nim poradzić
5) Strategie samoleczenia	5) Media społecznościowe i zdrowie psychiczne
6) Zdrowie psychiczne nastolatków i młodzieży	6) Negatywny wpływ negatywnego zdrowia psychicznego na dobre samopoczucie
Obszar tematyczny 2 - DIETA, ODŻYWIENIE I ZDROWE ŻYCIE	
1) Planowanie zdrowej diety dla różnych grup wiekowych	1) Piramida Żywnościowa
	2) Wprowadzenie do wskaźnika masy ciała

- | | |
|---|---|
| 2) Przyprawa w diecie i odżywianiu | 3) Jak zdrowo jeść (i utrzymać) |
| 3) Zdrowe nawyki żywieniowe oraz wpływy kulturowe i społeczne | 4) Jak unikać otyłości (arkusz informacyjny: Otyłość w Europie) |
| 4) Relacja między jedzeniem a emocjami | 5) Wprowadzenie do bezpieczeństwa żywności |
| 5) Niedowaga i jej wpływ na dobre samopoczucie | 6) Sześć elementów odżywiania |
| 6) Przechowywanie i konserwacja żywności | |

Obszar tematyczny 3 - ŚRODKI ZDROWOTNEGO ŻYCIA

- | | |
|---|--|
| 1) Aktywność fizyczna w różnych grupach wiekowych | 1) Korzyści z ćwiczeń |
| 2) Jak można chronić swoje serce w każdym wieku? | 2) Dlaczego nie chcesz palić? |
| 3) Zapobieganie uzależnieniom technologicznym wśród młodzieży i nastolatków | 3) Uważaj na Słońce |
| 4) Czynniki ryzyka wystąpienia raka | 4) Znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym |
| 5) Zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych | 5) Dlaczego sen jest żywotny dla zdrowego życia |
| 6) Procesy przesiewania | 6) Negatywny wpływ stresu na nasze ciała |

Poniżej znajduje się interaktywny link do sekcji portalu edukacyjnego o nazwie **Cyfrowy zestaw narzędzi**:
<https://on-call.eu/en/learning-portal/digital-toolkit/>

3.2. Strona internetowa i portal e-Learning ON-CALL

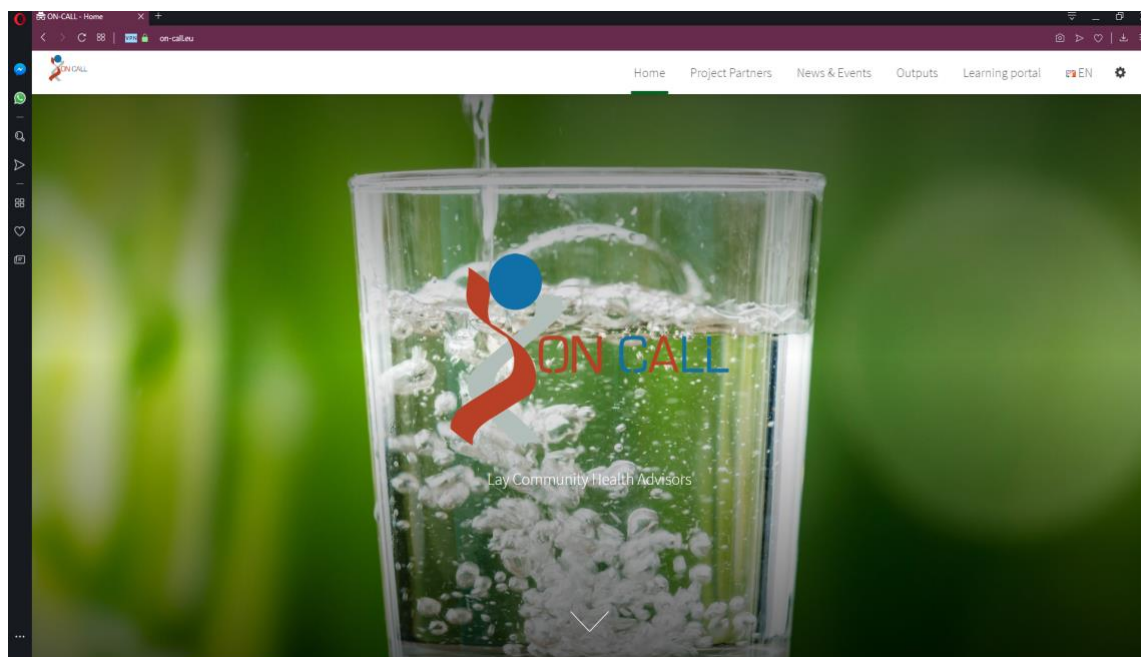
Ta część instrukcji zawiera instrukcje dotyczące korzystania z platformy ONCALL e-Learning. W przypadku dalszych pytań, których nie ma w naszym przewodniku, prosimy o kontakt z administratorem strony internetowej [on call.eu](https://on-call.eu).

3.2.1 Rozpocznij swoją podróż edukacyjną z [ON-CALL.EU](https://on-call.eu)

Witamy na **platformie e-learningowej On Call**. Znajdziesz na niej nasze materiały szkoleniowe. Nasza strona jest dostępna w języku **angielskim, czeskim, fińskim, portugalskim, chorwackim, polskim i tureckim**.

Kliknij na flagę,  **EN** aby wybrać swój język.

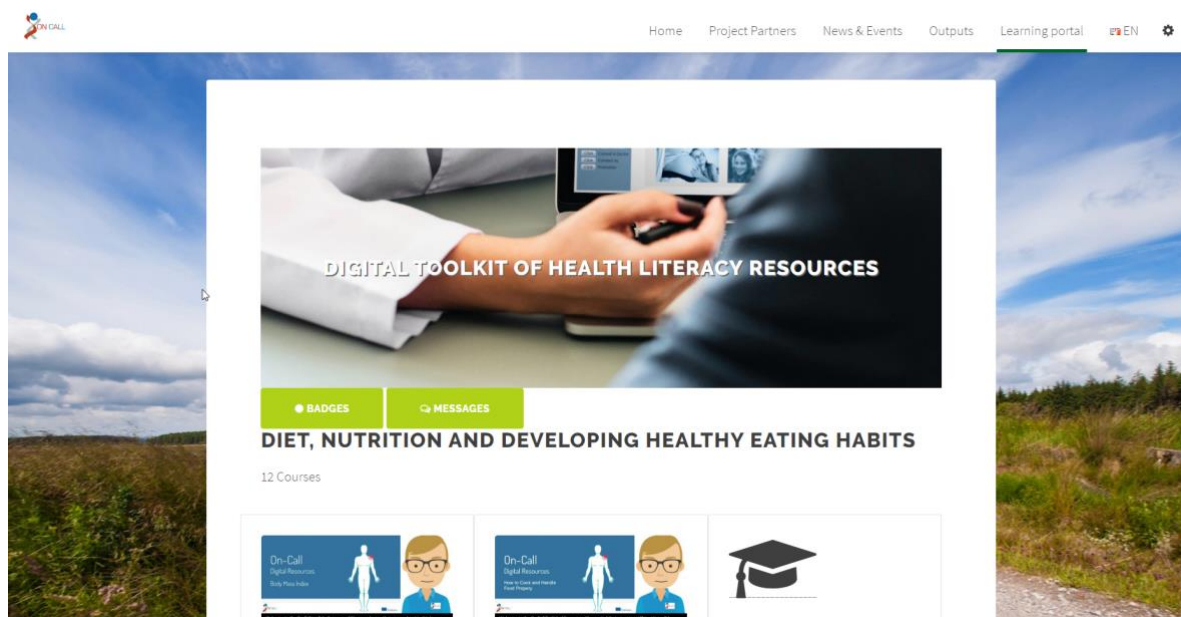
Wreszcie ostatnia ikona, koło ustawień , pozwala na rejestrację w naszej platformie i zalogowanie się.



3.2.2 Rozpoczęcie pracy

Podstawowe zastosowanie:

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

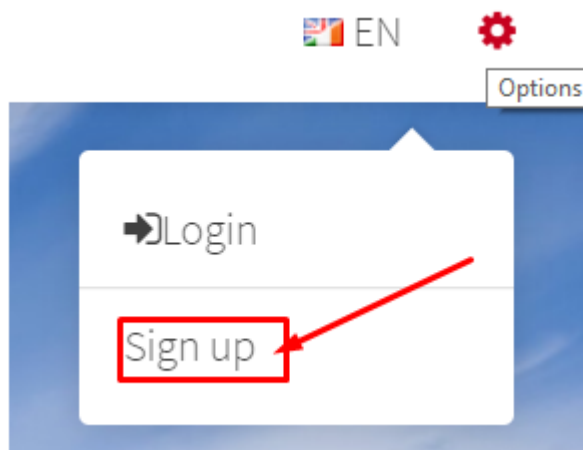


Rejestracja i logowanie:

Niektóre funkcje na stronie internetowej wymagają od użytkowników zalogowania się, na przykład, aby móc zapisywać informacje o postępach użytkownika i umożliwiać interakcję z innymi użytkownikami.

Tworzenie konta użytkownika:

- Wybierz opcję zapisu z menu: 



- Wypełnij formularz rejestracyjny lub zaloguj się za pomocą Facebooka:

JOIN

Create an account on the project website



USER ACCOUNT REGISTRATION

First name *

Last name *

E-mail address *

Po wypełnieniu i wysłaniu formularza rejestracyjnego, Twoje konto zostanie założone i na skrzynkę pocztową wysłany jest e-mail aktywacyjny.

Kliknij na link w e-mailu, aby aktywować swoje konto i jesteś gotowy do logowania.

Odbierz email i aktywuj swoje konto:

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/>

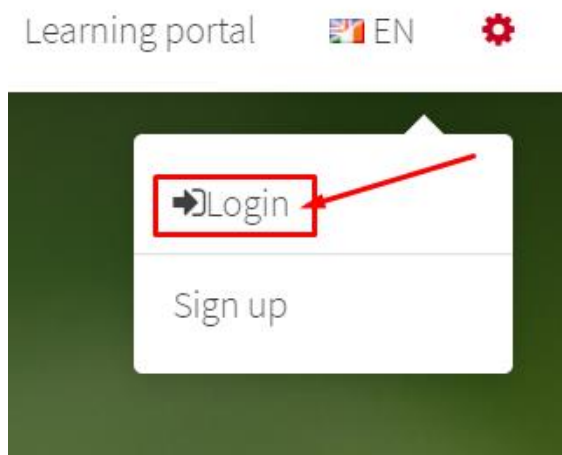
You can activate your account by clicking the following url: <https://on-call.eu/activate/a4461f80025f815fe9e1e0dcb9cbd5b25db6cb6568ed9:language/en>

ON-CALL 28.10.2019 13:05:11

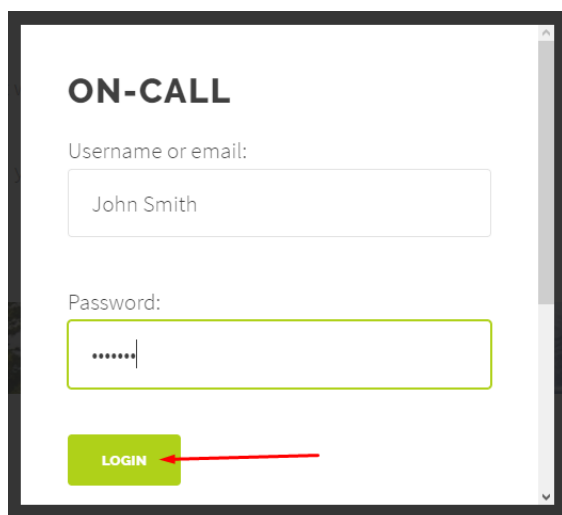
Zaloguj się:

Teraz możesz zalogować się używając swojego adresu e-mail jako nazwy użytkownika i hasła, które wybrałeś podczas rejestracji, lub jeśli zdecydowałeś się skorzystać z Facebooka , po prostu klikając odpowiedni przycisk.

- Wybierz  Login z prawego górnego menu:



- Następna zakładka to twoja nazwa użytkownika i hasło



ON-CALL

Username or email:

John Smith

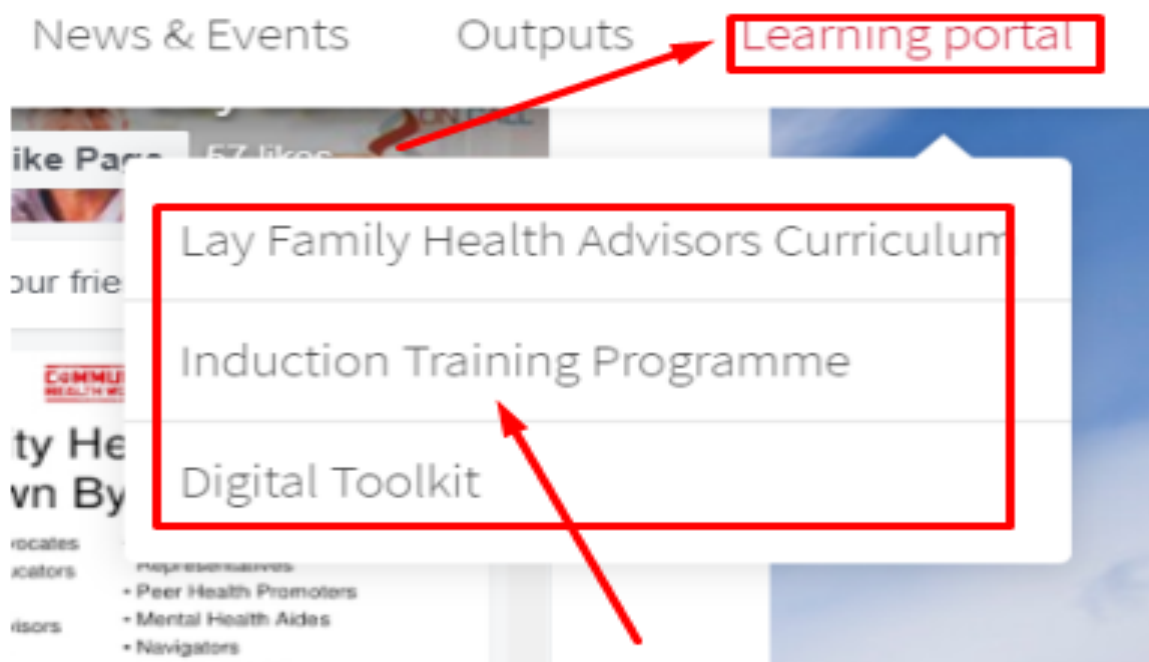
Password:

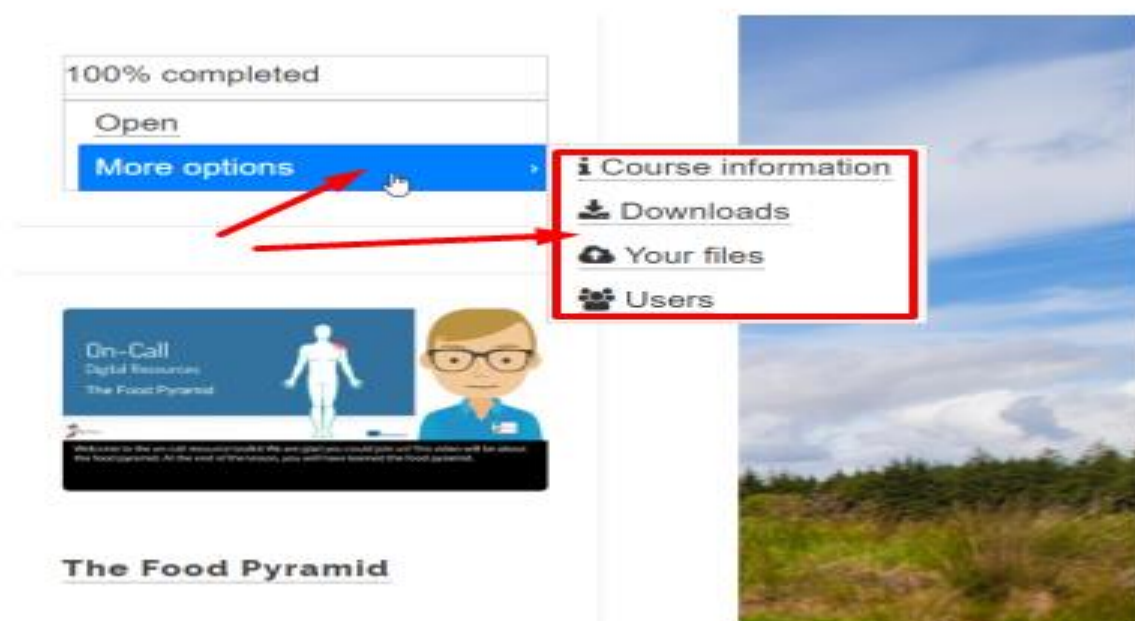
.....

LOGIN

Dostęp do kursów dostępny w opcji:

- Wybór kursów



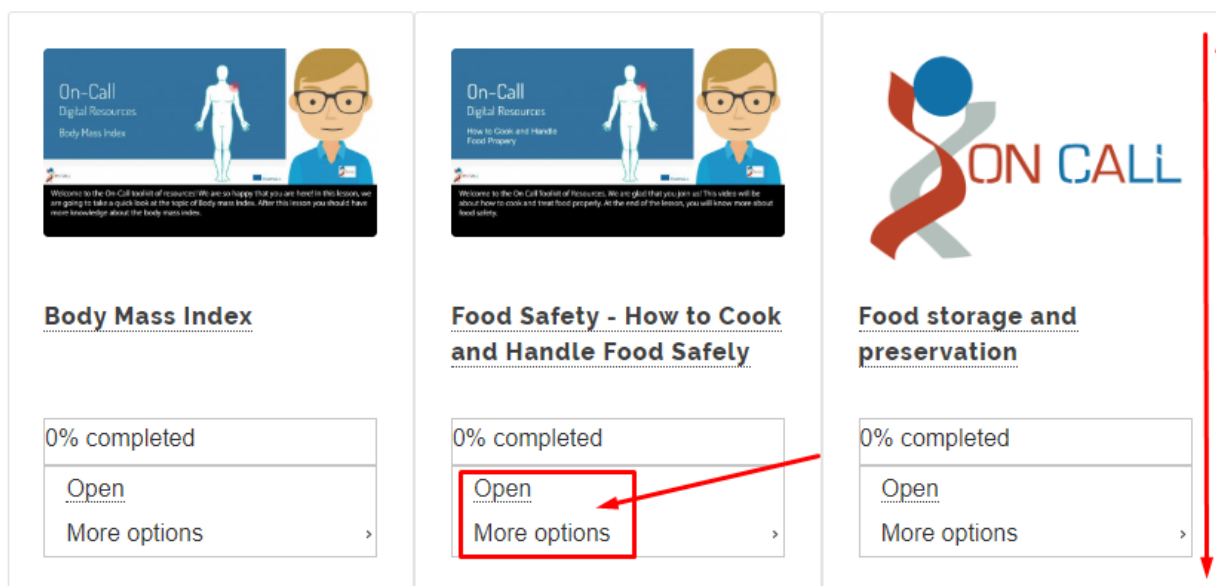


- **Otwórz** - przeglądaj kurs online
- Informacje o **kursie** - szczegółowe informacje o kursie
- **Pobieranie** - pobieranie materiałów szkoleniowych do użytku offline
- **Twoje pliki** - Pokaż swoje pliki do kursu
- **Użytkownicy** - zobacz uczestników. Z poziomu strony Użytkownicy - można również wysłać wiadomości do innych uczestników.

Poruszanie się po modułach kursu:

- Możesz przeglądać materiały szkoleniowe z listy

"Przegląd kursów" zawiera nazwy kursów oraz poziom ich ukończenia. Sekcje "Moduły" zawierają materiały szkoleniowe z opcją wgrywania, których będziesz musiał użyć, aby zostać oznaczonym jako kompletny dla tego kursu. Aby zobaczyć różne materiały szkoleniowe dla danego kursu, wystarczy kliknąć przycisk **Otwórz** lub przejrzeć **Więcej opcji** po prawej stronie ekranu.



Body Mass Index

0% completed

[Open](#)

[More options](#) >

Food Safety - How to Cook and Handle Food Safely

0% completed

[Open](#)

[More options](#) >

Food storage and preservation

0% completed

[Open](#)

[More options](#) >

- Wybierając moduły, od których chciałbyś zacząć

Po kliknięciu na przycisk **Otwórz**, przechodzisz do wybranego kursu. Kursy składają się z kilku stron. Poniżej znajduje się film i indeks materiałów do wyboru treści kursu.



Food Safety - How to Cook and Handle Food Safely

0% completed

[Open](#)

[More options](#) >

- Kursy składają się z kilku stron

Pod spodem znajduje się film i indeks materiałów szkoleniowych do wyboru treści.

HOW TO COOK AND HANDLE FOOD SAFELY

On-Call

Digital Resources

How to Cook and Handle Food Properly



00:01 03:47

MATERIALS

File	Size	Date
ON-CALL 103 Food Safety - 4 Tips About How to Handle Food Safely 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 [Choose File](#) No file chosen

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

- Informacja o kursie pojawia się po wybraniu tej opcji z menu rozwijanego.

100% completed

Open

More options

0% completed

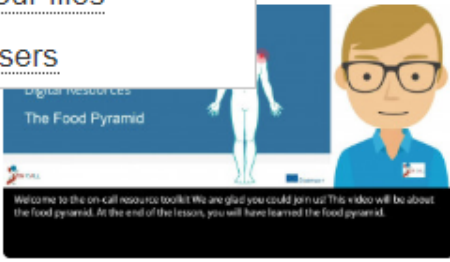
Open

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

Poruszanie się po treści nauczania:

Jest to przykład tego, co może zawierać kurs: **wideo lub prezentacja slajdów**.

Po prezentacji można poruszać się za pomocą strzałek w lewo i w prawo lub za pomocą punktów pod slajdem.

Prezentacja jest również dostępna do pobrania.

Advantages of food preservation

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

MATERIALS

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

➤ Sekcja wgrywania plików

YOUR FILES

Drag files here to upload **Choose File** No file chosen

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

➤ Zaznacz jako zakończone, aby zarejestrować swoje postępy

☐ Mark page as completed

Przełączenie na inny moduł:

➤ Możesz wybrać moduł nauki

"Przegląd kursu" podzielony jest na "Moduły", do których dostęp można uzyskać z górnego menu rozwijanego.

Aby przejść do innego modułu, trzeba będzie przejść przez "Przegląd kursu" i wybrać kurs z innego tematu.

DIET, NUTRITION AND DEVELOPING HEALTHY EATING HABITS
12 Courses

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

PREVENTATIVE MEASURES FOR HEALTHY LIVING
2 Courses

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

4. Umiejętności ułatwiające

Tworzenie środowiska wspierającego

- Przygotowanie techniczne/administracyjne
- Przedstawiając się (jako trener)
- Wartości skutecznego ułatwienia i wprowadzenia do grupy (zasady podstawowe)
- Porady i wskazówki

4.1. Wzmocnienie umiejętności ułatwiających

Facylitacja jest metodą stosowaną w celu pomocy grupom w opracowaniu procesów, które są skuteczne w osiąganiu pożądaných rezultatów.

O sukcesie tego i każdego procesu facylitacji decyduje zdolność facylitatora do wykazania się następującymi krytycznymi umiejętnościami i zachowaniami:

- Zdolność do ułatwienia "podróży" grupy: decyzje, proces, rozwiązywanie problemów, rozwój zespołu, planowanie strategiczne
- Styl: wykazanie się efektywnymi umiejętnościami słuchania, utrzymywanie ludzi na właściwym torze, zadawanie właściwych pytań, które badają kreatywność i wnikliwość, analizowanie i syntezywanie zagadnień, czucie się swobodnie w ciszy, neutralność merytoryczna podczas dyskusji w grupie.
- Zaangażowanie fizyczne: dobry kontakt wzrokowy, poziom energii, pozytywna mowa ciała
- Osobista gotowość: pozostawienie problemów osobistych poza drzwiami, odpowiedni ubiór

4.1.2. 4.1.2. Skuteczne techniki przesłuchań

Nauczyciele zadają pytania w różnych celach, w tym do:

- Aktywne zaangażowanie uczniów w lekcję
- Zwiększenie motywacji lub zainteresowania
- Oceniać przygotowanie uczniów
- Kontrola wykonania zadania
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia
- Przegląd poprzednich lekcji
- Wgląd w przyszłość
- Ocena osiągnięcia lub opanowania celów i założeń
- Stymulowanie niezależnej nauki

Istnieją pewne ważne wskazówki dotyczące zadawania dobrych pytań:

1. Zaplanuj swoje pytania - wiedz, dlaczego je zadajesz.
2. Nie zadawaj pytań, które mają odpowiedzi "tak" i "nie".
3. Używaj neutralnych słów, które nie są podkolorowane przez twoje opinie.
4. Używaj słów i zwrotów, które słuchacz rozumie - unikaj żargonu.
5. Stosowanie pytań uzupełniających - przejście od pytań ogólnych do szczegółowych.
6. Słuchajcie odpowiedzi w całości - nie przerywajcie osobie mówiącej.

Dowiedz się więcej z zasobów SDL:

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

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

4.1.3. 4.1.3. Aktywne słuchanie

Słuchanie nie musi oznaczać milczenia i grzecznego potrząsania głową w zgodzie. Jednym z największych darów, jakie wychowawcy mogą dać swoim uczniom, jest bycie dla nich prawdziwie obecnym; głębokie słuchanie tego, co mają do powiedzenia. Głównymi instrumentami i zasadami dobrego słuchania są:

- **Ogranicz lub przestań mówić** - nie możesz słuchać, jeśli mówisz. Nie należy mylić ciszy z uwagą.
- **Pokaż mówcy, że chcesz słuchać** - pokaż swoim wyglądem i zachowaniem, że jesteś zainteresowany
- Wyjaśnij **informacje** - zadawaj pytania wyjaśniające i wyjaśnij sobie rzeczy, np. "Mógłbyś powtórzyć?". Sparafrazuj to, co zostało powiedziane. To zachęca mówcę i pokazuje mu, że słuchasz.
- Nie zadawaj **zbyt wielu pytań** - duża ich ilość przeszkadza mówcy, przejmuje od niego inicjatywę i stawia go w pozycji obronnej.
- Weź pod uwagę **uczucia rozmówcy** - postaw się w ich sytuacji, aby zobaczyć ich punkt widzenia. Okaż współczucie mówcy. Słuchając nadmiernie podekscytowanego rozmówcy, odzwierciedlaj jego stan emocjonalny, nie będąc pod wpływem jego uczuć.
- **Utrzymywać kontakt wzrokowy i zwracać uwagę na komunikację niewerbalną**
- **Otwórzcie swoją świadomość i zaniebujcie swoje uprzedzenia** - nie spieszcie się z wnioskami i ocenami. Stanowią one barierę dla sensownej komunikacji.

Dowiedz się więcej z zasobów SDL:

<https://youtu.be/t2z9mdX1j4A>

<https://www.youtube.com/watch?v=RatORMzBY4s>

<https://www.wevideo.com/blog/for-schools/video-building-empathy-through-active-listening-in-the-classroom>

4.1.4. Budynek grupy

Budowanie grupy to pewna praca w grupie, efektywna realizacja pomysłów, kształtowanie celów, przejmowanie części odpowiedzialności i dotrzymywanie terminów.

Metody budowania grupy obejmują:

- nauka przygodowa - koncentruje się na rozwijaniu umiejętności pracy w zespole i umiejętności przywódczych z wykorzystaniem zorganizowanych ćwiczeń na świeżym powietrzu; najlepiej nadaje się do rozwijania umiejętności związanych z efektywnością grupy
- szkolenie zespołowe - polega na koordynowaniu działań osób, które współpracują ze sobą, aby osiągnąć wspólny cel
- uczenie się przez działanie - polega na daniu zespołom lub grupom rzeczywistego problemu, daniu im czasu na jego rozwiązanie, zaangażowaniu się w plan działania, a na koniec realizacji planu.

Dowiedz się więcej z zasobów SDL:

https://www.youtube.com/watch?v=Fdn_P8daKTA

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

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

4.1.5. Zarządzanie czasem

Zarządzanie czasem jest ważne dla nauczycieli, ponieważ mają oni klasę pełną uczniów do kierowania i kształcenia, a sposób spędzania czasu w klasie jest dla nich równie ważny jak dla Ciebie. Oto kilka wskazówek i narzędzi do wdrażania zarządzania czasem w klasie, z których możesz korzystać od dzisiaj.

Pomysł **ostymulacji**. - **Co będą robić twoi uczniowie?** Ile czasu zajmie im wykonanie zadania? To są rzeczy, które powinieneś ustalić zanim ty i twoi uczniowie wejdziecie do klasy. Podczas planowania lekcji należy być realistą co do tego, ile czasu zajmie wykonanie każdego zadania i zaznaczyć to w

notatkach. W swoich planach lekcji nauczyciele często umieszczają w jednej kolumnie listę zadań, które chcieliby wykonać w klasie, wszelkie potrzebne im informacje o tych zadaniach w drugiej kolumnie, a następnie używają dwóch dodatkowych kolumn, aby zanotować materiały, których będą potrzebować i czas, jakiego oczekują na wykonanie każdego zadania.

Powiedz im o tym - Przekaż swoje cele uczniom na początku zajęć. Nie tylko da to uczniom wyobrażenie o tym, dokąd zamierzają iść w czasie zajęć, ale także pomoże im zmotywować do koncentracji i skupienia się na każdym ćwiczeniu, tak jak ty je wykonujesz. Zapisz swoje cele na tablicy wraz z ilością czasu, jaką zamierzasz poświęcić na każdy krok i upewnij się, że Twoi uczniowie będą mogli się do nich odnosić przez cały czas trwania zajęć.

Bądź przygotowany na zmiany - Ponieważ zajęcia w klasie często nie zabierają tyle czasu, ile się spodziewasz (nawet jeśli starasz się realistycznie przewidywać), bądź przygotowany na wypełnienie kilku minut pod koniec zajęć lub wycięcie zajęć z planów i przeniesienie ich na następny okres zajęć.

Wstrzymaj się z pytaniami - Powiedz uczniom, aby zapisali swoje pytania do końca zajęć. Choć może się wydawać, że odmawiasz uczniom odpowiedzi na ich pytania, to jednak nie odmawiasz. Zachowaj wszystkie pytania do końca zajęć, aby upewnić się, że czas jest skoncentrowany, a uczniowie koncentrują się na danym ćwiczeniu. Możesz dać każdemu uczniowi kilka karteczek do przyklejenia na biurku w celu zapisania pytań, które mają podczas zajęć. W ten sposób, kiedy będziecie gotowi do zabrania swoich pytań na koniec, nie zapomną ich.

Podawaj wskazówki - Podawaj uczniom instrukcje na początku każdego ćwiczenia i upewnij się, że instrukcje są krótkie, ale jasne.

Dowiedz się więcej z zasobów SDL:

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

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

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

4.1.6. 4.1.6. Umiejętności zarządzania konfliktami

Kiedy pojawiają się konflikty, daj uczniom możliwość wspólnego rozwiązywania ich problemów, z Twoją pomocą, poprzez proces pokojowy. Oto prosty plan, który pomoże uczniom przezwyciężyć konflikt:

1. Daj uczniom szansę ochłnąć i zastanowić się nad swoimi uczuciami. Nawet jeśli w środku klasy pojawią się spory, gdy nie będzie można omówić sytuacji z uczniami, *można* zapewnić im spokojną przestrzeń do uspokojenia się i skupienia na kilku pytaniach do refleksji, aby przygotować się do późniejszej dyskusji.
2. W odpowiednim czasie zbierz uczniów i poproś ich o podzielenie się swoimi odczuciami na temat sytuacji z Twoją pomocą.
3. Gdy uczniowie podzielą się swoją perspektywą, nadszedł czas, aby wybrać rozwiązanie. W zależności od stopnia dojrzałości i poziomu komfortu uczniów, można albo zapewnić im opcje, albo współpracować w celu wybrania jednego z proponowanych rozwiązań. Uczniowie powinni czuć się komfortowo z rozwiązaniem, nawet jeśli wymagany jest jakiś kompromis.

Celem stworzenia jasnego procesu rozwiązywania konfliktów jest nie tylko zakończenie sporów, ale również umożliwienie uczniom uczenia się na własnych błędach, rozwiązywania własnych problemów i wnoszenia pozytywnego wkładu w społeczność klasową. Z czasem i zaangażowaniem możemy pomóc uczniom w osiągnięciu tych celów.

Dowiedz się więcej z zasobów SDL:

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

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

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

4.2. Działania szkoleniowe dla grup

Procesy dynamiki grupy to fazy, przez które grupa przechodzi od momentu jej zgromadzenia do momentu, w którym osiąga poziom, na którym koncentruje się i kieruje swoimi postawami na wspólny cel. W szkoleniach wspólnym celem dla grupy uczniów jest wspólne skuteczne uczenie się i rozwój kompetencji. Poza procesami dynamiki grupy, na osiągnięcie efektu edukacyjnego duży wpływ mają społeczne czynniki uczenia się (środowisko, indywidualna specyfika i indywidualne zachowania).

Trener musi być dobrze zorientowany w procesach dynamiki grupowej i być dostosowany do zmian w środowisku nauczania i kondycji uczniów, aby skutecznie przechodzić z jednej fazy do drugiej.

Grupa działań szkoleniowych	Główne ćwiczenia i zasady
<u>Lodołamacze</u> Zalecana aplikacja: Pierwsze spotkanie z grupą	1. Cukierki wprowadzające Daj każdemu uczniowi małą garść kolorowych cukierków (jak np. kręgle). Powiedz klasie, że do każdego koloru cukierków zostało przypisane pytanie (może być związane z tematem lekcji). Zapisz pytania na tablicy lub na kartce papieru. Następnie powiedz uczniom, aby zjedli wszystkie swoje słodczyce - z wyjątkiem jednej kartki. W ten sposób mogą wybrać pytanie, na które odpowiedzą. 2.To czy tamto W tym ćwiczeniu uczniowie przechodzą na konkretną stronę sali, aby przedstawić swoje opinie na dany temat. Następnie nauczyciel wybiera po kilku uczniów z każdej grupy, aby uzasadnić/wyjaśnić swoją decyzję. Aby ten lodołamacz zadziałał, "tak/nie/możliwe", "prawdziwe/fałszywe", lub "czy wolałbyś X lub Y" pytania są najlepsze. <i>Wskazówka: Jeśli chcesz mieć pytania z wieloma odpowiedziami, możesz przypisać każde z nich do konkretnego rogu pomieszczenia.</i> <i>Dodatkowa sugestia: Możesz poprosić uczniów o zadawanie pytań grupie.</i> 3. Kto jest w twoim kręgu?

	Poproś uczniów o narysowanie na kartce papieru trzech koncentrycznych kółek. Podajcie im temat (jedzenie, pory roku, sport, itp.) i poproście o wpisanie go do środkowego kółka. W drugim kółku uczniowie wpisują "miłość", w trzecim "lubię", a poza kółkiem "nie lubię". W ramach tematu uczniowie indywidualnie wybierają konkretny przykład, na którym mają się skupić (np. banany, wiosna, tenis). Następnie uczniowie mieszają się i pytają kolegów z klasy, co czują do wybranego przez siebie przedmiotu, wpisując w kółkach nazwiska uczniów, które odpowiadają ich opiniom. Powtórzyć na inny temat. 4. Rolka papieru toaletowego Wyprodukuj rolkę papieru toaletowego i poproś uczniów, aby wzięli tyle arkuszy, ile chcą, nie mówiąc im dlaczego. Kiedy klasa będzie miała już swoje kartki, pokażcie, że każda z nich odpowiada pytaniu, które zadaje im ich mała grupa. Możesz to zrobić również z kawałkami cukierków. 5. Dwie prawdy i kłamstwo Uczniowie zapisują trzy zdania z informacjami o sobie, jednak jedno z nich musi być kłamstwem. Następnie inni uczniowie zadają im kolejne pytania, aby odkryć, które stwierdzenie było kłamstwem.
Energizatory Zalecana aplikacja: Pomiędzy sesjami Sesja - 1-dniowe spotkanie (2 moduły)	1. Podziel uczestników na dwuosobowe zespoły i wyzwyj każdy z nich, aby wymyślił podsumowanie treści ujęte w zaledwie 140 znakach. 2. Dwa zespoły/dwa flipcharty, po jednym uczestniku z każdego zespołu przechodzi do jednego flipchartu. Zespoły rywalizują pamiętając o słowach/kluczowych pojęciach, które były dzisiaj omawiane w klasie. Wygrywa drużyna, która w ciągu 45 sekund znajdzie się na dłuższej liście. 3. Innym sposobem na stałe przeglądanie tematów poruszanych w materiałach szkoleniowych jest to, że za każdym razem, gdy kończysz dany segment/moduł, rozdajesz notatki post-it i prosisz uczestników o napisanie pytań na temat poruszonych materiałów, dodajesz kilka własnych pytań, które nie są związane ze szkoleniem, takich jak "Jaka była najlepsza podróż, na jakiej kiedykolwiek byłeś" lub "Do jakiego jednego miejsca na wakacje musisz wrócić". Dodaj wszystkie pytania do wiaderka lub pudełka i przez cały czas trwania sesji podawaj je dookoła wiaderka i poproś uczestników o wyciągnięcie losowego pytania i udzielenie na nie odpowiedzi. Ponieważ nie wiedzą oni, jakie pytanie otrzymają, jest to jeden ze sposobów, aby upewnić się, że zwracają na siebie uwagę, a także daje możliwość przejrzenia treści i przetestowania ich zachowania informacji.
Refleksja Zalecana aplikacja: Po każdym module	1. Napisz jednominutową kartkę Ile mógłbyś wyjaśnić w ciągu jednej minuty? Na koniec zajęć ustaw zegar i poproś uczniów, aby nagrali swoje najbardziej otwierające oczy objawienia lub największe

(1 pomiędzy każdą sesją)	pytania. To ćwiczenie pozwala uczniom zastanowić się nad nauką i zbudować umiejętność pisania - a ponadto daje im okno na ich rozumienie i nieporozumienia. 2. Odbicie szkicu to tylko obraz, który przedstawia to, czego się właśnie nauczyli. Uczniowie, którzy nie przepadają za rysunkiem, mogą być pewni, że szkic nie dotyczy jakości obrazu, lecz jego interpretacji tego, czego się nauczyli. Celem tego ćwiczenia jest dać uczniom inne spojrzenie na to, czego się nauczyli. Możesz również zachęcić uczniów do zapisania kilku słów pod szkicem, aby opisać to, co narysowali w swoim odbiciu. Może to pomóc osobom oglądającym szkic w lepszym zrozumieniu obrazu. 3. klejące się nuty to świetny sposób na uwidocznienie "Myślenia". Dzięki zastosowaniu notatek samoprzylepnych do pisania własnych przemyśleń, można dzielić się indywidualnym myśleniem między uczniami. Następnie przyklejałoby swoje refleksje na ścianie gdzieś (na poziomie oczu) w klasie. Kiedy już uczniowie mieli okazję spojrzeć na refleksje uczniów, jako klasa, opowiedzieć o tym, czego się nauczyli.
Upoważnienie Zalecana aplikacja: Po sesjach	1. 1. Zasady i sposób prowadzenia zajęć. Pozwól uczniom na burzę mózgów i zasugeruj zasady, które chcieliby widzieć na liście reguł klasowych, i wspólnie przedyskutujcie, które zasady powinny być wybrane i dlaczego. Możesz również zlecić uczniom napisanie wybranych zasad na plakacie i udekorowanie nim sali. Dodatkowo, możesz pozwolić uczniom na wpływ na konfigurację sali szkolnej. Mogą oni naszkicować potencjalne plany pięter klasowych, pokazując w jaki sposób chcieliby, aby biurka i materiały były rozmieszczone. Pozwól uczniom głosować nad tymi opcjami i zmień konfigurację sali szkolnej zgodnie z ich planami, przynajmniej tymczasowo. 2. Mogę/Jestem Niech uczniowie nakreślą rzeczy, które mogą zrobić w formie stwierdzeń "Mogę...". Może to być zrobione na koniec lekcji, jednostki lub semestru/kursu. Możesz również poprosić uczniów o stworzenie plakatów "Jestem..." poprzez wypełnienie kartki papieru obrazami, które odzwierciedlają umiejętności, jakie posiadają. Na przykład, uczeń może umieścić obraz piłkarza, który będzie odzwierciedlał jego umiejętności piłkarskie. 3. Pole minowe. Rozłóż różne przedmioty/przeszkody na podłodze. Uczniowie wykonują tę czynność w parach - jeden z nich ma zawiązane oczy. Osoba, która widzi, musi poprowadzić i poinstruować zasłoniętego ucznia, jak dostać się z punktu A do punktu B, nie dotykając żadnej z przeszkód. Ćwiczenie to wzmacnia również umiejętności słuchania i komunikowania się.

5. Realizacja szkoleń ONCALL: Opracowywanie planów szkoleń

Intro: przedstawienie się

Przedstawienie siebie i opowiedzenie uczniom trochę o swoim pochodzeniu i zainteresowaniach może pomóc w lepszym poznaniu Ciebie. Poproś uczniów, aby zrobili to samo (możesz wykorzystać niektóre z wyżej wymienionych sugestii do ćwiczenia łamania lodów). Pomoże to w stworzeniu komfortowego środowiska nauki, w którym uczniowie będą mogli swobodnie dzielić się pomysłami i zadawać pytania.

Przedstawianie wartości szkoleniowych i wspólnych zasad

Dając podstawowe wprowadzenie do kursu pierwszego dnia, możesz nadać ton całemu kursowi i pomóc swoim uczniom zrozumieć, czego się od nich oczekuje. Możesz nakreślić kilka podstawowych zasad dotyczących sposobu nauczania, tego, czego mogą się nauczyć, czego oczekujesz od nich na zajęciach oraz wyjaśnić, jak będą oceniani/skalowani. Możesz również zaprosić ich do dodania do tej listy (zgodnie z tym, co zostało przedstawione w rozdziale)

Rozgrzewacze

Lodołamacze stosowane są na początku lekcji, podczas której wszyscy uczestnicy jeszcze się nie znają - służą do przedstawienia się nawzajem i stworzenia bardziej komfortowych warunków.

Ogrzewacze są krótszymi, bardziej dynamicznymi zajęciami na początku lekcji, które motywują i angażują uczniów do pracy w klasie. Zazwyczaj używa się go do wprowadzenia tematu lekcji, ale może to być również ćwiczenie rewizyjne, które łączy poprzednią z obecną lekcją.

Zamknięcie: odbicie

Na koniec każdej lekcji dobrze jest poświęcić czas na refleksję, zapamiętanie i omówienie treści lekcji. Poświęcenie czasu na refleksję może pomóc poszerzyć ogólne doświadczenie uczniów, rozwinąć ich umiejętności krytycznego myślenia i odpowiedzieć na wszelkie pytania, jakie mogą mieć.

Ocena

Ocena jest procedurą opisywania, analizowania, oceniania i klasyfikacji zadań, procesów, wiedzy, umiejętności i wyników określonych działań. Ewaluacja to nie tylko końcowa ocena projektu lub programu - może być również wykorzystana do oceny wszystkich faz planowania i działań. Regularne procedury oceny wiedzy i umiejętności mogą być zorganizowane na końcu każdej jednostki i tematu (testy postępów, samoocena za pomocą stwierdzeń "can-do", nieformalna informacja zwrotna, etc.).

Działania następcze

Działania następcze mogą stanowić okazję do dodatkowego wzmocnienia, nawiercenia i przećwiczenia nowych tematów lub służyć jako ocena materiału, który został już objęty. Można z nich korzystać w dowolnym momencie podczas lekcji (na początku, w środku lub na końcu).

Plany lekcji

Plany lekcji są dostępne dla wszystkich jednostek. Mają one służyć jako przewodnik przy realizacji każdej jednostki, a facylitatorzy mogą je dowolnie dostosowywać, aby zapewnić, że program jest odpowiedni dla ich uczestników.

6. Plan walidacji programu ONCALL

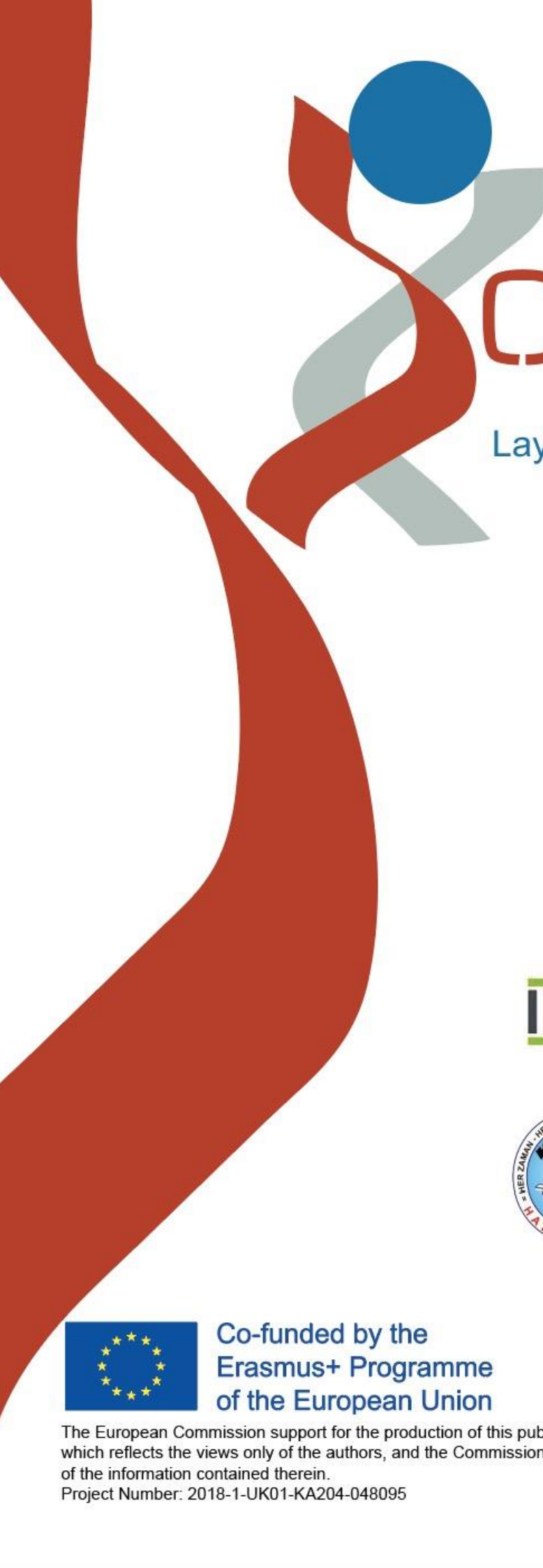
Program ONCALL zostanie zatwierdzony przez:

- 2 osoby zawodowo zajmujące się kształceniem i szkoleniem zawodowym - opiekunowie (z każdego kraju partnerskiego) ukończą szkolenie wprowadzające podczas międzynarodowej imprezy szkoleniowej w Portugalii w styczniu 2020 r., prowadzonej przez ISQ.
- 6 osób dorosłych ukończy program szkoleniowy Lay Health Family Advisor w każdym z krajów partnerskich.
- 30 rodzin z każdego kraju partnerskiego zaangażuje się w mikro-sieci, aby wspierać promocję wiedzy na temat zdrowia
- 25 rodzin weźmie udział w festiwalach umiejętności czytania i pisania w zakresie zdrowia w każdym kraju partnerskim

Lista kontrolna do realizacji programu ON-CALL Train-the Trainer:

Lista kontrolna:	Sporządzono (V)
PRZED szkoleniem	
Rekrutacja uczestników do programu ONCALL	
Sprawdzanie kwalifikowalności wnioskodawców	
Potwierdzenie udziału wnioskodawcy	
Ustalić i zorganizować terminy oraz miejsce, w którym odbędzie się szkolenie	
Potwierdzenie wszystkich informacji logistycznych dla wybranych kandydatów	
Przygotowanie wszystkich materiałów edukacyjnych, innych potrzebnych kursów	
Przygotowanie list obecności i formularzy oceny	
Wyślij przypomnienie do uczestników na dzień przed sesją	
Szkolenie w ciągu dnia	
Upewnij się, że wszyscy uczestnicy podpisują kartę obecności	
Zrób zdjęcia	
Upewnij się, że wszyscy uczestnicy wypełnili formularze oceny i zebrali je	
Po szkoleniu	
Działania następcze w związku z wszelkimi zobowiązaniami lub pytaniami	
Podziel się zdjęciami w mediach społecznościowych ONCALL, przygotuj artykuł	

Zeskanuj wszystkie listy obecności	
Przygotowanie sprawozdania z oceny (wraz z partnerem krajowym)	



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVNA 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