

PHÒNG NGỪA T2



MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOẪN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống

Tổng quan Chương trình



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

Tổng quan Chương trình

Lời cảm ơn

Trung Tâm Phòng Chống Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention - CDC), Khoa Tiểu Đường đã xây dựng Chương trình Thay đổi Lối sống Phòng Ngừa Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2. Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 là chương trình thay đổi lối sống kéo dài suốt năm dành cho người có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 được xây dựng dựa trên một đánh giá toàn diện quá trình nghiên cứu khoa học kéo dài 25 năm về các chiến lược hành vi mà đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc phòng ngừa hoặc làm chậm sự khởi phát của bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Các tác giả chính của Cẩm nang Huấn luyện Lối sống Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 và các tài liệu dành cho Người tham gia gồm có:

Trung tâm Phòng Chống Dịch Bệnh

Stephanie Gruss, Ph.D., M.S.W.

Ann Albright Ph.D., RD

Elizabeth Luman, Ph.D.

AFYA, Inc.

Julia Wittner, M.A.

Jann Keenan, Ed.S

Dana Conner, B.A.

Terri Moore (Thiết kế Đồ họa)

Michelle Bieber-Tregear, Ph.D. (Giám đốc Dự án)

Các Chuyên gia Phòng Bệnh Đái Tháo Đường và các Chuyên gia Cộng tác Khác

Nangel Lindberg, Ph.D. (Trung tâm Nghiên cứu Sức khỏe, Kaiser Permanente Northwest)

Jorge Ruiz, M.D. (Khoa Y trường Đại học Miami)

Hermes Florez, M.D., M.P.H., Ph.D. (Khoa Y trường Đại học Miami)

Sophia Hurley, M.S.P.T. (Trung tâm Quốc gia về Nâng cao Sức khỏe và Phòng Bệnh, VA)

Luis Falque-Madrid, M.P.H. (Đại học Zulia)

Jerry A. Schultz, Ph.D. (Đại học Kansas)

Alexis Williams, M.P.H., CHES (CDC)

David Dennison, M.S., CHES (CDC)

Kristina Ernst, RN, CDE, BSN (CDC)

Trọng tâm Chương trình

Chương trình Thay đổi Lối sống Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 là chương trình kéo dài suốt năm dành cho người đang ở giai đoạn tiền đái tháo đường. Chương trình cũng được xây dựng dành cho những người có nguy cơ cao mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 và muốn giảm thiểu nguy cơ đó.

Các Mục tiêu Chương trình

Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 giúp người tham gia đạt được mục tiêu giảm cân vừa phải bằng chế độ ăn uống và vận động.

Khi kết thúc sáu tháng đầu tiên, mục tiêu dành cho người tham gia là:

- ▶ Giảm tối thiểu 5 - 7 phần trăm trọng lượng cơ thể ban đầu của mình
- ▶ Dành tối thiểu 150 phút để vận động thể chất mỗi tuần, với cường độ vừa phải hoặc mạnh hơn

Khi kết thúc sáu tháng tiếp theo, mục tiêu dành cho người tham gia là:

- ▶ Duy trì cân nặng ổn định sau khi đã giảm cân
- ▶ Tiếp tục theo đuổi mục tiêu cân nặng, nếu chưa hoàn thành được mục tiêu đó
- ▶ Tiếp tục giảm cân nếu muốn
- ▶ Tiếp tục duy trì vận động tối thiểu 150 phút mỗi tuần

Cấu trúc chương trình

Để đạt được sự ghi nhận của CDC, chương trình của bạn phải kéo dài đủ một năm và hoàn thành tối thiểu 22 học phần.

Chúng tôi đề xuất nên gặp mặt:

- ▶ Mỗi tuần một lần trong vòng bốn tháng (các buổi học từ 1 đến 16)
- ▶ Hai tuần một lần trong vòng hai tháng (các buổi học từ 17 đến 20)
- ▶ Mỗi tháng một lần trong vòng sáu tháng (các buổi học từ 21 đến 26)

Bạn có thể theo thời biểu khác nếu muốn. Tuy nhiên bạn phải hoàn thành tối thiểu 16 buổi học trong giai đoạn 6 tháng đầu tiên và 6 buổi khác trong sáu tháng còn lại.

Vai trò của bạn là huấn luyện viên lối sống

Vai trò của bạn là giúp người tham gia đặt ra các mục tiêu, theo dõi chế độ ăn uống và vận động của họ, đánh giá sự tiến bộ của họ và giải quyết các vướng mắc. Song song với đó, bạn cần thu thập dữ liệu và tổng hợp vào Nhật ký Huấn luyện Lối sống của mình.

Lên dây cót tinh thần

Phát huy văn hóa tập thể hỗ trợ và tôn trọng lẫn nhau. Khuyến khích người tham gia cùng chia sẻ suy nghĩ và tâm tư của họ. Nhưng không được ép buộc họ làm như thế. Đảm bảo tất cả người tham gia đều có cơ hội lên tiếng.

Khuyến khích người tham gia

Tránh truyền đạt theo kiểu giảng bài. Thay vào đó, nên có các chiến lược truyền đạt theo kiểu khuyến khích người tham gia. Thực hiện các bài tập thực hành như nêu tại Cẩm nang Thực hành Huấn Luyện Lối sống. Khi cần xem lại nội dung nào đó trong tài liệu phát kèm, hãy yêu cầu người xung phong đọc cho cả nhóm nghe. Hoặc đặt câu hỏi cho họ về nội dung đó.

Những người tham gia khác nhau về thị hiếu, tín ngưỡng và lợi ích. Hãy tùy biến chương trình càng nhiều càng tốt cho nhóm của bạn.

Chú ý đến thời gian

Cố gắng tập trung vào các nội dung chính theo khung thời gian một giờ. Luôn chuẩn bị sẵn đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ treo tường. Nếu buổi thảo luận kéo dài, nên sắp xếp vào một thời gian khác, ví dụ như sau khi kết thúc buổi học.

Để giúp bạn đi theo đúng lộ trình, Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống sẽ đề xuất thời lượng cần thiết cho từng buổi học. Các hoạt động “không bắt buộc” sẽ được dán nhãn.

Hỗ trợ người tham gia

Một số người tham gia có thể gặp phải các rào cản cá nhân cho việc thay đổi lối sống. Ví dụ, người tham gia có thể gặp khó khăn với việc đọc và viết. Họ có thể theo dõi chế độ ăn uống và vận động theo cách khác, ví dụ như ghi âm hoặc chụp ảnh. Hãy gợi ý cho họ nhờ bạn bè hoặc người thân hỗ trợ điền các thông tin. Hoặc bạn tự làm.

Người tham gia có thể gặp khó trong việc đạt được mục tiêu vận động do bị viêm khớp gây đau đớn. Hãy giúp họ tìm ra những cách vận động mà họ có thể làm được, ví dụ bơi, tập yoga hoặc tập Tai Chi.

Những người tham gia khác có thể gặp phải các rào cản về môi trường cho việc thay đổi lối sống. Ví dụ, họ có thể bị hạn chế trong việc tiếp cận các thực phẩm lành mạnh, đi lại, chăm sóc con cái, nơi đi bộ an toàn, công nghệ, thời gian và chế độ chăm sóc sức khỏe. Hãy giúp người tham gia vượt qua những rào cản này.

Vai trò của người tham gia

Ở nhà, người tham gia cần phải:

- ▶ Theo dõi thời lượng vận động của họ mỗi ngày (từ sau khi kết thúc học phần *Theo dõi Vận động của Bạn*)
- ▶ Ghi thời lượng vận động vào Nhật ký Tập thể dục của họ

Trong thời gian tham gia các buổi học, người tham gia cần phải:

- ▶ Mang theo Sổ ghi chép dành cho Người tham gia
- ▶ Cho bạn xem Nhật ký Tập thể dục của họ (từ sau khi kết thúc học phần *Theo dõi Vận động của Bạn*)
- ▶ Đo cân nặng
- ▶ Ghi cân nặng vào Phiếu theo dõi Cân nặng của họ

Ở nhà, người tham gia được khuyến khích:

- ▶ Theo dõi chế độ ăn uống của họ mỗi ngày (sau khi kết thúc học phần *Theo dõi Chế độ ăn uống của Bạn*)
- ▶ Theo dõi chi tiết hơn về việc vận động của họ mỗi ngày (sau khi kết thúc học phần *Vận động Nhiều hơn*)
- ▶ Làm những điều mà bạn yêu cầu họ cố gắng làm ở nhà

Trong thời gian diễn ra các buổi học, người tham gia được khuyến khích:

- ▶ Đến đúng giờ
- ▶ Tắt điện thoại di động
- ▶ Tham gia

Các học phần

Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 có 26 học phần. Để đạt được sự ghi nhận của CDC, chương trình của bạn phải hoàn thành tối thiểu 22 trên tổng số học phần này. Vui lòng xem biểu đồ dưới đây để biết thêm chi tiết.

Sáu tháng đầu tiên của chương trình

Bạn phải trình bày tất cả 16 học phần này trong sáu tháng đầu tiên. Phần *Giới thiệu Chương trình* phải được trình bày đầu tiên. Ngoài ra, không bắt buộc phải theo trình tự nào. Tuy nhiên, chúng tôi đề xuất bạn nên trình bày sáu học phần tiếp theo theo trình tự đã nêu do các học phần đó sẽ là nền tảng cho phần còn lại của chương trình. Và chúng tôi cũng đề xuất trình bày học phần *Duy trì Động lực để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2* tại cột mốc sáu tháng.

Tên học phần	Mô tả
Giới thiệu Chương trình	Học phần này thiết lập tiến trình cho toàn bộ khóa học Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2. Được trình bày tại buổi học đầu tiên.
Vận động để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2	Học phần này nêu ra các nguyên tắc cốt lõi của việc vận động. Nên trình bày ở buổi học thứ hai.
Theo dõi Vận động của Bạn	Học phần này nêu ra các nguyên tắc cốt lõi cho việc theo dõi hoạt động. Nên trình bày ở buổi học thứ ba.
Ăn uống Tốt để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2	Học phần này nêu ra các nguyên tắc cốt lõi của việc ăn uống lành mạnh. Nên trình bày ở buổi học thứ tư.
Theo dõi Chế độ ăn uống của Bạn	Học phần này nêu ra các nguyên tắc cốt lõi cho việc theo dõi chế độ ăn uống. Nên trình bày ở buổi học thứ năm.
Vận động Nhiều hơn	Học phần này nêu ra các nguyên tắc cốt lõi cho việc tăng cường mức vận động. Nên trình bày ở buổi học thứ sáu.

Sáu tháng đầu tiên của chương trình

Tên học phần	Mô tả
Đốt cháy nhiều Calo hơn so với lượng Nạp vào	Học phần này nêu ra các nguyên tắc cốt lõi cho việc cân bằng lượng calo. Nên trình bày ở buổi học thứ bảy.
Mua sắm và Nấu ăn để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách mua và nấu những thực phẩm có lợi cho sức khỏe.
Kiểm soát Căng thẳng	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách giảm và khắc phục tình trạng căng thẳng.
Tìm Thời gian Tập thể dục	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách tìm thời gian cho vận động.
Khắc phục Nguyên nhân	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách khắc phục các nguyên nhân của những hành vi không có lợi cho sức khỏe.
Giữ cho Trái tim của Bạn luôn Khỏe mạnh	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách giữ cho trái tim luôn khỏe mạnh.
Quan tâm tới Suy nghĩ của bản thân	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách loại bỏ các suy nghĩ tiêu cực và hướng tới các suy nghĩ tích cực.
Nhận Sự Hỗ Trợ	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách kêu gọi sự hỗ trợ để có được lối sống lành mạnh.
Ăn uống Tốt khi Xa Nhà	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách duy trì đúng các mục tiêu ăn uống của mình khi phải đi ăn ở nhà hàng và trong các sự kiện xã hội.
Duy trì động lực để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2	Học phần này giúp người tham gia nhìn lại sự tiến bộ đã đạt được và duy trì thay đổi tích cực trong suốt 6 tháng tới. Nên trình bày ở cột mốc sáu tháng.

Sáu tháng cuối của chương trình

Bạn phải trình bày tối thiểu sáu trên 10 học phần này trong sáu tháng cuối cùng.
Học phần *Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2—cho Cuộc sống!* phải được trình bày cuối cùng.
Ngoài ra, không bắt buộc phải theo trình tự nào.

Tên học phần	Mô tả
Khi Việc Giảm Cân Ngừng Lại	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách bắt đầu giảm cân trở lại khi cân nặng của họ giảm chậm hoặc không giảm.
Nghỉ giải lao để Tập thể dục	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách vượt qua các rào cản trong việc dành 2 phút nghỉ giải lao để tập thể dục sau mỗi 30 phút.
Luôn vận động để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách vượt qua một số thử thách của việc duy trì vận động.
Duy trì Vận động khi Xa Nhà	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách duy trì các mục tiêu tập thể dục khi phải đi công tác hoặc đi nghỉ dưỡng xa nhà.
Tìm hiểu thêm về Bệnh đái tháo đường tuýp 2	Học phần này giúp người tham gia hiểu rõ hơn về bệnh đái tháo đường tuýp 2.
Tìm hiểu thêm về Carbohydrate	Học phần này giúp người tham gia hiểu rõ hơn về carbohydrate.
Thưởng thức Những Món ăn Lành mạnh mà Bạn Thích	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách thưởng thức các món ăn lành mạnh mà họ thích.
Ngủ Đủ Giấc	Học phần này hướng dẫn người tham gia cách vượt qua một số thử thách của việc có được giấc ngủ đầy đủ.
Quay trở lại Lộ trình	Học phần này hướng dẫn người tham gia cần làm gì khi bị trệch khỏi lộ trình hướng tới các mục tiêu ăn uống hoặc tập thể dục.
Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2—cho Cuộc sống!	Học phần này giúp người tham gia nhìn lại sự tiến bộ và không ngừng thực hiện những thay đổi tích cực trong thời gian dài. Được trình bày tại buổi học cuối cùng.

Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống

Mỗi học phần đều có Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống bao gồm các phần sau:

Trọng tâm Buổi học

Phần này giới thiệu nội dung của buổi học.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Phần này cho biết người tham gia sẽ học được những gì khi kết thúc buổi học.

Danh mục Học liệu

Phần này liệt kê những thứ mà bạn cần chuẩn bị cho buổi học. Danh mục cũng liệt kê cả những thứ không bắt buộc. Những thứ dành riêng cho một buổi học cụ thể được viết bằng chữ đậm màu xanh da trời.

Những Việc Cần Làm

Phần này cho biết cần làm gì trước buổi học. Trong đó cũng nêu rõ cần phải làm gì khi từng người tham gia đến và sau khi kết thúc buổi học.

Đề cương Học phần

Phần này nêu rõ số trang của từng phần. Đồng thời đề xuất thời lượng cần thiết cho mỗi phần.

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Đây chỉ đơn thuần là điểm khởi đầu. Vui lòng tự mô tả bằng ngôn ngữ của mình.

Mỗi kịch bản có các phần sau đây:

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên

Bên dưới đề mục này, bạn sẽ tìm thấy những thông tin hữu ích, ví dụ những gợi ý về các câu hỏi thảo luận.

Khi nhìn thấy chữ , vui lòng viết nội dung được chỉ định lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng bảng. Chúng tôi đề xuất bạn nên làm điều này trước khi bắt đầu buổi học.

Chào mừng và Điềm lại nội dung buổi học trước

Khi người tham gia đến, vui lòng chào hỏi và cân riêng từng người. Ghi nhật ký cân nặng và thời lượng vận động (từ sau khi kết thúc học phần *Theo dõi Vận động của Bạn*). Phát các học liệu. Sau đó yêu cầu người tham gia ngồi xuống.

Điềm lại các điểm chính của buổi học trước và tiếp nhận các câu hỏi từ người tham gia. Tiếp đến, người tham gia chia sẻ về tình hình của họ.

Mục tiêu

Giới thiệu sơ lược về các chủ đề chính của buổi học.

Chủ đề của buổi học (khác nhau)

Giới thiệu học liệu tương ứng với chủ đề cụ thể. Người tham gia tham gia vào các hoạt động nhóm. Ví dụ, họ có thể chia sẻ các suy nghĩ và cảm xúc, động não, đóng vai hoặc thảo luận về các nội dung trong tài liệu phát kèm.

Một số học phần còn yêu cầu người tham gia phải ăn hoặc tập thể dục trong buổi học. Kiểm tra lại với tổ chức của bạn để đảm bảo bạn được phép thực hiện các hoạt động này.

Kế hoạch để đạt được Thành công

Người tham gia cần phải vạch ra kế hoạch hành động mới.

Tóm lược và Kết thúc

Nói với người tham gia là bạn muốn họ cố gắng làm gì ở nhà. Điềm lại những nội dung chính của buổi học. Tiếp nhận các câu hỏi từ người tham gia. Cuối cùng, chia sẻ với người tham gia về chủ đề của buổi học tới, nhắc họ mang theo Sổ ghi chép dành cho Người tham gia.

Sổ ghi chép dành cho Người tham gia

Ở buổi học đầu tiên, phát cho mỗi người tham gia một Sổ ghi chép dành cho Người tham gia. Quý vị cũng hãy tự chuẩn bị cho mình một sổ ghi chép.

Mỗi cuốn Sổ ghi chép dành cho Người tham gia phải có bìa 3 vòng xoắn cỡ lớn gồm các phần được gắn thẻ như sau:

- ▶ Cẩm nang Người tham gia (được chia nhỏ hơn nữa theo học phần)
- ▶ Nhật ký Tập thể dục
- ▶ Nhật ký Ăn uống
- ▶ Phiếu theo dõi Cân nặng
- ▶ Nhật ký Kế hoạch Hành động
- ▶ Các Học liệu Khác

Người tham gia phải mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia về nhà rồi lại mang theo đến lớp. Nếu ai quên mang theo sổ ghi chép, yêu cầu họ xem nhờ người tham gia khác.

Cẩm nang Người tham gia

Mỗi học phần đều có Cẩm nang Người tham gia trong đó có chứa các tài liệu phát kèm. Một số tài liệu phát kèm là để người tham gia sử dụng trong buổi học. Các tài liệu phát kèm khác là để người tham gia sử dụng ở nhà.

Bạn có thể phát tất cả Cẩm nang Người tham gia ngay tại buổi học đầu tiên. Hoặc cũng có thể phát mỗi lần một quyển (mỗi buổi học phát một cẩm nang).

Nhật ký Tập thể dục

Người tham gia phải sử dụng Nhật ký Tập thể dục mỗi ngày để theo dõi thời lượng vận động (sau khi kết thúc học phần *Theo dõi Vận động của Bạn*). Vận động tối thiểu phải ở mức vừa phải. Hãy khuyến khích họ viết ra các chi tiết khác liên quan đến vận động.

Người tham gia phải trình Nhật ký Tập thể dục khi bắt đầu mỗi buổi học. Ghi lại thời lượng vận động trong Nhật ký Huấn luyện Lối sống của bạn.

Nhật ký Ăn uống

Khuyến khích người tham gia sử dụng Nhật ký Ăn uống để theo dõi chế độ ăn uống của họ (sau khi kết thúc học phần *Theo dõi Chế độ Ăn uống của Bạn*). Người tham gia không cần phải trình Nhật ký Ăn uống.

Phiếu theo dõi Cân nặng

Tại mỗi buổi học, cân riêng từng người tham gia và cho họ biết cân nặng của họ. Ghi lại cân nặng vào Nhật ký Huấn luyện Lối sống của bạn. Người tham gia phải ghi lại dữ liệu này trong Phiếu theo dõi Cân nặng của mình.

Nhật ký Kế hoạch Hành động

Hãy khuyến khích người tham gia xây dựng kế hoạch hành động mới trong mỗi buổi học và cố gắng thực hiện ở nhà.

Các Học liệu Khác

Sau đây là một số học liệu khác dành cho người tham gia.

- **Lịch Hẹn mặt theo Chương trình.** Điền thông tin vào đây. Phát cho người tham gia trước khi bắt đầu chương trình hoặc tại buổi đầu tiên.
- **Cẩm nang Hướng dẫn Nhanh.** Cẩm nang cung cấp các mẹo hay để giảm cân. Bạn có thể phát cho người tham gia theo quyết định của bạn.
- **Sẵn sàng, Lên kế hoạch, Từ bỏ!** Phần này cung cấp những mẹo hay để bỏ thuốc lá. Bạn có thể phát cho người tham gia theo quyết định của bạn.
- **Tìm hiểu Thêm.** Phần này cung cấp danh mục các tài nguyên để phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bạn có thể phát cho người tham gia theo quyết định của bạn.
- **Chứng nhận Hoàn thành.** Điền thông tin vào đây. Trao cho người tham gia tại buổi học cuối cùng nếu bạn muốn.

Các hoạt động không bắt buộc

Dưới đây là một số hoạt động không bắt buộc để tham khảo. Thảo luận các hoạt động này với tổ chức của bạn để xem các hoạt động này có hữu ích cho nhóm của bạn hay không.

Xin lưu ý: Tổ chức của bạn không cần phải thực hiện các hoạt động này mới được CDC ghi nhận. Nhưng thực hiện các hoạt động đó có thể gián tiếp giúp tổ chức của bạn đạt được sự ghi nhận đó nhờ gia tăng độ chuyên cần và sự gắn kết của người tham gia.

Sàng lọc trước người tham gia để chuẩn bị cho chương trình (không bắt buộc)

Nếu muốn, bạn có thể sàng lọc trước người tham gia, trực tiếp hoặc qua điện thoại. Việc này cho phép bạn chia sẻ với người tham gia tiềm năng về chương trình Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 trước khi họ đăng ký và nhận biết những người chưa sẵn sàng tham gia chương trình.

Tổ chức các buổi học bù (không bắt buộc)

Nếu cần, bạn có thể đề xuất các buổi học bù. Động thái này giúp người tham gia được học bù các buổi mà họ đã bỏ lỡ. Các buổi học bù này có thể ngắn hơn so với buổi học chính thức, nhưng vẫn phải bao gồm các nội dung chính. Phải tổ chức các buổi học bù vào ngày khác chứ không phải là diễn ra muộn hơn nhưng cùng ngày với buổi học chính thức.

Kết nối ngoài giờ học (không bắt buộc)

Người tham gia có thể kết nối với nhau ngoài giờ học - hoặc thậm chí sau khi kết thúc chương trình - để cùng hỗ trợ, học hỏi và giải trí. Phải đảm bảo tất cả mọi người đều được mời tham gia, nhưng không được gây áp lực bắt họ phải tham gia. Bạn có thể tham gia nếu muốn. Các thành viên trong gia đình của người tham gia cũng vậy.

Bạn có thể kết nối qua mạng xã hội và tổ chức gặp mặt.

Tạo mạng xã hội

Có nhiều cách để tạo mạng xã hội. Ví dụ, bạn có thể:

- ▶ Cung cấp danh sách số điện thoại và thư điện tử của người tham gia (nếu họ đồng ý)
- ▶ Ứng dụng phần mềm gửi tin cho những người có trong danh sách
- ▶ Tạo nhóm Facebook kín
- ▶ Kết nối người tham gia thông qua các công cụ theo dõi hành vi, ví dụ MyFitnessPal.com

Tổ chức gặp mặt

Có nhiều lựa chọn cho hình thức gặp mặt. Ví dụ, người tham gia có thể cùng nhau:

- ▶ Đi mua các đồ ăn lành mạnh
- ▶ Nấu và thưởng thức các món ăn lành mạnh
- ▶ Tận hưởng các chuyến picnic lành mạnh
- ▶ Đi bộ hoặc đi bộ đường dài
- ▶ Chơi bóng bầu dục hoặc bóng đá
- ▶ Đi bộ hoặc chạy tập thể 3K hoặc 5K

Xin lưu ý: Các buổi gặp mặt này không thay thế cho các nội dung buổi học. Mục đích chỉ là để nâng cao hiệu quả buổi học.