

# PHÒNG NGỪA T2

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



**Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống**

**Vận động nhiều hơn**

## Vận động nhiều hơn

### Trọng tâm Buổi học

Vận động nhiều hơn có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này dạy những người tham gia cách tăng mức hoạt động của mình.

### Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Xác định được mục đích của việc vận động nhiều hơn
- ▶ Xác định một số cách để vận động nhiều hơn
- ▶ Giải thích cách theo dõi chi tiết hơn về sức khỏe của họ

## Danh mục Học liệu

### Bạn cần:


- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này (một cho mỗi người tham gia và cho bạn)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Đồ ăn để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Thẻ tên, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ để bàn
- ☐ Bút
- ☒ **Các dây đàn hồi (một cho mỗi người tham gia)**

### Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và bảng, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng
- ☒ **Các ví dụ về cách theo dõi vận động**

## Những việc cần Làm

### Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo là có một không gian riêng, nơi bạn có thể cân nhắc những người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Nghiên cứu Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống và Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này. Nhớ đảm bảo là bạn hiểu kỹ cả hai nội dung này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế theo hình dạng mời gọi thảo luận, ví dụ như hình tròn.
- ☐ Viết nội dung cần thiết lên bảng lật hoặc bảng trắng (không bắt buộc). Xem 

### Khi mỗi người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Cân người tham gia tại nơi riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào trong Nhật ký Huấn luyện Lối sống của bạn.
- ☐ Nói với người tham gia cân nặng của họ. Hoặc viết cho họ vào một tờ ghi chú. Yêu cầu họ ghi vào Phiếu theo dõi Cân nặng của họ.
- ☐ Đưa cho người tham gia một bản Hướng dẫn Người tham gia đối với học phần này.
- ☐ Đưa cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Đồ ăn và Kế hoạch Hành động để trống, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền và đeo một thẻ tên, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi. Đề nghị họ xem mục “Trọng tâm Buổi học” ở trang 2 trong khi đợi những người khác trong nhóm.

### Sau buổi học này:

- ☐ Ghi lại nhận xét về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại bất kỳ nhiệm vụ gì bạn cần làm trước buổi học tiếp theo.

## Đề cương Học phần

### Nội dung Buổi học:

Nội dung sau đây được thiết kế kéo dài 60 phút. Vui lòng dành thêm 10 phút để cân và tham khảo ý kiến của những người tham gia khi bắt đầu buổi học.


- ☐ Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước..... Trang 6 ..... 10 phút
- ☐ Mục tiêu ..... Trang 7 ..... 2 phút
- ☐ Mục đích của việc vận động nhiều hơn ..... Trang 7 ..... 5 phút
- ☐ Một số cách để vận động nhiều hơn ..... Trang 8 ..... 21 phút
- ☐ Theo dõi Chi tiết hơn về Tập thể dục của Bạn..... Trang 11 ..... 12 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công..... Trang 13 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 14 ..... 5 phút

## Kịch bản Huấn luyện Lỗi sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điềm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Chào mừng các bạn đã trở lại! Đây là buổi học __ Ngăn ngừa đái tháo đường tuýp 2 (T2), chương trình thay đổi lối sống của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ nói về cách để vận động nhiều hơn.</p> <p>Trước khi bắt đầu, chúng ta hãy dành một vài phút tổng hợp lại nội dung chúng ta đã đề cập lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời bất kỳ câu hỏi gì mà bạn có thể có.</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta hãy nói về việc mọi thứ đã diễn ra như thế nào với kế hoạch hành động mà bạn đã làm lần vừa rồi.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Bây giờ chúng ta hãy nói xem mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những việc khác mà bạn đã thử làm ở nhà.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>


Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Bạn đã làm rất tốt để vận động nhiều hơn. Hôm nay, chúng ta sẽ nói về cách để vận động <u>nhiều hơn</u> nữa. Vận động nhiều hơn có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mục đích của việc vận động nhiều hơn</li> <li>■ Một số cách để vận động nhiều hơn</li> <li>■ Theo dõi chi tiết hơn về tập thể dục của bạn</li> </ul> <p>Bạn cũng sẽ có cơ hội đi lại một chút. Bạn sẽ theo dõi nhiều chi tiết hơn về tập thể dục của mình. Cuối cùng, bạn sẽ làm một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p><b>Mục đích của việc vận động nhiều hơn (5 phút)</b></p>
	<p>► <b>NÓI:</b> <u>Mục đích</u> của việc vận động nhiều hơn là cho phép bạn đạt được mục tiêu về tập thể dục của mình đối với chương trình này.</p> <p>Như bạn đã biết, mục tiêu của bạn trong chương trình này là nhận được ít nhất là 150 phút hoạt động mỗi tuần. Nhịp độ của bạn ít nhất là ở mức trung bình.</p> <p>Để biết bạn có đang hoạt động ở cấp độ trung bình hay không, bạn có thể làm bài Kiểm tra nói chuyện (Talk Test).</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục đích của việc vận động nhiều hơn
	<p>► <b>HỎI:</b> Bài kiểm tra Nói chuyện là gì?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Có nghĩa là bạn có thể nói chuyện, nhưng không thể hát, trong suốt vận động của mình.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Nhưng vấn đề là thế này: Theo thời gian, tim và phổi của bạn sẽ tốt hơn. Để có được hiệu ứng như vậy đối với việc thở, bạn cần vận động nhiều hơn một chút mỗi tuần.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p>
	<p><b>Một số cách để vận động nhiều hơn (21 phút)</b></p>
	<p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta đã thảo luận về <u>mục đích</u> của việc vận động nhiều hơn. Bây giờ chúng ta sẽ nói về một số <u>cách</u> để vận động nhiều hơn. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu đã phát cho học phần này để xem “Câu chuyện của Olga”.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Đọc (hoặc yêu cầu một tình nguyện viên đọc) đoạn đầu tiên của câu chuyện.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Olga đã vận động nhiều hơn với việc đi bộ của mình từ Tuần 1 đến Tuần 3 như thế nào?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Olga đi bộ dài hơn, nhanh hơn, xa hơn, và lên những quả đồi dốc hơn.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Một số cách để vận động nhiều hơn
<p>Để vận động nhiều hơn với việc đi bộ, Olga có thể:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cầm cái gậy nặng 1 pound</li> <li>■ Đẩy xe đẩy</li> <li>■ Sử dụng một tạ chân hoặc tay nặng 1 pound</li> </ul>	<p> <b>THẢO LUẬN:</b> Một số cách khác Olga có thể vận động nhiều hơn với việc đi bộ của mình là gì?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Trong Tuần 4, Olga bắt đầu tập cử cơ. Cô ta biết rằng cơ đốt cháy calo, thậm chí khi nghỉ. Vì vậy, càng có nhiều cơ, càng tốt.</p> <p>Trong 2 ngày tuần đó, Olga đã thực hiện 3 lượt tập, mỗi lượt 5 lần tập co giãn với một dây đàn hồi.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Lần tập là gì?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Lần tập là bạn đã kéo giãn dây đàn hồi bao nhiêu lần liên tục.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Lượt tập là gì?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Lượt tập là một nhóm các lần tập.</p>


Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Một số cách để vận động nhiều hơn
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>Để nhận được hướng dẫn về cách sử dụng các dây đàn hồi, xem “Phát Triển Cơ Của Bạn” ở trang 5-6 các tài liệu phát của học phần này.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>✳ HOẠT ĐỘNG:</b> Phát Triển Cơ</p> <p>► <b>NÓI:</b> Hãy tìm cách phát triển cơ của chúng ta ngay bây giờ.</p> <p>➡ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Phát một dây đàn hồi cho mỗi người tham gia. Làm mẫu cách sử dụng dây đàn hồi đúng cách. Hướng dẫn người tham gia thực hiện 2 lượt tập, mỗi lượt 3 lần tập với mỗi cánh tay. <b>Theo dõi thời lượng thực hiện vận động này của họ.</b> Thu hồi dây đàn hồi, hoặc cứ để cho người tham gia giữ chúng.</p> <p>.....</p> <p>► <b>HỎI:</b> Chúng ta hãy quay trở lại câu chuyện. Olga sử dụng dây đàn hồi như thế nào để vận động nhiều hơn từ Tuần 4 đến Tuần 5?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Olga sử dụng dây đàn hồi nhiều lần tập hơn cho mỗi lượt tập, nhiều lượt tập hơn mỗi ngày và nhiều ngày hơn mỗi tuần.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Theo dõi Chi tiết hơn về Tập thể dục của Bạn (12 phút)
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Bạn đã làm rất tốt việc theo dõi số phút vận động của mình mỗi ngày. Như bạn biết, đây là phần chủ yếu của chương trình này.</p> <p>Để xem bạn có vận động nhiều hơn hay không, nên theo dõi thêm một số chi tiết về tập thể dục của bạn. Nhưng đây không phải là yêu cầu bắt buộc của chương trình này.</p> <p>.....</p> <p>✱ <b>HOẠT ĐỘNG:</b> Theo Dõi Chi Tiết Hơn</p> <p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta hãy thử theo dõi chi tiết ngay bây giờ. Vui lòng xem Nhật ký Tập thể dục của bạn. Viết một vài chi tiết về việc bạn đã làm gì hôm nay với dây đàn hồi.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Giúp những người tham gia ghi lại hoạt động của họ, và thời gian kéo dài bao lâu. Cũng giúp họ ghi lại 2 lượt tập, mỗi lượt 3 lần tập của họ. Viết thông tin lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng bảng. Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>.....</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Theo dõi Chi tiết hơn về Tập thể dục của Bạn
<p>Bạn có thể theo dõi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lượng calo được đốt cháy</li> <li>■ Cự ly</li> <li>■ Độ dốc của đồi</li> <li>■ Số bước</li> <li>■ Tốc độ</li> <li>■ Trọng lượng nâng</li> </ul> <p>Các cách để <u>đo</u> bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ để bàn</li> <li>■ Thiết bị theo dõi tập thể dục</li> <li>■ Thiết bị đo bước chạy</li> <li>■ Các ứng dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính</li> <li>■ Máy chạy bộ</li> </ul> <p>Các cách để <u>ghi</u> bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Thiết bị theo dõi tập thể dục</li> <li>■ Các ứng dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính</li> <li>■ Sổ ghi chép gáy xoắn</li> <li>■ Bảng tính</li> <li>■ Ghi âm</li> </ul>	<p> <b>THẢO LUẬN:</b> Ngoài số phút, số lần tập và lượt tập, một số chi tiết khác về hoạt động của bạn mà bạn có thể theo dõi là gì?</p> <p>Một số cách để <u>đo</u> vận động của bạn là gì?</p> <p>Và một số cách để <u>ghi lại</u> vận động của bạn là gì?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Cuối cùng, tuy nhiên, bạn muốn viết những chi tiết này vào Nhật ký Tập thể dục của mình. Nhưng xin nhắc lại, yêu cầu duy nhất của chương trình này là viết ra số phút hoạt động của bạn.</p> <p>↗ <b>VIỆC CẦN LÀM:</b> Nếu bạn muốn hãy đưa ra một vài ví dụ về cách theo dõi vận động. Giới thiệu cho những người tham gia biết cách sử dụng chúng.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của bạn. Chúng ta hãy dành một vài phút tới để lập một kế hoạch hành động mới.</p> <p>Hãy nhớ điều gì bạn đã làm tốt và điều gì bạn làm chưa được tốt kể từ buổi học vừa rồi. Bạn có muốn thay đổi gì không?</p> <p>Đồng thời hãy nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc vận động nhiều hơn.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tính thực tế</li> <li>■ Tính khả thi</li> <li>■ Tính cụ thể</li> <li>■ Tính linh hoạt</li> </ul> <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc (5 phút)
<div data-bbox="154 945 235 1039" data-label="Image"> </div> <p>Những Điều cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Theo dõi Chi tiết hơn về Tập thể dục của Bạn (1 tuần)</li> <li>■ Một số cách để vận động nhiều hơn</li> <li>■ Phát Triển Cơ</li> <li>■ Kế hoạch Hành động</li> </ul>	<p>► <b>NÓI:</b> Hãy cùng xem Nhật ký Tập thể dục của bạn. Vui lòng theo dõi bạn làm những hoạt động gì mỗi ngày, và bao lâu. Từ giờ đến buổi học tiếp theo, tôi muốn các bạn cũng theo dõi một số các chi tiết <u>khác</u> về việc tập thể dục của bạn. Hãy cố gắng làm điều đó ít nhất là một tuần. Điều đó sẽ giúp bạn biết được mình vận động nhiều hơn không.</p> <p>Vui lòng xem mục “Các Cách để vận động nhiều hơn” trên trang 4 của tài liệu phát học phần này. Nó cung cấp các ý tưởng về cách để vận động nhiều hơn. Từ bây giờ cho đến buổi học tiếp theo, hãy viết ra về việc <u>bạn</u> sẽ vận động nhiều hơn như thế nào trong một vài tuần tới.</p> <p>Tôi cũng muốn bạn xem mục “Phát Triển Cơ của Bạn” trên trang 5 và 6. Hãy thử một số ý tưởng này!</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận việc vận động nhiều hơn có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2.</p> <p>Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mục đích của việc vận động nhiều hơn</li> <li>■ Một số cách để vận động nhiều hơn</li> <li>■ Theo dõi chi tiết hơn về tập thể dục của bạn</li> </ul>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc
	<p>Bạn cũng có cơ hội đi lại một chút. Và bạn nỗ lực theo dõi nhiều chi tiết hơn về tập thể dục của mình.</p> <p> <b>THẢO LUẬN:</b> Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Lần tới, chúng ta sẽ nói về những điều mà các bạn đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của các bạn. Chúng ta cũng nói về ____.</p> <p>Cảm ơn bạn đã đến dự buổi học này. Nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.</p> <p><b>Buổi học tạm ngừng.</b></p>