

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

Tìm Thời gian Tập thể dục

Tìm Thời gian Tập thể dục

Trọng tâm Buổi học

Việc dành ít nhất 150 phút tập thể dục mỗi tuần có thể là một thử thách. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách tìm thời gian để tập thể dục.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Xác định được một số lợi ích của việc vận động
- ▶ Nhận ra thách thức của việc sắp xếp thời gian tập thể dục
- ▶ Trình bày được cách tìm thời gian tập thể dục

Danh mục Học liệu

Bạn cần:


- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn dành cho 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
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, tùy theo yêu cầu
- ☐ 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

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và băng keo, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng
- ☒ **Các ứng dụng và chương trình theo dõi tập thể dục**

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 khuyến khích 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
- ☐ Lợi ích của việc vận động:
Đánh giá Trang 7..... 10 phút
- ☐ Thách thức của việc Sắp xếp thời gian Tập thể dục Trang 8..... 10 phút
- ☐ Cách tìm thời gian Tập thể dục Trang 8..... 18 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công Trang 11..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 12..... 5 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điềm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	<p>► NÓI: Chào mừng mọi người 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 việc tìm thời gian để tập thể dục.</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>📌 THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không?</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy nói về việc mọi thứ đã diễn ra như thế nào với kế hoạch hành động mà các bạn đã vạch ra trong lần trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► NÓI: 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>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Việc dành ít nhất 150 phút vận động mỗi tuần có thể là một thử thách. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Một số lợi ích của việc vận động ■ Thách thức của việc sắp xếp thời gian tập thể dục ■ Cách tìm thời gian tập thể dục <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>
	Lợi ích của việc vận động: Đánh giá (10 phút)
<p>Các lợi ích của việc vận động bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Giấc ngủ và tâm trạng tốt hơn ■ Cải thiện sự cân bằng và độ linh hoạt ■ Giảm huyết áp và cholesterol ■ Giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ ■ Giảm mức độ căng thẳng ■ Có nhiều sinh lực hơn ■ Cơ bắp khỏe hơn 	<p>► NÓI: Chúng ta hãy bắt đầu bằng cách xem xét nhanh các lợi ích của việc vận động.</p> <p>Vận động có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 theo 2 cách.</p> <p>► HỎI: Có ai nhớ đó là gì không?</p> <p>TRẢ LỜI: Vận động có thể giúp bạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Giảm cân ■ Hạ đường huyết <p>► NÓI: Như vậy vận động có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số lợi ích khác của việc vận động là gì?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Thách thức của việc Sắp xếp thời gian Tập thể dục (10 phút)
	<p>► NÓI: Như các bạn đã biết, mục tiêu của chương trình này là để bạn có được ít nhất 150 phút vận động mỗi tuần, với nhịp độ vừa phải hoặc cao hơn. Tương đương với 2½ giờ.</p> <p>► HỎI: Có cách nào tốt để biết liệu bạn có đang vận động với nhịp độ vừa phải không?</p> <p>TRẢ LỜI: Thực hiện Bài kiểm tra nói chuyện. Điều đó có nghĩa là bạn có thể nói chuyện trong khi đang vận động, nhưng bạn không thể hát được lúc đó.</p> <p>► NÓI: Việc tìm thời gian để đạt được mục tiêu tập thể dục này có thể là một thách thức. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này để xem “Câu chuyện của Mark”.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) ba đoạn đầu của câu chuyện.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Thế còn bạn thì sao? Điều gì khiến cho việc sắp xếp thời gian 150 phút mỗi tuần để tập thể dục trở thành một thách thức đối với bạn?</p>
<p>Các cách để sắp xếp thời gian tập thể dục <u>bất kỳ lúc nào</u> bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lên lịch cho việc này. ■ Chỉnh sửa lịch biểu của bạn. ■ Sử dụng một ứng dụng hoặc chương trình theo dõi tập thể dục. 	<p>Cách tìm thời gian Tập thể dục (18 phút)</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã nói về thách thức của việc tìm thời gian để đạt được mục tiêu tập thể dục của bạn. Bây giờ, hãy thảo luận một số cách để đưa việc tập thể dục vào cuộc sống hàng ngày của bạn.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số cách để sắp xếp thời gian tập thể dục <u>bất kỳ lúc nào</u> là gì?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách tìm thời gian Tập thể dục
<p>Các cách để sắp xếp thời gian tập thể dục trong khi bạn <u>đến các địa điểm</u> bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Xuống xe buýt sớm hơn một trạm. ■ Đậu xe xa hơn. ■ Đi bộ hoặc đạp xe. <p>Các cách để sắp xếp thời gian tập thể dục trong khi <u>xem TV</u> bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nhún nhảy. ■ Nâng tạ. ■ Dậm chân tại chỗ. <p>Để sắp xếp thời gian tập thể dục trong khi bạn <u>đang làm việc gì đó</u>, hãy di chuyển nhanh trong khi bạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cào bãi cỏ ■ Quét nhà ■ Đưa chó đi dạo 	<p>📌 THỰC HIỆN: Nếu bạn muốn, hãy chia sẻ một số ứng dụng và chương trình theo dõi tập thể dục.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số cách để sắp xếp thời gian tập thể dục trong khi bạn <u>đến các địa điểm</u> là gì?</p> <p>Một số cách để sắp xếp thời gian tập thể dục trong khi <u>xem TV</u> là gì?</p> <p>Một số cách để sắp xếp thời gian tập thể dục trong khi bạn <u>đang làm việc gì đó</u> là gì?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách tìm thời gian Tập thể dục
<p>Các cách để sắp xếp thời gian tập thể dục trong khi <u>tham gia các hoạt động xã hội</u> bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tham gia câu lạc bộ đi bộ. ■ Tham gia lớp tập thể dục. ■ Dậm chân tại chỗ, đi bộ hoặc leo cầu thang trong khi nói chuyện điện thoại với bạn bè. ■ Đi bộ với người thân hoặc bạn bè. <p>Các cách để sắp xếp thời gian tập thể dục <u>ở nơi làm việc</u> bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tham gia một phòng tập gym gần đó. ■ Đi bộ nhanh trong giờ nghỉ ăn trưa. ■ Tham gia một chương trình tập thể dục tại nơi làm việc. ■ Đi bộ loanh quanh hoặc dậm chân tại chỗ trong khi nói chuyện điện thoại. 	<p>Một số cách để sắp xếp thời gian tập thể dục trong khi <u>tham gia các hoạt động xã hội</u> là gì?</p> <p>Nếu bạn làm công việc bàn giấy, một số cách để sắp xếp thời gian tập thể dục <u>ở nơi làm việc</u> là gì?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► NÓI: 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 sắp xếp thời gian tập thể dục.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ THỰC HIỆN: 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="159 1144 243 1236" data-label="Image"> </div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Câu chuyện của Mark ■ Những mẹo hay để Sắp xếp thời gian Tập thể dục ■ Kế hoạch Hành động 	<p>► NÓI: Hãy xem “Câu chuyện của Mark” ở trang 3. Từ giờ đến buổi học tiếp theo, hãy viết ra những điều khiến cho việc sắp xếp thời gian 150 phút mỗi tuần là một thách thức với các bạn.</p> <p>Tôi cũng muốn các bạn đọc phần “Những mẹo hay để Sắp xếp thời gian Tập thể dục” từ trang 4 đến trang 7. Đánh dấu mỗi mẹo hay mà bạn thử nghiệm. Ở trang cuối cùng, hãy viết xem bạn sẽ tìm thời gian để đạt được mục tiêu tập thể dục của bạn như thế nào.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận về một rào cản phổ biến đối với việc tập thể dục—đó là thời gian. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Một số lợi ích của việc vận động ■ Thách thức của việc sắp xếp thời gian tập thể dục ■ Cách tìm thời gian tập thể dục <p>💬 THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?</p> <p>► NÓI: 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>Buổi học tạm ngừng.</p>