PHÒNG NGỪA T2

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

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

Nghỉ giải lao để tập thể dục

Nghỉ giải lao để tập thể dục

Trọng tâm Buổi học

Dành 2 phút nghỉ giải lao để tập thể dục sau mỗi 30 phút có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn cho người tham gia cách vượt qua các rào cản đối với việc nghỉ giải lao để tập thể dục.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- Nhận biết được mối liên hệ giữa ngồi một chỗ và bệnh đái tháo đường tuýp 2
- Xác định được một số thách thức của việc nghỉ giải lao để tập thể dục và cách đối phó với chúng

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

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 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
- ☐ Ngồi một chỗ và bệnh Đái tháo đường Tuýp 2..... Trang 7 ..... 10 phút
- ☐ Cách Đối phó với những Thách thức..... Trang 9 ..... 28 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công ..... Trang 10 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 10 ..... 5 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	► **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). Hôm nay, chúng ta sẽ nói về việc nghỉ giải lao để tập thể dục. 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. **THỰC HIỆN:** Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước. **THẢO LUẬN:** Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không? ► **NÓI:** 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. **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt? ► **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. **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	► **NÓI:** Dành 2 phút nghỉ giải lao để tập thể dục mỗi 30 phút có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về: ■ Mối liên hệ giữa ngồi một chỗ và bệnh đái tháo đường tuýp 2 ■ Một số thách thức của việc nghỉ giải lao để tập thể dục và cách đối phó với chúng Chúng ta cũng sẽ có cơ hội để nghỉ giải lao để tập thể dục. Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.
	Ngồi một chỗ và Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2 (10 phút)
Câu trả lời có thể khác nhau dựa trên công việc của người tham gia. Ví dụ, một số người có thể làm công việc bàn giấy. Một số người có thể phải đứng cả ngày. Những người khác có thể đã nghỉ hưu.	► **NÓI:** Chúng ta hãy nói về mối liên hệ giữa ngồi một chỗ và bệnh đái tháo đường tuýp 2. Nhiều người trong chúng ta ngồi một chỗ trong phần lớn thời gian thức của mình. 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 Terry". **THỰC HIỆN:** Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) bốn đoạn đầu của câu chuyện. (Đọc toàn bộ trừ đoạn cuối cùng.) **THẢO LUẬN:** Thế còn bạn thì sao? Bạn dành bao nhiêu thời gian không ngủ để ngồi một chỗ?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Để nghỉ giải lao tập thể dục, bạn có thể:

- Nhún nhảy
- Thực hiện bước ngang
- Dậm chân hoặc đi bộ tại chỗ
- Cúi người chạm ngón chân
- Đi loanh quanh

Những người tham gia có thể bám vào một chiếc ghế để giữ cho chắc nếu muốn. Nếu họ thấy quá khó đứng, họ có thể di chuyển trong khi ngồi.

Ngồi một chỗ và bệnh Đái tháo đường Tuýp 2

► **NÓI:** Việc ngồi một chỗ không tốt cho bạn. Các nghiên cứu cho thấy bạn càng ngồi nhiều, nguy cơ gặp các vấn đề sức khỏe của bạn càng cao. Các vấn đề này bao gồm bệnh đái tháo đường tuýp 2, béo phì, các vấn đề về tim và một số loại ung thư.

Đó là lý do tại sao các chuyên gia nói việc ra khỏi chỗ ngồi là rất quan trọng. Các chuyên gia khuyên chúng ta dành 2 phút nghỉ giải lao để tập thể dục cứ mỗi 30 phút. Thời gian nghỉ giải lao không cần quá lâu hoặc vận động quá mạnh. Điều quan trọng là di chuyển.

Chúng ta hãy quay trở lại câu chuyện.

THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) đoạn cuối cùng của câu chuyện.

► **HỎI:** Terry làm gì trong thời gian nghỉ giải lao để tập thể dục?

TRẢ LỜI: Cô ấy đứng trong lúc đi tàu. Tại nơi làm việc, cô đi quanh phòng trong khi nói chuyện điện thoại và sử dụng một quả bóng tập thể dục ở chỗ máy tính.

THẢO LUẬN: Các bạn có thể làm gì trong 2 phút nghỉ giải lao để tập thể dục ngay bây giờ?

HOẠT ĐỘNG: Nghỉ giải lao để tập thể dục

► **NÓI:** Chúng ta cùng nghỉ giải lao để tập thể dục 2 phút ngay bây giờ.

THỰC HIỆN: Dẫn dắt người tham gia vào một trong những ý tưởng mà nhóm đã đưa ra. Hoặc để cho họ tự chọn.

THẢO LUẬN: Bây giờ các bạn cảm thấy thế nào?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Những thách thức và cách đối phó bao gồm:

Tôi không có thời gian để nghỉ giải lao tập thể dục.

Nghỉ giải lao để tập thể dục trong khi đi lại:

- Đứng trên xe buýt hoặc tàu.

Nghỉ giải lao để tập thể dục trong khi xem TV hoặc video:

- Dậm chân hoặc đi bộ tại chỗ.

Nghỉ giải lao để tập thể dục trong khi sử dụng máy tính:

- Đứng dậy.

Nghỉ giải lao để tập thể dục trong khi nói chuyện điện thoại:

- Dậm chân tại chỗ.

Nghỉ giải lao để tập thể dục tại nơi làm việc:

- Leo cầu thang.

Tôi quên nghỉ giải lao để tập thể dục.

- Đặt hẹn giờ.
- Nhờ bạn bè hoặc gia đình nhắc nhở.

Cách Đối phó với những Thách thức (28 phút)

► **NÓI:** Chúng ta hãy nói về một số thách thức của việc nghỉ giải lao để tập thể dục.

THẢO LUẬN: Bạn nghĩ điều gì có thể là thách thức khi dành 2 phút nghỉ giải lao để tập thể dục mỗi 30 phút?

THỰC HIỆN: Viết ra những thách thức lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng.

► **NÓI:** Bây giờ, chùng ta hãy thảo luận.

THẢO LUẬN: Một số cách để đối phó với những thách thức này là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	► **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. 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? Cũng xin nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc nghỉ giải lao để tập thể dục. Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo: ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn! ⤢ **THỰC HIỆN:** Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.
	Tóm lược và Kết thúc (5 phút)
	► **NÓI:** Từ giờ đến buổi học tiếp theo, vui lòng hoàn thành phần "Cách Đối Phó Với Những Thách Thức" ở trang 4 và 5. Viết những ý tưởng của bạn ở cột có tên "Các cách khác để Đối phó". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà bạn thử nghiệm.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Những Điều cần Thử làm ở Nhà:

- Cách để Đối phó với những Thách thức
- Nghỉ giải lao để tập thể dục
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc

Tôi cũng muốn các bạn thử nghỉ giải lao để tập thể dục 2 phút cứ mỗi 30 phút. Hãy xem hiệu quả thế nào.

THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.

► **NÓI:** Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay chúng ta đã thảo luận về việc nghỉ giải lao để tập thể dục 2 phút cứ mỗi 30 phút có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2 như thế nào. Chúng ta đã nói về:

- Mối liên hệ giữa ngồi một chỗ và bệnh đái tháo đường tuýp 2
- Một số thách thức của việc nghỉ giải lao để tập thể dục và cách đối phó với chúng

Chúng ta cũng đã có cơ hội nghỉ giải lao để tập thể dục.

THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?

► **NÓI:** Lần tới, chúng ta sẽ nói về những vấn đề mà bạn đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của bạn. Chúng ta cũng nói về __.

Cảm ơn bạn đã đến dự buổi học này. Nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.

Buổi học tạm ngừng.