

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

কর্মসূচির সার্বিক অবলোকন



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

কর্মসূচিৰ সাৰ্বিক অবলোকন

স্বীকৃতি

ডায়াবেটিস ৰূপান্তৰণ বিভাগেৰ Centers for Disease Control and Prevention (সেন্টাৰ্চ ফৰ ডিসিস কন্ট্ৰোল এন্ড প্ৰিভেনশন, CDC) Prevent T2 জীৱন যাত্ৰা পৰিবৰ্তন কর্মসূচি উন্নয়ন কৰেছে। Prevent T2 একটি এক বছৰেৰ কর্মসূচি সেই মানুষদেৰ জন্য যাদেৰ টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবাৰ ঝুঁকি আছে। Prevent T2 উন্নয়ন কৰা হযেছে আচরণগত কৌশল সম্বন্ধে 25 বছৰেৰ বৈজ্ঞানিক গবেষণাৰ বিস্তৃত পর্যালোচনা কৰাৰ পরে যা কাৰ্যকৰ হতে দেখা গেছে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্ৰতিৰোধ কৰতে বা বিলম্বিত কৰতে।

Prevent T2 লাইফস্টাইল কোচেৰ নিৰ্দেশিকাৰ মূল ৰচয়িতা এৰং সংশ্লিষ্ট অংশগ্ৰহণকাৰীদেৰ সান্মগ্ৰীগুণি:

ৰোগ নিয়ন্ত্ৰণ ও প্ৰতিৰোধেৰ কেন্দ্ৰ

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

Ann Albright, Ph.D., RD

Elizabeth Luman, Ph.D.

AFYA, ইনক

Julia Wittner, M.A.

Jann Keenan, Ed.S

Dana Conner, B.A.

Terri Moore (গ্ৰাফিক ডিজাইন)

Michelle Bieber-Tregear, Ph.D. (প্ৰজেক্ট ডাইৰেক্টৰ)

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বিশেষজ্ঞ এবং অন্যান্য অবদানকারী বিশেষজ্ঞ

Nangel Lindberg, Ph.D. (স্বাস্থ্য গবেষণা কেন্দ্র, Kaiser Permanente Northwest)

Jorge Ruiz, M.D. (মায়ামী বিশ্ববিদ্যালয় স্কুল অফ মেডিসিন)

Hermes Florez, M.D., M.P.H., Ph.D. (মায়ামী বিশ্ববিদ্যালয় স্কুল অফ মেডিসিন)

Sophia Hurley, M.S.P.T. (ন্যাশনাল সেন্টার ফর হেলথ প্রমোশন অ্যান্ড ডিজিজ প্রিভেনশন, VA)

Luis Falque-Madrid, M.P.H. (জুলিয়া বিশ্ববিদ্যালয়)

Jerry A. Schultz, Ph.D. (ক্যানসাস বিশ্ববিদ্যালয়)

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

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

Kristina Ernst, RN, CDE, BSN (CDC)

কর্মসূচির ফোকাস

Prevent T2 জীবন যাত্রা পরিবর্তনের কর্মসূচি একটি এক বছরের কর্মসূচি যা তৈরি হয়েছে প্রাক-ডায়াবেটিস আক্রান্ত মানুষদের জন্য। এটি তাদের জন্যও তৈরি যাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিসের উচ্চ ঝুঁকি এবং তারা সেই ঝুঁকি কমাতে চান।

কর্মসূচির লক্ষ্য

Prevent T2 অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করে মধ্যম পরিমাণে ওজন কমাতে ভালোভাবে খেয়ে এবং শারীরিকভাবে তৎপর থাকার মাধ্যমে।

প্রথম ছয় মাসের শেষে, অংশগ্রহণকারীদের লক্ষ্য হলো:

- ▶ তাদের প্রারম্ভিক ওজনের অন্যত 5 থেকে 7 শতাংশ কমান
- ▶ অন্যত 150 মিনিটের মধ্যম গতির শারীরিক ক্রিয়া বা তার বেশি ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকা প্রতি সপ্তাহে।

দ্বিতীয় ছয় মাসের শেষে, অংশগ্রহণকারীদের লক্ষ্য হলো:

- ▶ তারা যেই ওজন হারিয়েছেন তা দূরে রাখা
- ▶ তাদের অভিস্ট ওজনের উদ্দেশ্যে কাজ করে যাওয়া, যদি তারা সেই ওজনে না পৌঁছে থাকেন
- ▶ তারা চাইলে আরো ওজন কমাতে পারেন
- ▶ প্রতি সপ্তাহে অন্যত 150 মিনিট শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করতে থাকুন

কর্মসূচির কাঠামো

CDC-র স্বীকৃতি পাবার জন্য আপনার কর্মসূচি অবশ্যই চালু থাকতে হবে একটি পুরো বছর এবং অন্যত 22 টি মডিউল সম্পূর্ণ করতে হবে।

আমরা প্রস্তুত দিচ্ছি দেখা করার:

- ▶ সপ্তাহে একবার চার মাসের জন্য (সেশন 1 থেকে 16)
- ▶ এক সপ্তাহ পর পর দুই মাসের জন্য (সেশন 17 থেকে 20)
- ▶ মাসে একবার ছয় মাসের জন্য (সেশন 21 থেকে 26)

আপনি চাইলে একটি ভিন্ন শিডিউল মেনে চলতে পারেন। কিন্তু আপনাকে অবশ্যই সম্পূর্ণ করতে হবে অন্যত 16 টি সেশন প্রথম 6 মাসে এবং আরো 6 টি সেশন তার পরের ছয় মাসে।

জীবন যাত্রার কোচ হিসেবে আপনার ভূমিকা

আপনার ভূমিকা হলো অংশগ্রহণকারীদের লক্ষ্য স্থির করা, তাদের খাবার ও ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করা, তাদের প্রগতির মূল্যায়ন করা, এবং সমস্যার সমাধান করা। এসব করার সময় আপনাকে তথ্য সংগ্রহ করতে হবে এবং তা লিখতে হবে আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে।

অনুকূল পরিবেশ স্থাপন করতে হবে

একটি সমর্থনসুলভ এবং শ্রদ্ধাশীল দলগত সংস্কৃতি লালন করতে হবে। অংশগ্রহণকারীদের উতসাহ দিতে হবে তাদের চিন্তা এবং অনুভূতি ভাগ করে নিতে। কিন্তু তার জন্য তাদের উপর চাপ সৃষ্টি করবেন না। নিশ্চিত করুন সব অংশগ্রহণকারী সুযোগ পান তা করার।

অংশগ্রহণকারীদের বিজড়িত করে রাখুন

লেকচার দেওয়া এড়িয়ে চলুন। তার পরিবর্তে শিক্ষা সংক্রান্ত কৌশল ব্যবহার করুন যা অংশগ্রহণকারীদের বিজড়িত রাখে। লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা উল্লিখিত নিজে করার ক্রিয়াকলাপগুলি করুন। যখন একটি বিলিপত্র পর্যালোচনা করার সময় আসবে, স্বেচ্ছাসেবীদের বলুন সেটি গ্রুপকে পড়ে শোনাতে। অথবা, তাদের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন সে সম্বন্ধে।

অংশগ্রহণকারীদের রুচি, বিশ্বাস এবং উতসাহের বিষয়গুলি ভিন্ন। যতটা আপনার পক্ষে সম্ভব কর্মসূচিটি আপনার নির্দিষ্ট গ্রুপের মত করে তৈরি করুন।

সময়ের উপর নজর রাখুন

নিশ্চিত করুন যে মূল বিষয় এক ঘন্টা সময়সীমার মধ্যে শেষ করুন। একটি হাতঘড়ি বা ঘড়ি হাতের কাছে রাখুন। একটি আলোচনা যদি অনেকক্ষণ ধরে চলে তাহলে সেটি অন্য সময়ের জন্য মূলতুবি রাখুন, যেমন সেশনটি শেষ হবার পরে।

আপনাকে ট্র্যাকে থাকতে সাহায্য করার জন্য জীবন যাত্রার কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা পরামর্শ দেয় কত মিনিট খরচ করবেন প্রতিটি সেকশনে। তারা কিছু ক্রিয়াকলাপকে “ঐচ্ছিক” বলেও অভিহিত করে।

অংশগ্রহণকারীদের সমর্থন করুন

কিছু অংশগ্রহণকারী ব্যক্তিগত বাধার সম্মুখীন হতে পারেন জীবন যাত্রার পরিবর্তনের ক্ষেত্রে। উদাহরণস্বরূপ, একজন অংশগ্রহণকারীর অসুবিধা হতে পারে পড়তে এবং লিখতে। তারা হয়ত তাদের খাবার এবং ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করতে পারবেন অন্য ভাবে, যেমন তাদের গলা রেকর্ড করে বা ছবি তুলে। প্রস্তাব দিন তারা কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে বলে তাদের ফর্মগুলি ভরে দেবার জন্য। অথবা, নিজে তা করুন।

আরেকজন অংশগ্রহণকারীর অসুবিধা হতে পারে তার সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছতে বেদনাদায়ক বাতের জন্য। তাদের জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকার অন্য উপায় বার করতে সাহায্য করুন, যেমন সাঁতার কাটা, যোগব্যায়াম করা, বা তাইচি করা।

অন্য অংশগ্রহণকারীরা পরিবেশগত বাধার সম্মুখীন হতে পারেন জীবন যাত্রা পরিবর্তনের ক্ষেত্রে। উদাহরণস্বরূপ, তাদের হয়ত সীমিত নাগাল আছে স্বাস্থ্যকর খাবারের, পরিবহনের, শিশু পরিষেবার, হাট্টার জন্য নিরাপদ জায়গার, সময়ের এবং স্বাস্থ্য পরিষেবার। অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করুন এই বাঁধাগুলির মধ্যে দিয়ে কাজ করতে।

অংশগ্রহণকারীর ভূমিকা

বাসাতে, অংশগ্রহণকারীদের উচিত:

- ▶ তাদের কার্যকলাপের সময় ট্র্যাক করা প্রতিদিন (আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন মডিউলের পরে শুরু করে)
- ▶ তাদের কার্যকলাপের সময় লিখুন তাদের ফিটনেস লগে

সেশন চলাকালীন, অংশগ্রহণকারীদের উচিত:

- ▶ আনা হোক তাদের অংশগ্রহণকারী নোটবই।
- ▶ তাদের ফিটনেস লগ আপনাকে দেখানো হোক (আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন মডিউলের পরে শুরু করে)
- ▶ ওজন করুন
- ▶ তাদের ওজন তাদের ওজন লগে লেখা হোক

বাসাতে, অংশগ্রহণকারীদের প্রণোদিত করা উচিত:

- ▶ তাদের খাদ্য ট্র্যাক করতে (আপনার খাবার ট্র্যাক করুন মডিউলের পরে শুরু করে)
- ▶ তাদের ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে আরো খুঁটিনাটি ট্র্যাক করার জন্য প্রতিদিন (আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠুন মডিউল এর পর থেকে শুরু করে)
- ▶ তাদের বাসাতে চেষ্টা করার জিনিস যা আপনি বলেছেন তা করার জন্য

সেশন চলাকালীন, অংশগ্রহণকারীদের প্রণোদিত করা উচিত:

- ▶ সময়মতো পৌঁছানোর জন্য
- ▶ তাদের সেল ফোন বন্ধ করার জন্য
- ▶ অংশগ্রহণ করার জন্য

মডিউল

Prevent T2 এর আছে 26 টি মডিউল। CDC-র স্বীকৃতি পাবার জন্য, আপনার কার্যকর্ম অন্তত 22 টি মডিউল সম্পূর্ণ করতেই হবে। অনুগ্রহ করে বিস্তারিত জানার জন্য নিচের চার্টটি দেখুন।

প্রথম ছয় মাস এর কার্যকর্ম

আপনাকে অবশ্যই সমস্ত 16 টি মডিউল উপস্থাপন করতে হবে প্রথম ছয় মাসের মধ্যে। কর্মসূচির সূচনা অবশ্যই প্রথমে আসবে। অন্যথায়, কোনো প্রয়োজনীয় শৃঙ্খলা নেই। যাহোক, আমরা সুপারিশ করি যে আপনি পরের ছয় মডিউল উপস্থাপন করুন তালিকাভুক্ত অনুক্রমে, যেহেতু তারা ভিত্তি প্রদান করে যার উপর বাকি পাঠক্রম ভিত্তি করে। এবং আমরা সুপারিশ করব *Prevent T2* এর জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন উপস্থাপন করতে ছয় মাসের শেষে।

মডিউলের নাম	বর্ণনা
কর্মসূচির সূচনা	এই মডিউলটি স্টেজ সেট করে পুরো Prevent T2 কোর্সের জন্য। সংসদের প্রথম সেশনে উপস্থাপন করা হয়েছে।
Prevent T2 এর জন্য সক্রিয় হোন	এই মডিউলটি উপলব্ধ করে মূল নীতিগুলি সক্রিয় হবার জন্য। দ্বিতীয় সেশনে সুপারিশ করা হয়।
আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন	এই মডিউলটি উপলব্ধ করে মূল নীতিগুলি ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করার জন্য। তৃতীয় সেশনে সুপারিশ করা হয়।
Prevent T2 এর জন্য ভালোভাবে খান	এই মডিউলটি উপলব্ধ করে মূল নীতিগুলি স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণের জন্য। চতুর্থ সেশনে সুপারিশ করা হয়।
আপনার খাবার ট্র্যাক করুন	এই মডিউলটি উপলব্ধ করে মূল নীতিগুলি খাদ্য ট্র্যাক করার জন্য। পঞ্চম সেশনে সুপারিশ করা হয়।
আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠুন	এই মডিউলটি উপলব্ধ করে মূল নীতিগুলি ক্রিয়াকলাপ পর্যায় বৃদ্ধি করার জন্য। ষষ্ঠ সেশনে সুপারিশ করা হয়।

প্রথম ছয় মাস এর কার্যক্রম

মডিউলের নাম	বর্ণনা
যা নিচ্ছেন তার চেয়ে আরো বেশি ক্যালরি পোড়ান	এই মডিউলটি ক্যালরির ভারসাম্যের মূল নীতিগুলি প্রদান করে। সপ্তম সেশনে সুপারিশ করা হয়।
Prevent T2 এর জন্য কেনাকাটা ও রান্না করুন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের স্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে ও রান্না করতে শেখায়।
চাপ নিয়ন্ত্রণ করা	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কি করে চাপ কমাতে হয় এবং তা সামলাতে হয়।
শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় বের করুন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কিভাবে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য সময় বার করা যায়।
সমস্যাগুলি কাটিয়ে ওঠা	অংশগ্রহণকারীরা কিভাবে অস্বাস্থ্যকর আচরণের সমস্যার সূত্রপাতগুলি কাটিয়ে উঠতে পারবেন সেই সম্পর্কে এই মডিউলে বলা হয়েছে।
আপনার হার্ট সুস্থ রাখুন	এই মডিউলটি থেকে অংশগ্রহণকারীরা তাদের হার্ট কিভাবে সুস্থ রাখতে হয় তা সম্পর্কে জানতে পারবে।
আপনার ভাবনাকে নিয়ন্ত্রিত করুন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখাবে কিভাবে ক্ষতিকারক চিন্তা প্রতিস্থাপিত করতে হয় সহায়তাকারী চিন্তার দিয়ে।
সহায়তা প্রাপ্ত হন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কি করে তাদের স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রার জন্য সমর্থন পেতে হয়।
বাসার বাইরে স্বাস্থ্যকর খাবার খান	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কিভাবে ট্র্যাঙ্কে থাকতে হয় তাদের খাদ্যের লক্ষ্যের সাথে রেস্টোরাঁ এবং সামাজিক ঘটনায়।
Prevent T2 এর জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করে তাদের প্রগতি সম্বন্ধে ভাবতে এবং পরের ছয় মাস ধরে ইতিবাচক পরিবর্তন করতে থাকতে। ছয় মাসের মাথায় সুপারিশকৃত।

শেষ ছয় মাসের কার্যক্রম

আপনাকে অবশ্যই এই 10 টির মধ্যে অন্তত ছয়টি উপস্থাপন করতে হবে শেষ ছয় মাসের মধ্যে Prevent T2 - সারা জীবনের জন্য! অন্যথায়, কোনো প্রয়োজনীয় শৃঙ্খলা নেই।

মডিউলের নাম	বর্ণনা
যখন ওজন কমে যাওয়া বন্ধ হয়ে যায়	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কিভাবে ওজন কমানো শুরু করবেন যখন তাদের ওজন কমার হার কমে যায় বা থেমে যায়।
সুস্থতার বিরতি নিন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখাবে কি করে বাধা অতিক্রম করতে হয় প্রতি 30 মিনিটে একটি 2-মিনিট সুস্থতার বিরতি নেওয়ার ক্ষেত্রে।
Prevent T2 শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন	অংশগ্রহণকারীরা কিভাবে সক্রিয় থাকার কিছু চ্যালেঞ্জ সামলাবেন তা সম্পর্কে এই মডিউলে বলা হয়েছে।
বাসা থেকে বাইরে থাকার সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কিভাবে ট্র্যাকে থাকতে হয় তাদের সুস্থতার লক্ষ্যের সাথে যখন তারা কাজ বা প্রমোদের জন্য সফর করেন।
T2 সম্বন্ধে আরো	এই মডিউল থেকে অংশগ্রহণকারীরা টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরো বিস্তারিতভাবে জানতে পারবেন।
কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আরো কিছু তথ্য	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীএর এক গভীর উপলব্ধি প্রদান করবে কার্বহাইড্রেট সম্বন্ধে।
এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করেন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় যে কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হয় যা তাঁরা উপভোগ করতে পারবেন।
যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমান	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখাবে কিভাবে যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমোবার চ্যালেঞ্জগুলি সামলানো যায়।
ট্রাকে ফিরে আসুন	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখাবে কি করতে হবে যখন তারা তাদের খাবার বা সুস্থতার লক্ষ্য থেকে সরে যান।
Prevent T2 - জীবনের জন্য!	এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করে তাদের প্রগতি সম্বন্ধে ভাবতে এবং দীর্ঘ মেয়াদে ইতিবাচক পরিবর্তন করতে থাকতে।

সংসদের শেষ সেশনে উপস্থাপন করা হয়েছে।

লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

প্রতিটি মডিউলের একটি জীবন যাত্রার কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা আছে যার অন্তর্গত হলো নিম্নলিখিত সেকশনগুলি:

সেশনের মূল বিষয়গুলি

এটি আমাদের বলে সেশনটি কি সম্বন্ধে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এটি বোঝায় অংশগ্রহণকারীরা কি ভাববেন এই সেশন সমাপ্তির মধ্যে।

উপকরণের চেকলিস্ট

যে বস্তুগুলি আপনার এই সেশনে লাগবে তার তালিকা। এটি বিকল্প বস্তুও তালিকাভুক্ত করে। যে সব বস্তু ওই সেশনের ক্ষেত্রে অনন্য সেগুলি নিল রঙ এবং বোল্ড টেক্সটে হয়।

যা করতে হবে

এটি আমাদের বলে সেশনটির আগে কি করতে হবে। এটি এও বলে কি করতে হবে যখন প্রতি অংশগ্রহণকারী এসে পৌঁছবেন এবং যখন সেশনটি সমাপ্ত হয়ে যাবে।

মডিউলের রূপরেখা

এটি প্রতি সেকশনের পৃষ্ঠার নম্বর বলে। এটি এও বলে কত মিনিট খরচ করতে হবে প্রতিটি সেকশনে।


লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

এটি শুধু একটি শুরু করার বিন্দু হিসেবে ব্যবহৃত হয়। অনুগ্রহ করে নিজের শব্দ ব্যবহার করুন।

প্রতিটি স্ক্রিপ্টের নিম্নলিখিত সেকশনগুলি আছে:

কোচের জন্যে নোট

এই শিরোনামের অন্তর্গত আপনি সহায়তাকারী তথ্য পাবেন যেমন আলোচনার প্রশ্নের প্রম্পট।

আপনি যখন  দেখবেন তখন ইঙ্গিত করা লেখাটি একটি ক্লিপ চার্টে বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন, যদি আপনি তেমন কিছু ব্যবহার করেন। আমরা পরামর্শ দেব আপনি এটি করুন সেশন শুরু হবার আগে।

স্বাগতম এবং পর্যালোচনা

অংশগ্রহণকারী যখন ই পৌঁছন তখন তাদের অভিবাদন জানান এবং তাদের এককভাবে ওজন নিন। তাদের ওজন ও কার্যকলাপের সময় লগ করুন (আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন মডিউলের পরে শুরু করে) উপাদানগুলি বিলি করুন। তারপর অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন।

আগের সেশনের মুদ্রিতগুলি পর্যালোচনা করুন এবং দলটির কাছে তাদের প্রশ্ন জানতে চান। অংশগ্রহণকারী শেয়ার করেন তাদের সব কিছু কেমন চলছে।

উদ্দেশ্য

সেশনের মূল বিষয়গুলির রূপরেখা তৈরি করুন

সেশনের বিষয় (ভিন্ন হয়)

একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে উপাদান উপস্থাপন করুন। অংশগ্রহণকারীরা দলগত ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করেন। উদাহরণস্বরূপ, তারা তাদের চিন্তা এবং অনুভূতি ভাগ করে নিতে পারেন, একসাথে উদ্ভাবিত চিন্তা, রোল-প্লে অথবা কি বিলিপত্র দেবেন তা আলোচনা করা।

কিছু মডিউল আছে যা অংশগ্রহণকারীদের বলে খেতে বা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করতে সেশন চলাকালীন। আপনার সংস্কার কাছে জেনে নিন নিশ্চিত করতে যে এই ক্রিয়াকলাপগুলি কলরে কোনো অসুবিধা নেই।

সাফল্যের পরিকল্পনা

অংশগ্রহণকারীরা একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করুন!

সারাংশ ও সমাপ্তি

অংশগ্রহণকারীদের বলুন অপ্রকনগুলি চান তারা বাসাতে করুক। সেশনের মূল বিষয়গুলি পর্যালোচনা করুন। দলটির কাছে তাদের প্রশ্ন জানতে চান। অবশেষে, অংশগ্রহণকারীদের বলুন পরের সেশনের বিষয়গুলি, এবং তাদের মনে করিয়ে দিন অংশগ্রহণকারীর নোটবই সাথে নিয়ে আসার কথা।

অংশগ্রহণকারীর নোটবুক

প্রথম সেশনে প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে একটি অংশগ্রহণকারীর নোটবুক দিন। নিজের জন্যও একটি নোটবুক তৈরি করুন।

প্রতিটি অংশগ্রহণকারীর নোটবুক হওয়া উচিত একটি বড় 3-রিং বাইন্ডার যার মধ্যে এই ট্যাব সহ সেকশনগুলি থাকবে:

- ▶ অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (মডিউল দ্বারা আরো বিভক্ত করা)
- ▶ শারীরিক সুস্থতার লগ
- ▶ খাবারের লগ
- ▶ ওজনের লগ
- ▶ কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল
- ▶ অন্যান্য উপাদান

অংশগ্রহণকারীরা তাদের অংশগ্রহণকারীর নোটবুক বাসা নিয়ে যাওয়া উচিত এবং প্রতি সেশনে সাথে নিয়ে আসা উচিত। কে যদি তার নোটবুক সাথে নিয়ে আসতে ভুলে যান, তাদের বলুন আরেকজন অংশগ্রহণকারীরতা দেখতে।

অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

প্রতিটি মডিউলের একটি অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা আছে যাতে বিলিপত্র আছে। কিছু বিলিপত্র অংশগ্রহণকারীদের জন্য সেশনের সময় ব্যবহারের জন্য। অন্যগুলি অংশগ্রহণকারীদের বাসাতে ব্যবহারের জন্য।

আপনি সবগুলি অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা বিলি করে দিতে পারেন প্রথম সেশনে। অথবা আপনি সেগুলি বিলি করে দিতে পারেন একটি একটি করে (প্রতি সেশনে একটি নির্দেশ পুস্তিকা)

শারীরিক সুস্থতার লগ

অংশগ্রহণকারীরা অবশ্যই তাদের ফিটনেস লগ ব্যবহার করবেন প্রতিদিন তাদের কার্যকলাপের সময় ট্র্যাক করার জন্য (আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন মডিউলের পরে) ক্রিয়াকলাপটি অবশ্যই অন্তত এক মধ্যম গতির হওয়া উচিত। তাদের উত্সাহ দেওয়া হয় তাদের অন্যান্য বিশদ লিখতে তাদের ক্রিয়াকলাপ সম্বন্ধে।

অংশগ্রহণকারীদের অবশ্যই আপনাকে তাদের ফিটনেস লগ দেখানো উচিত প্রতিটি সেশনের শুরুতে। কার্যকলাপের সময় রেকর্ড করুন আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে।

খাবারের লগ

অংশগ্রহণকারীদের উত্সাহ দেওয়া হয় তাদের খাদ্যের লগ ব্যবহার করতে নিজের খাওয়া ট্র্যাক করার জন্য (আপনার খাবার ট্র্যাক করুন মডিউলের পরে শুরু করে)। তাদের প্রয়োজন নেই আপনাকে তাদের খাবারের লগ দেখানোর।

ওজনের লগ

প্রতিটি সেশনে অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন এবং তাদের বলুন তাদের ওজন কত। ওজন রেকর্ড করুন আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে। অংশগ্রহণকারীদের অবশ্যই এই সংখ্যা তাদের ওজনের লগে রেকর্ড করা উচিত।

কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল

অংশগ্রহণকারীদের উত্সাহ দেওয়া হয় নতুন কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করার প্রতিটি সেশনে এবং সেটি চেষ্টা করে দেখা বাসাতে।

অন্যান্য উপাদান

এখানে কিছু অন্য অংশগ্রহণকারীর উপাদান দেওয়া হলো।

- **কর্মসূচির মিটিং শিডিউল** এটি ভর্তি করুন। এটি অংশগ্রহণকারীদের দিন কর্মসূচি শুরু হবার আগে অথবা প্রথম সেশনে।
- **দ্রুত নির্দেশিকা** এটি ওজন কমানোর পরামর্শ দেয়। এটি অংশগ্রহণকারীদের দিন আপনার যেমন সঠিক মনে করেন।
- **প্রস্তুত হোন, মনস্থির করুন, ছেড়ে দিন!** এটি ধূমপান করা ছাড়ার পরামর্শ দেয়। এটি অংশগ্রহণকারীদের দিন আপনার যেমন সঠিক মনে করেন।
- **আরো জানতে।** এটি সম্পদের একটি তালিকা প্রদান করে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধের জন্য। এটি অংশগ্রহণকারীদের দিন আপনার যেমন সঠিক মনে করেন।
- **সম্পূর্ণতার সার্টিফিকেট।** এটি ভর্তি করুন। এটি অংশগ্রহণকারীদের দিন অন্তিম সেশনে আপনি যদি চান।

ঐচ্ছিক ক্রিয়াকলাপ

এখানে কিছু ঐচ্ছিক কর্মসূচি দেওয়া হল বিবেচনা করার জন্য। আলোচনা করুন এগুলি আপনার সংস্থার সঙ্গে এই দেখার জন্য যে এগুলি বোধগম্য হয় কি না আপনার গোর্টির জন্য।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: আপনার সংস্থার এই ক্রিয়াকলাপ করার কোনো দরকার নেই CDC স্বীকৃতি অর্জন করার জন্য। কিন্তু সেইগুলি করলে পরোক্ষভাবে আপনার সংস্থাকে সাহায্য করতে পারে সেই পদমর্যাদা স্বীকৃতি করতে উপস্থিতি এবং আনুগত্য বৃদ্ধি দ্বারা অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে।

অংশগ্রহণকারীদের প্রিঙ্কিন করা কর্মসূচি প্রস্তুতির জন্য (ঐচ্ছিক)

আপনি চাইলে রুগীদের আগে প্রিঙ্কিন করে নিতে পারেন, হয় সশরীরে বা ফোনে কথা বলে। এতে করে আপনি সম্ভাব্য অংশগ্রহণকারীদের বলতে পারেন Prevent T2 সম্বন্ধে তারা সাইন আপ করার আগে এবং মানুষ সনাক্ত করতে পারেন যারা এই কর্মসূচির জন্য প্রস্তুত নন।

মেক-আপ সেশন পরিচালনা করুন (প্রিঙ্কিক)

আপনি চাইলে, মেক-আপ সেশন অফার করতে পারেন। এতে করে অংশগ্রহণকারীরা যে সেশনে টাটা উপস্থিত থাকতে পারেননি তা করে ফেলতে পারেন। এগুলি আসল সেশনের চেয়ে ছোট হতে পারে, কিন্তু মূল বিষয়টি অবশ্যই যেন আলোচিত হয়। মেক আপ সেশন অবশ্যই অন্য কোন দিনে করতে হবে এবং একই দিনে পরে কোন সময় নয়।

আপনার সেশনের বাইরেও সংযুক্ত হন (প্রিঙ্কিক)

অংশগ্রহণকারীরা তাদের সেশনের সময়ের বিয়ারেও সংযুক্ত হতে পারেন - বা কর্মসূচিটি শেষ হবার পরে - সমর্থন, শিক্ষা এবং আনন্দের জন্য। নিশ্চিত করুন সবাই যেন অংশগ্রহণ করার জন্য আমন্ত্রিত হন, কিন্তু কেউ যেন তা করার জন্য চাপ অনুভব না করেন। আপনি চাইলে অংশগ্রহণ করতে পারেন। এবং অংশগ্রহণকারীদের পরিবারও পারে তা করতে।

আপনি এই সংযোগ আরো সহজ করে দিতে পারেন একটি সোশাল নেটওয়ার্ক তৈরি করে এবং একত্রিত হবার ব্যবস্থার আয়োজন করে।

একটি সোশাল নেটওয়ার্ক তৈরি করুন

একটি সোশাল নেটওয়ার্ক তৈরি বেশ কয়েক রকম উপায় আছে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি পারেন:

- ▶ অংশগ্রহণকারীদের ফোন নম্বর এবং ই-মেল এড্রেস বিলি করা (অংশগ্রহণকারীরা যদি সম্মতি জানান)
- ▶ একটি লিস্টসার্ভ গঠন করুন
- ▶ একটি ক্লোজড ফেসবুক গ্রুপ তৈরি করে
- ▶ অংশগ্রহণকারীদের যুক্ত করুন আচরণ ট্র্যাকারের সাহায্যে যেমন MyFitnessPal.com

গেট-টুগেদার আয়োজন করা

একটি গেট-টুগেদারের বেশ কয়েক রকম উপায় আছে। উদাহরণস্বরূপ, অংশগ্রহণকারীরা পারেন:

- ▶ স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য কেনাকাটা করা
- ▶ একটি স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করুন এবং খাওয়া
- ▶ একটি স্বাস্থ্যকর পিকনিকের আয়োজন করা
- ▶ হাঁটতে যান বা হাইক করা
- ▶ সকার বা কিকবল খেলুন
- ▶ একসাথে 3K বা 5K হাঁটুন বা দৌড়ন

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: এই গেট-টুগেদারগুলি সেশনের বিষয়বস্তু প্রতিস্থাপন করতে পারে না। এগুলি শুধু তা বর্ধিত করতে পারে।



লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

কর্মসূচির সূচনা

কর্মসূচির সূচনা

সেশনের মূল বিষয়গুলি

এই সূচনা মডিউলটি অনশগ্রহনকারীদেরকে তাদের জীবন-যাত্রা পরিবর্তনে সাহায্য করে ভাবনা পর্যায় থেকে কাজের পর্যায়ে নিয়ে যেতে। এটা পুরো Prevent T2 কোর্স এর ধাপ গুলো ঠিক করে। Prevent T2 একটি পরিষ্কিত কার্যক্রম যা উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণদেরকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়া থেকে প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করে।

অংশগ্রহনকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহনকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ চিহ্নিত করতে পারবে Prevent T2 লক্ষ্য ও কাঠামো
- ▶ টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি শনাক্ত করে
- ▶ লক্ষ্য স্থির করে এবং মৌলিক কার্যক্রম পরিকল্পনা করে।
- ▶ বাখ্যা করে কিভাবে একটি কর্ম পরিকল্পনা বানাতে হয়।

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- অংশগ্রহণকারীদের নোটবুক (অংশগ্রহণকারী ও আপনার প্রত্যেকের একটি করে প্রতিলিপি)। প্রতিটি অংশগ্রহণকারীর নোটবুক হওয়া উচিত একটি বড় 3-রিং বাইন্ডার যার মধ্যে এই ট্যাব সহ সেকশনগুলি থাকবে:
 - অংশগ্রহণকারীদের নির্দেশিকা (পুনরায় মডিউলে বিভক্ত)
 - ফিটনেস লগ
 - খাবারের লগ
 - ওজনের লগ
 - কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল
 - অন্যান্য উপাদান
- অংশগ্রহণকারীদের নির্দেশিকা (অংশগ্রহণকারী ও আপনার প্রত্যেকের একটি করে প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ (একাধিক প্রতিলিপি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর)
- খালি খাদ্যতালিকার লগগুলি (একাধিক প্রতিলিপি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর)
- খালি ওয়েট লগ (অংশগ্রহণকারী ও আপনার প্রত্যেকের একটি করে প্রতিলিপি)
- খালি কর্ম পরিকল্পনা জার্নালগুলি (আপনার একটি প্রতিলিপি; পৃষ্ঠা 1 ও 2 এর একটি প্রতিলিপি এবং পৃষ্ঠা 3 এর একাধিক প্রতিলিপি অংশগ্রহণকারীদের জন্যে)
- অন্যান্য সামগ্রী (একটি করে প্রতিলিপি প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীদের জন্যে ও আপনার; লক্ষ্য করুন কর্মসূচির সংক্ষিপ্ত বিবরণ)
- লাইফস্টাইল প্রশিক্ষকের লগগুলি (আপনার জন্যে একাধিক প্রতিলিপি)
- নামট্যাগগুলি (অংশগ্রহণকারী ও আপনার প্রত্যেকের একটি করে প্রতিলিপি)।
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার যন্ত্র (সবকটি সেশন জন্যে একটিমাত্র যন্ত্র)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি গোপনীয় স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের একটি অংশগ্রহণকারীর নোটবুক দিন।
- অংশগ্রহণকারীদের জানান একটি নামট্যাগ পূরন করতে এবং তা পরে নিতে।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে মোটামুটি 10 মিনিট বেশী সময় দেবেন অংশগ্রহণকারীদের শুরুতেই ওজন ও পরামর্শ করার জন্য প্রতি সেশানে।

- স্বাগত এবং ভূমিকা..... পৃষ্ঠা 6..... 15 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 8..... 2 মিনিট
- কর্মসূচির সংক্ষিপ্ত বিবরণ..... পৃষ্ঠা 8..... 15 মিনিট
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক তথ্য সমূহ..... পৃষ্ঠা 11 10 মিনিট
- আপনার ছয় মাসের লক্ষ্য..... পৃষ্ঠা 11..... 7 মিনিট
- সাফল্যের জন্যে পরিকল্পনা..... পৃষ্ঠা 14 8 মিনিট
- সারসংক্ষেপ এবং সমাপ্তি..... পৃষ্ঠা 17 3 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট



স্বাগত!

[আপনার নাম]



■ তোমার নাম কি?

■ এমন দুটি জিনিসের নাম যা আপনি পেতে ইচ্ছা করবেন যদি আপনাকে অসহায় অবস্থায় একটি নির্জন দ্বীপে থাকতে হয়?

স্বাগত বক্তব্য ও পরিচিতি 15 মিনিট

► **বলুন:** Prevent T2 প্রথম মিটিংএ আপনাকে স্বাগত, একটি প্রতিষ্ঠিত কর্মসূচি যা কিনা স্বাগিত অথবা বিলম্বিত করে টাইপ 2 ডায়াবেটিস যাদের সম্ভাব্য বিপদ খুব বেশি। এটি উদ্ভাবন করেছে Centers for Disease Control and Prevention (সেন্টার্স ফর ডিসিস কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন, CDC)। আমরা আমাদের পরিচয় দিয়ে শুরু করব।

আমার নাম _____। আমি সত্যি খুব উচ্ছসিত আগামী বছরটা আপনাদের সাথে কাজ করতে পারব জেনে।

► **যা করবেন** ক্লাসকে এই বিষয়ের পটভূমি সম্বন্ধে অবগত করুন। যদি একাধিক কোচ থাকে, ভিন্যভাবে বক্তব্য রাখুন।

ওনাদের আপনার পদ/ভূমিকা সম্বন্ধে অবগত করুন, ক্লিনিকাল ফ্রেগ্রটি যেখানে আপনি কাজ করেন (যেমন প্রযোজ্য), এবং ডায়াবেটিস প্রতিরোধ এবং/বা Prevent T2 কর্মসূচি সম্বন্ধে আপনার অভিজ্ঞতার কথা জানান।

☀️ কার্যকলাপ: আইসব্রেকার

► **বলুন:** চলুন আরেকটু ভালোভাবে আপনাদের সাথে পরিচয় করে নেওয়া যাক। এক পার্টনার বা সাথী চয়ন করুন যার সাথে আপনার পূর্ব পরিচয় নাই। আপনি ও আপনার পার্টনার একে অপরকে পালা করে এই দুটি প্রশ্ন করবেন:

■ তোমার নাম কি?

■ এমন দুটি জিনিসের নাম যা আপনি পেতে ইচ্ছা করবেন যদি আপনাকে অসহায় অবস্থায় একটি নির্জন দ্বীপে থাকতে হয়?

কোচের জন্যে নোট

এই কার্যকলাপের লক্ষ্য হল অংশগ্রহণকারীদের একে অপরকে চেনার সুযোগ করে দেওয়া। আপনি আপনার পছন্দ মতন অন্য আইসব্রেকারও, চেষ্টা করতে পারেন।

যেমন, অংশগ্রহণকারীরা আসেন:

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য
- ওজন কমানো
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিরোধ করতে পারার জন্য
- বা হয়ত সাহায্য করতে পারেন একটি বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে

স্বাগত বক্তব্য ও পরিচিতি

আমি আপনাদের জানিয়ে দেব কখন সবে আসতে হবে ঐ পর্ব থেকে। এরপর আপনারা আপনাদের পার্টনারকে বাকি গ্রুপের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন যেমনটা আপনারা উনার কাছ থেকে জেনেছেন।

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের জানান 2 মিনিট কখন অতিক্রান্ত হয়, ওই সময়ে তাদের নিজ ভূমিকা পাঠিয়ে ফেলেতে হবে।


▶ **বলুন:** এবারে মাত্র 30 সেকেন্ড সময়ের মধ্যে আপনারা আপনাদের পার্টনার বা সাথীকে বাকি গ্রুপের সাথে পরিচিত করিয়ে দিন।

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের নিজ পার্টনারকে বাকিদের সাথে পরিচয় করিয়ে দিতে সময় দিন।

▶ **বলুন:** এবারে অল্প কিছু মিনিট ব্যয় করা যাক কেন আপনারা এখানে এসেছেন সে ব্যাপারে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনারা কেন এই কর্মসূচিতে এলেন?

▶ **বলুন:** আপনাদেরকে ধন্যবাদ জানাই এইসব কথা গ্রুপের বাকিদেরকে জানানোর জন্যে। আমরা একে অপরকে আরো ভালোভাবে এই সামনের সপ্তাহ বা মাসগুলিতে জানতে পারব।

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>▶ বলুন: আমরা এই প্রথম সেশানে, আলোচনা করব Prevent T2 কর্মসূচিটি। আমরা এই নিয়ে কথা বলব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ কর্মসূচিটির লক্ষ্য ও গঠন ■ টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি <p>এছাড়াও আপনি আপনার ছ-মাসের লক্ষ্য স্থির করবেন ও প্রথম কর্ম পরিকল্পনা তৈরী করবেন।</p>
	<p>কর্মসূচির সংক্ষিপ্ত বিবরণ (15 মিনিট)</p>
<p></p> <p>কর্মসূচি বাস্তবায়নের লক্ষ্য:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ আপনার প্রারম্ভিক ওজনের অন্তত <u>5 থেকে 7 শতাংশ</u> কমাতে। ■ এইটা আপনাকে আপনার <u>150 মিনিটের</u> শরীর চর্চার সাপ্তাহিক কার্যক্রম। 	<p>▶ বলুন: চলুন আমরা কর্মসূচিটির সংক্ষিপ্ত বিবরণ দিয়ে শুরু করি। Prevent T2 প্রি-ডায়াবেটিস লোকেদের জন্যে তৈরী করা হয়েছে। এটা তাদের জন্যেও যাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিসের উচ্চ ঝুঁকি আছে এবং ঝুঁকি কমাতে চান। অনুগ্রহ করে “প্রিডায়াবেটিস” এর ব্যাপারে মডিউল হ্যান্ড-আউটের পৃষ্ঠা 2 দেখুন।</p> <p>↗ যা করবেন হ্যান্ড-আউট ব্যবহার করুন আলোচনা করার জন্যে প্রিডায়াবেটিস কি, কত সংখ্যক লোকের এমন আছে, আনুশঙ্গিক শারীরিক সমস্যা ও কেমন করেই বা ঝুঁকিটা কমাতে হয়।</p> <p>▶ বলুন: এবারে এই কর্মসূচির লক্ষ্য সম্বন্ধে আলোচনা করা যাই। অনুগ্রহ করে “Prevent T2 লক্ষ্য” পৃষ্ঠা 3 এ দেখুন।</p> <p>↗ যা করবেন নিজে পড়ুন (অথবা কোনো এক স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন) প্রথম ও দ্বিতীয় মাসের কর্মসূচির লক্ষ্যগুলি।</p>

কোচের জন্যে নোট	কার্যক্রমের সংক্ষিপ্ত বিবরণ
<p>পরিমিত কার্যকলাপ যেমন সাইকেল চালানো, তাড়াতাড়ি হাঁটা এবং নাচ।</p>	<p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: এখানে আপনার প্রাথমিক ওজনের 5 থেকে 7 শতাংশ কমানো বলতে কি বুঝানো হয়েছে?</p> <p>উত্তর: এর মানে আপনার ওজনের প্রতি 100 পাউন্ডএ 5 থেকে 7 পাউন্ড কমানো। যদি আপনার ওজন 200 পাউন্ড হয়, আপনাকে 10 থেকে 14 পাউন্ড কমাতে হবে।</p> <p>▶ বলুন: শারীরিক কার্যক্রমের লক্ষ্যটি পূরণ করতে, প্রক্রিয়াটি অবশ্যই অন্তত একটি পরিমিত মধ্যম গতির হতে হবে।</p> <p>▶ আলোচনা করুন: এই পরিমিত মধ্যম গতির প্রক্রিয়াগুলি কি কি?</p> <p>▶ যা করবেন ওজন কমানোর প্রয়োজনীয়তা ও কেমনভাবে আরো কর্মক্ষম হওয়া যায় তা পর্যালোচনা করতে বিলিপত্রটি ব্যবহার করুন।</p> <p>▶ বলুন: এবারে এই কর্মসূচির গঠন সম্বন্ধে আলোচনা করা যাক।</p> <p>▶ যা করবেন আপনার আপনাদের অংশগ্রহণকারীর নোটবুকটি তুলে ধরুন।</p> <p>▶ বলুন: অনুগ্রহ করে অংশগ্রহণকারীর নোটবুকটি খুলুন যা আজ আমি আপনাদের দিয়েছি আজ আপনারা যখন এখানে এসেছিলেন। এটি সত্যিই এক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। অনুগ্রহ করে এটি প্রতি সেশনে সাথে আনবেন।</p> <p>▶ যা করবেন এই নোটবুক সম্বন্ধে আলোচনা করা যাক। অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যেকটা ভাগ দেখাও।</p> <p>▶ বলুন: অনুগ্রহ করে নজর করুন কর্মসূচি মিটিং স্ক্রুদুলটি।</p> <p>▶ যা করবেন সংক্ষেপে আলোচনা করুন। যদি সম্ভব হয়, অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনা করুন মেকআপ-সেশন, সোশ্যাল নেটওয়ার্ক ও গেট টুগেদার- এর সম্বন্ধে। (“কার্যক্রমের সংক্ষিপ্ত বিবরণ” দেখে) যেমন প্রয়োজন প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।</p>

কোচের জন্যে নোট

কার্যক্রমের সংক্ষিপ্ত বিবরণ

► **বলুন:** প্রতি সেশন প্রথমেই, আপনারা এক এক করে আমার সাথে কিছু সময় ব্যয় করবেন। আপনারা আপনাদের ওজন নথিভুক্ত করবেন, যেমনটা আজ করলেন।

দু এক সপ্তাহ পর থেকে, আপনারা আপনাদের ফিটনেস লগ আমাকে দেখাবেন। সেখানেই আপনার আপনাদের কার্যকলাপ সংক্ষেপ নথিভুক্ত করবেন প্রতি সপ্তাহে।

আমি আপনাদের ওজন ও কার্যকলাপ সংক্ষেপের নথি রাখব এবং তা আপনারাও নথিভুক্ত করবেন। এটি আমাদের অগ্রগতির একটা খতিয়ান রাখবে।

এরপর আমরা পুরো গ্রুপের সাথে সময় দেব। আমরা কথা বলব সেই বিষয় কি ভাবে:

- ভালো খাওয়াদাওয়া করা যায়
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকা
- আপনাদের জীবনশৈলীতে পরিবর্তন আনা যায়

আপনাদের জীবনশৈলীতে পরিবর্তন আনাটা খুব সহজ হবে না। কিন্তু সেই সব বাঁধা আমরা এক সাথে কাজ করে অতিক্রম করব। আপনারাও আপনাদের ভাবনা, অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা বিনিময় করার সুযোগ পাবেন — যদি আপনারা চান।

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক তথ্য (10 মিনিট)</p>
<p>অংশগ্রহণকারীরা আমাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন টাইপ 1 ডায়াবেটিসের ব্যাপারে। যাদের টাইপ 1 ডায়াবেটিস আছে তারা একদমই ইন্সুলিন তৈরি করেন না নিজের দেহে।</p>	<p>▶ বলুন: এই কর্মক্রমের লক্ষ্য হলো টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে পারা। চলুন আমরা এই রোগের কিছু মৌলিক তথ্য জেনে নিই। অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 4 এর “টাইপ 2 ডায়াবেটিস” দেখুন।</p> <p>↕ যা করবেন বিলিপত্র ব্যবহার করে আলোচনা করুন টাইপ-2 ডায়াবেটিস কি, ইটা আপনার কি ভাবে ক্ষতি করতে পারে, এবং ঝুঁকির কারণগুলি যার কারণে আপনার এটি হতে পারে।</p> <p>▶ বলুন: আপনি এইসব কারণ নিয়ন্ত্রণ করতে না পারলেও আপনার ওজন এবং আপনি কিভাবে সক্রিয় থাকবেন তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন!</p>
	<p>আপনার ছয়-মাসের লক্ষ্য (7 মিনিট)</p> <p>▶ বলুন: এবারে পরবর্তী ধাপগুলি সম্বন্ধে আলোচনা করা যাক। অনুগ্রহ করে “আপনার ছয়-মাসের লক্ষ্য”-পৃষ্ঠা 5 এ দেখুন।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: আপনার ছয়-মাসের কার্যক্রমের লক্ষ্য কি?</p> <p>উত্তর: 150 মিনিটের কার্যক্রম পেতে প্রতি সপ্তাহে সঠিক মধ্যম গতিতে কিশ্বা আরো বেশি</p> <p>▶ বলুন: আপনার ছয়-মাসের ওজন লক্ষ স্থির করার আগে, আপনারা সিধান্ত নেওয়া প্রয়োজন কয় শতাংশ প্রাথমিক ওজন আপনি কমাবেন। এবার, এই কার্যক্রমটির লক্ষ হল কমপক্ষে 5 থেকে 7 শতাংশ হ্রাস করা আপনার প্রাথমিক ওজনের আগামী ছ-মাসে।</p> <p>অনুগ্রহ করে দেখুন “সংখ্যার পরিপ্রেক্ষিতে ওজন কমানো” তালিকাটি -পৃষ্ঠা 7-8এ। ধরে নেওয়া যাক আপনার ওজন 200 পাউন্ড। অনুগ্রহ করে নিল কলামএর নম্বরগুলিতে নজর রাখুন।</p>

কোচের জন্যে নোট

আমার ছয়- মাসের লক্ষ্য

► **জিজ্ঞাসা করুন:** যদি আপনার লক্ষ হয় 5 শতাংশ ওজন হ্রাস করা, কত পাউন্ড ওজন আপনাকে কমাতে হবে?

উত্তর: 10 পাউন্ড

↗ **যা করবেন** যেমন প্রয়োজন বোঝান।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** এবার যদি আপনার লক্ষ হয় 7 শতাংশ ওজন হ্রাস করা, কত পাউন্ড ওজন আপনাকে কমাতে হবে?

উত্তর: 14 পাউন্ড

↗ **যা করবেন** ব্যাখ্যা করুন এবং আরো উদহারণ দিন যেমন প্রয়োজন।

► **বলুন:** এবার আপনার প্রাথমিক ওজন বের করুন। হ্যা এই সংখ্যাটা আমি আপনাদেরকে আগেই জানিয়েছি। এটি আপনাকে পড়তে বা জোরে বলতে হবে না, ওটিকে মনযোগ দিয়ে দেখুন।

এরপর, সিদ্ধান্ত নিন আপনার কত শতাংশ ওজন আপনি কমাবেন আগামী ছ-মাসে: 5, 6 বা 7 শতাংশ।

তাহলে নির্ণয় করুন কয় পাউন্ড আপনাকে কমাতে হবে লক্ষ্য পৌঁছাতে গেলে।

কোচের জন্যে নোট

আমার ছয়- মাসের লক্ষ্য

📌 **যা করবেন** দরকার মত ব্যাখ্যা করুন

▶ **বলুন:** অনুগ্রহ করে “আপনার ছয়-মাসের লক্ষ্য”-পৃষ্ঠা 5 আবার দেখুন। শূন্যস্থান পূরণ করুন।

- আপনার ওজন কত
- কত শতাংশ ওজন আপনি কমাবেন
- কত পাউন্ড আপনি হ্রাস করবেন

সেই নম্বরটিকে বিয়োগ করতে হবে আপনার বর্তমান ওজন থেকে আপনার লক্ষ্যের ওজনে পৌঁছতে চাইলে। শূন্যস্থান পূরণ করুন “_____ পাউন্ডে পৌঁছেছেন”।

📌 **যা করবেন** প্রয়োজন মতো ব্যাখ্যা দিন।

কোচের জন্যে নোট	সাফল্যের পরিকল্পনা (৪ মিনিট)
<p>নিশ্চিত করুন আপনার কার্যক্রমটি বাস্তবধর্মী ও সম্পাদনযোগ্য হয়।</p>	<p>► বলুন: এই কার্যক্রমে নিজের সাফল্যের জন্যে আপনি, প্রতি সেশানে একটি করে অ্যাকশন প্লান বানাবেন। অনুগ্রহ করে পাতা উল্টিয়ে কর্ম পরিকল্পনাএর দিন-পঞ্জিতে পৌঁছান। অনুগ্রহ করে “আ পনার কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করার জন্য পরামর্শ” দেখুন - পৃষ্ঠা-2।</p> <p>আপনারা যখন অ্যাকশন প্লান বানাবেন, আপনাদের ছ-টা জিনিষ নথি রাখতে হবে:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. বাস্তবধর্মী হতে হবে। এমন কর্মের পরিকল্পনা করুন যা আপনার জন্য বাস্তব সম্ভব হয়। 2. এটি সম্ভবপর করুন। পরিকল্পনা করুন ছোট বদল বা পরিবর্তন। সময়ের সাথে সাথে, এই পরিবর্তনগুলি যোগ হতে থাকবে। <p>🗨️ আলোচনা করুন: এগুলি কি উপায়ে করা সম্ভব? উদাহরণ স্বরূপ, ওগুলি কি বাস্তবধর্মী কার্যাবলী যা আপনি করতে পারবেন 150 মিনিট কার্যক্রমের লক্ষ্যে প্রতি সপ্তাহে?</p> <p>► বলুন: আরেকটা জিনিষ আপনাদের মাথায় রাখতে হবে অ্যাকশন প্লান বানানোর সময়:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. নির্দিষ্টভাবে করুন। আপনার কর্মগুলি বিশদভাবে পরিকল্পনা করুন। সিধান্ত নিন: <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>আপনি কি</u> করবেন ■ <u>আপনি কোথায়</u> সেটি করবেন ■ <u>আপনি কখন</u> সেটি করবেন ■ <u>কতক্ষণে</u> আপনি সেটি করবেন

কোচের জন্যে নোট	সাফল্যের পরিকল্পনা
<p>নিশ্চিত করুন অংশগ্রহণকারীরা কি, কোথায়, কখন, এবং কতক্ষণে প্রশ্নগুলিতে উত্তর দিচ্ছে।</p>	<p>আলোচনা করুন: এগুলি কি উপায়ে করা সম্ভব? উদাহরণ স্বরূপ, ওগুলি একরকম বিশেষভাবে নির্দিষ্ট কার্যাবলী যা আপনি করতে পারবেন 150 মিনিট কার্যক্রমের লক্ষ্যে প্রতি সপ্তাহে?</p> <p>বলুন: আরেকটা জিনিস আপনাদের মাথায় রাখতে হবে অ্যাকশন প্লান বানানোর সময়:</p> <ol style="list-style-type: none"> নমনীয় হন। আপনার কর্ম পরিকল্পনা প্রায়শই পর্যালোচনা করুন। চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে ওঠার উপায় খুঁজুন। আপনার কর্ম পরিকল্পনা যদি আপনার জন্য কাজ না করে তাহলে সেটি পুনর্বিবেচনা করুন। মনে রাখবেন ব্যবহারিক দিকগুলির উপর নজর রাখতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার খাওয়ার এবং আপনি কতটা সক্রিয় তার উপর নজর রেখে আপনি কত পাউন্ড কমাচ্ছেন তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। এটি উপভোগ্য করুন। পরিবর্তন বা বদল সবসময়ই কষ্টদায়ক হওয়া না। ওটা মজাদার ও হতে পারে! তাহলে আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে কার্যকলাপ আর স্বাস্থ্যকর খাবার যাতে আপনি আনন্দ পান। <p>ঠিক আছে! এখন এটাই সময় আপনার প্রথম কর্ম পরিকল্পনা তৈরী করার। অনুগ্রহ করে “কর্ম পরিকল্পনা” দেখুন - পৃষ্ঠা-3।</p> <p>প্রথমে, একটি লক্ষ্য স্থির করুন কাজ করার জন্যে এখনকার ও পরবর্তী সেশন জন্যে। এগুলি আপনার টাইপ 2 ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করবে।</p>

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা

📌 **যা করবেন** যেমন প্রয়োজন বোঝান।

▶ **বলুন:** পরের তিনটি, কার্যক্রম আপনাকে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। সুনির্দিষ্টভাবে জানান কোথায়, কখন, ও কতক্ষণে আপনি ওগুলি করবেন। আরো লিপবদ্ধ করুন যেসব সম্ভব বাঁধা যা আপনি পেতে পারেন এবং ওই বাঁধাগুলিকে অতিক্রম করার উপায়।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে।
এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

📌 **যা করবেন** যেমন প্রয়োজন বোঝান। অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি (3 মিনিট)

▶ **বলুন:** এখন ও পরবর্তী সেশন মাঝে, অনুগ্রহ করে আপনার অ্যাকশন প্লানকে কার্যে রূপান্তরিত করুন। কার্যক্রমের প্রতিটি কাজ যা আপনি সম্পূর্ণ করছেন তাকে চিহ্নিত করুন।

↗ **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

▶ **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা আলোচনা করলাম Prevent T2 সম্বন্ধে। আমরা কথা বললাম:

- কর্মসূচিটির লক্ষ্য ও গঠন
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি

আপনারা আপনাদের ছ-মাসের লক্ষ্য স্থির করলেন ও বানােলেন আপনাদের প্রথম কর্ম পরিকল্পনা। আমি আপনাদের জন্যে গর্বিত!

🗨 **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

▶ **বলুন:** পরবর্তী সেশনে, আমরা আলোচনা করব কর্ম পরিকল্পনা সংক্রান্ত সবকিছু কেমন কাটল আপনার সাথে। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য সক্রিয় হোন

Prevent T2 এর জন্য সক্রিয় হোন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

ব্যায়াম করলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউলে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার ধারণা সম্পর্কে পরিচয় করাবে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু সুবিধা শনাক্ত করতে পারবে
- ▶ শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার কিছু উপায় শনাক্ত করুন

উপকরণের তালিকা

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, প্রয়োজনমত
- খালি ফুড লগ, প্রয়োজনমত
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, প্রয়োজনমত
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, প্রয়োজনমত
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সুবিধা..... পৃষ্ঠা 7..... 13 মিনিট
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার উপায়..... পৃষ্ঠা 9..... 20 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা..... পৃষ্ঠা 10..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও বন্ধ করা..... পৃষ্ঠা 11..... 10 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্ব করার জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকা সম্পর্কে আমরা কথা বলতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমাদের শেষ সেশন সম্পর্কে আপনার কি কি প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: সক্রিয় থাকলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার কিছু সুবিধা■ শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার কিছু উপায় <p>এছাড়াও আমাদের আশেপাশে বেড়ানোর সুযোগ পাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে। অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সুবিধা (13 মিনিট)
	<p>► বলুন: আসুন কিভাবে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে তা সম্পর্কে আলোচনা শুরু করা যাক।</p> <p>ওজন কমানো হলে তা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমানোর ক্ষেত্রে সাহায্য করবে। আপনি যত সক্রিয় থাকবেন তত আপনার ক্যালরি খরচ হবে।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: কেউ কি আমাকে বললেন ক্যালরি কি?</p> <p>উত্তর: ক্যালরি হল দৈহিক শক্তি পরিমাপের একক। আপনি খাদ্য ও পানীয় থেকে তা পান।</p>

কোচের জন্যে নোট

শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সুবিধাগুলি হল:

- ভালো ঘুম ও মেজাজ
- উন্নত ভারসাম্য এবং নমনীয়তা
- কম রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল
- হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়
- মানসিক চাপের মাত্রা কমে যায়
- আরো শক্তি
- পেশী শক্ত হয়ে যায়

শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সুবিধা

► **বলুন:** সক্রিয় থাকলে তা অন্য উপায়ে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পারে: এটি ব্লাড সুগার কমায়। এটি আপনার কোষগুলিকে ইনসুলিন ব্যবহারে সক্ষম করে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করে।

► **আলোচনা করুন:** শারীরিকভাবে তৎপর থাকা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে তা সম্পর্কে আমরা আলোচনা করেছি। শারীরিকভাবে তৎপর থাকার অন্যান্য সুবিধাগুলি কি কি? শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার জন্য আপনি কি করবেন?

► **বলুন:** আপনাকে প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিট ব্যায়াম করতে হবে। এটি আপনাকে আপনার লক্ষ্য পূরণে সহায়তা করতে পারে। কিন্তু, যদি আপনি সময়ে সময়ে অল্প পরিবর্তন করেন তাহলে আপনি লক্ষ্যে পৌঁছাবেন!

কোচের জন্যে নোট

শারীরিকভাবে তৎপর থাকার উপায়গুলি হল:

- সাইকেল চালানো
- চেয়ার ওঠা
- নাচা
- ইয়ার্ড ওয়ার্ক করা
- হাইকিং
- জগিং
- লাফ দড়ি
- ওজন তোলা
- ফুটবল খেলা
- শরীর প্রসারণ
- সাঁতার
- রেসিস্টেন্স ব্যান্ড ব্যবহার করা
- প্রাণবন্তভাবে হাঁটা

অংশগ্রহণকারীরা ইচ্ছা করলে অবলম্বন হিসেবে একটি চেয়ার ধরে থাকতে পারেন। দাঁড়িয়ে মার্চিং যদি তাঁদের খুব কষ্ট হয়, তাহলে তাঁরা যেন বসে মার্চিং করেন।

শারীরিকভাবে তৎপর থাকার উপায়গুলি (20 মিনিট)

▶ **বলুন:** শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার অনেক উপায় আছে। আপনি নিশ্চিতভাবে এমন কিছু পাবেন যা আপনার ভালো লাগে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কি কি উপায় আছে?

▶ **বলুন:** এই কর্মসূচিতে, লক্ষ্য হল মার্সারি গতি বা আরো বেশী গতিতে শারীরিকভাবে তৎপর হওয়া।

▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** আপনি মার্সারি গতিতে সক্রিয় কিনা তা জানার সবথেকে ভালো উপায় কি?

উত্তর: টক টেস্ট দিন। এর মানে হল এই যে আপনি ব্যায়াম করার সময় কথা বলতে পারেন কিন্তু গান করতে পারবেন না।

▶ **বলুন:** এখনই টক টেস্ট করে দেখুন।

☀️ **কার্যকলাপ:** এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করুন।

👉 **যা করবেন** কিভাবে এক জায়গায় মার্চ করতে তা দেখুন।

▶ **বলুন:** আপনার প্রতিবেশীর সঙ্গে কথা বলার সময় এক জায়গায় মার্চ করা সম্পর্কিত কার্যকলাপ যা আপনি চেষ্টা করতে চাইবেন। নিশ্চিত করুন যে আপনি মার্চ করার সময় কথা বলছেন, কিন্তু গাইছেন না।

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে এক জায়গায় কয়েক মিনিট মার্চ করতে দিন।

▶ **বলুন:** প্রত্যেকেই ভালোভাবে মার্চ করছে! আপনি এখন থামতে পারেন।

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

শারীরিকভাবে তৎপর থাকা সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট	সারাংশ ও সমাপ্তি (10 মিনিট)
এই আলোচনা ঐচ্ছিক।	<p>► বলুন: এখন এই মডিউলের সঙ্গে থাকা বিলিপত্র দেখুন। আপনার পরবর্তী সেশনের আগে, আমি চাই যে আপনি 3 নং পৃষ্ঠার “তিওর কাহিনী” এবং 4 নং পৃষ্ঠার “শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার উপায়” পড়ুন।</p> <p>নিরাপদে ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ। তাই অনুগ্রহ করে 5 নং পাতায় “আপনি কি শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার জন্য প্রস্তুত?” দেখুন। এটি আপনাকে শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে।</p> <p>এছাড়াও অনুগ্রহ করে 6 নং পাতায় “শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন, নিরাপদ থাকুন” এর নিরাপত্তা সম্পর্কিত পরামর্শ পড়ুন।</p> <p>শারীরিকভাবে তৎপর হওয়া চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। অনুগ্রহ করে 7 থেকে 9 পাতা পর্যন্ত “কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন” তা দেখুন। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জের উদাহরণ দেখানো আছে এবং সেগুলিকে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় তার উপায় দেওয়া আছে। আপনার পরবর্তী সেশনের আগে অনুগ্রহ করে “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে কোনটি আপনার কাছে চ্যালেঞ্জিং মনে হতে পারে?</p>

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- তিওর কাহিনী
- শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার উপায়
- আপনি কি শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার জন্য প্রস্তুত?
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন, নিরাপদ থাকুন
- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। সক্রিয় থাকলে তা আপনাকে কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে তা সম্পর্কে আজ আমরা আলোচনা করেছি।

আমরা কথা বললাম:

- শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার কিছু সুবিধা
- শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার কিছু উপায়

এছাড়াও আমাদের আশেপাশে বেড়ানোর সুযোগ পেয়েছি।

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

আপনার কর্মকাণ্ড ড্র্যাক করুন

আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

কর্মকাণ্ডের নজর রাখলে, বা আল্প-সংযম রাখলে, সেটা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউলে বিশদভাবে নির্দেশনা দেওয়া হল কিভাবে কর্মকলাপের উপর নজর রাখতে হবে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ কর্মকাণ্ড নজরদারির উদ্দেশ্য শনাক্ত করতে পারবে
- ▶ বিশদে বলতে পারবে কেমন করে কর্মকাণ্ড ট্র্যাক করতে হয়

উপকরণের তালিকা

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, প্রয়োজনমত
- খালি ফুড লগ, প্রয়োজনমত
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, প্রয়োজনমত
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, প্রয়োজনমত
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- কর্মতৎপরতার সময় নির্ধারণ করতে যা প্রয়োজন। এইগুলি হতে পারে যেমন ঘড়ি, টাইমার, এবং স্মার্ট ফোন অ্যাপের সাহায্যে।

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- নজরদারির উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 8..... 10 মিনিট
- কিভাবে আপনার কার্যকলাপের উপর
নজর রাখবেন..... পৃষ্ঠা 9 23 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 10 5 মিনিট
- সারসংক্ষেপ এবং অবসান পৃষ্ঠা 12 10 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট	স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)
	<p>▶ বলুন: সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।</p> <p>আজ, আমরা কথা বলব আপনার কার্যকলাপের উপর নজরদারি সম্বন্ধে যা কিনা প্রতিরোধ অথবা বিলম্বিত করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস।</p> <p>আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।</p> <p>📌 যা করবেন আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আমাদের শেষ সেশন সম্পর্কে আপনার কি কি প্রশ্ন আছে?</p> <p>▶ বলুন: আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?</p> <p>▶ বলুন: আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?</p>

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: আপনার কার্যকলাপ সংশ্লেপের উপর নজরদারি, আপনাকে আপনার টাইপ -2 ডায়াবেটিসকে প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য■ কিভাবে আপনার কার্যকলাপের উপর নজর রাখবেন <p>আপনিও একটি নজরদারি বা তদন্তের অনুশীলনের সুযোগ পাবেন নিজের কার্যক্রমের উপরে</p> <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>

কোচের জন্যে নোট

নজরদারীর বিষয়গুলি হলো:

- আমার রক্তচাপ, সেটি নিশ্চিত করতে হবে যেন কখনই বেশি বেড়ে না যায়
- আমার চেকিং অ্যাকাউন্ট ব্যালেন্স, নিশ্চিত করতে যাতে আমার চেক না বাউন্স করে
- আমার ছেলেমেয়ের গ্রেড, নিশ্চিত করতে যাতে তারা কখনই যেন পেছিয়ে না পড়ে।
- আমার ফ্রীজে খাবারের পরিমাণ, নিশ্চিত করতে যাতে আমার খাবার একেবারে কখনই নিঃশেষিত না হয়ে যায়
- আমার বোতলের ওষুধের পরিমাণ, নিশ্চিত করতে যাতে তা কখনই নিঃশেষিত না হয়ে যায়
- আমার গাড়িতে গ্যাসের পরিমাণ, নিশ্চিত করতে যাতে তা কখনই নিঃশেষিত না হয়ে যায়
- জমে থাকা না ধোয়া জামাকাপড় লন্ড্রি বাস্কেটে, নিশ্চিত করতে যাতে আমি সেগুলিকে সময় থাকতে ধুয়ে ফেলি

এই ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য (10 মিনিট)

► **বলুন:** চলুন এবারে এই নজরদারীর উদ্দেশ্য নিয়ে কথা বলা যাক। আপনারা হয়ত অনেক কিছুর প্রতিই নজরদারি করেন জীবনে আগে থেকেই।

► **আলোচনা করুন:** আপনি কোন কোন জিনিসের প্রতি নজরদারি করেন?

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কেন আপনি এগুলির প্রতি নজরদারি করেন?

উত্তর: যাতে আমি কোন উপযুক্ত ক্রিয়া প্রতিক্রিয়া করতে পারি যা কিনা আমার লক্ষ্য সাধনে সাহায্য করবে।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** তাহলে প্রতি সেশন আগে ওজন নেওয়ার যে রীতি আপনি কি মনে করেন সেটির কি উদ্দেশ্য?

উত্তর: এটা আপনাকে আপনার ছয়-মাসের ওজনের যে লক্ষ্যে সেখানে পৌঁছাতে সাহায্য করবে।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** প্রতি দিন আপনার কার্যকলাপ সংক্ষেপের উপর নজরদারির উদ্দেশ্য কি?

উত্তর: এইটা আপনাকে আপনার ছয়-মাসের ওজন কার্যক্রমের লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে — প্রতি সপ্তাহে ন্যূনতম 150 মিনিটের পক্রিয়া সাধন করতে বা শারীরিক সক্রিয়তা বজায় রাখতে হলে। কার্যক্রমটি অবশ্যই অন্তত একটি পরিমিত গতির হতে হবে।

► **বলুন:** এবং, অবশ্যই, ওই দুটি লক্ষ্যই (ওজন কমানো ও কার্যক্রম) আপনাকে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

কোচের জন্যে নোট

.....

অংশগ্রহণকারীরা ইচ্ছা করলে অবলম্বন হিসেবে একটি চেয়ার ধরে থাকতে পারেন। দাঁড়িয়ে মার্চিং যদি তাঁদের খুব কষ্ট হয়, তাহলে তাঁরা যেন বসে মার্চিং করেন। অংশগ্রহণকারীরা টক টেস্ট ব্যবহার করবে এটা নিশ্চিত করার জন্যে যে তারা সঠিক মধ্যম গতিতে মার্চিং করছে।

আপনার কর্মক্রম সমন্বিতভাবে করার উপায় বা সাধনগুলি:

- হাতঘড়ি
 - ঘড়ি
 - টাইমার
 - সুস্থ্যতার ড্র্যাচার
 - স্মার্ট ফোনের অ্যাপস
 - কম্পিউটার অ্যাপ
-

কিভাবে আপনার কার্যকলাপের উপর নজর রাখবেন (23 মিনিট)

▶ **বলুন:** আমরা কথা বলেছি কেন নজরদারির দরকার আপনার দিন প্রতিদিনের কার্য সংক্ষেপের। এখন আমরা তা অভ্যাস করব। চলুন আমরা কথা বলতে বলতে মার্চ করি কিভাবে আমরা নজরদারি করব।

.....

✱ **কার্যকলাপ:** নজরদারি অনুশীলন

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের সাথে জায়গায় মার্চ করুন। **নজর রাখুন কতক্ষণ তারা মার্চ করে।**

▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** আপনার কার্যকলাপ সংক্ষেপের উপর নজর রাখার দুটি ধাপ। আপনার কি মনে হয় সেগুলি কি?

উত্তর:

1. আপনার কর্মকলাপের সময় নির্ধারণ করুন।
2. আপনার কার্যকলাপ সংক্ষেপ নথিভুক্ত করুন।

🗨 **আলোচনা করুন:** আপনার কর্মকলাপের সময় নির্ধারণ করার উপায়গুলি কি?

↗ **যা করবেন** আপনি কি, কোনো উদাহরণ দিতে ইচ্ছুক কি ভাবে কোন সময়ে কার্যক্রমের সংক্ষেপ নথিভুক্ত করা যায়। অংশগ্রহণকারীদের দেখিয়ে দিন কীভাবে সেগুলিকে ব্যবহার করতে হয়।

▶ **বলুন:** প্রত্যেকেই ভালোভাবে মার্চ করছে! আপনি এখন থামতে পারেন। আপনারা ___ মিনিট ধরে মার্চ করেছে। চলুন সেগুলি আমরা আমাদের ফিটনেস লগে লিখে ফেলি।

↗ **যা করবেন** সংক্ষেপে ফিটনেস লগ নিয়ে পর্যালোচনা করুন। অংশগ্রহণকারীদের কার্যকলাপের সংক্ষেপ নথিভুক্ত করতে সাহায্য করুন।

.....

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>কিভাবে আপনার কার্যকলাপের উপর নজর রাখবেন</p>
<p>আপনার কার্যকলাপ <u>নথিভুক্ত</u> করার উপায়:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ স্পাইরাল নোটবই ■ স্প্রেডশীট ■ সুস্থ্যতার ড্র্যাকার ■ স্মার্ট ফোনের অ্যাপস ■ কম্পিউটার অ্যাপ ■ কন্ঠস্বর রেকর্ডিং করা 	<p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনাদের ফিটনেস লগ ছাড়া আর কি উপায়ে <u>নথিভুক্ত</u> করা যায় আপনাদের কার্যক্রমের সংক্ষেপ?</p> <p>▶ বলুন: পরিশেষে, যদিও, ফিটনেস লগেতেই কার্যকলাপ সংক্ষেপ <u>নথিভুক্ত</u> করা চাই। আপনারা আমাকে প্রতি সেশনে এই লগ দেখাবেন।</p>
<p>সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)</p>	<p>▶ বলুন: অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।</p> <p>আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?</p> <p>আরো মনে রাখা দরকার আমরা আজকে কি আলোচনা করেছি আপনাদের কার্যক্রমের উপর নজরদারির ব্যাপারে।</p>

কোচের জন্যে নোট	সাফল্যের পরিকল্পনা
	<p>পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:</p> <ul style="list-style-type: none">■ বাস্তবধর্মী■ সম্পাদনযোগ্য■ নির্দিষ্ট■ নমনীয় <p>আগের বারের থেকে আর একটু বেশি করার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!</p> <p>👉 যা করবেন অংশগ্রহণকারীদের অল্প কয় মিনিট সময় দাও কর্ম পরিকল্পনা বানানোর জন্যে।</p>

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (10 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার ফিটনেস লগ আবার দেখুন। আপনি ওটা প্রতিদিন ব্যবহার করবেন কার্যক্রম সংক্ষেপের উপর নজর রাখার জন্যে।

মনে রাখবেন: নজর রাখুন কার্যক্রমের উপর, সঠিক পরিমিত গতিতে — প্রক্রিয়া যার সাথে আপনি কথা বলতে পারবেন, কিন্তু তা অতি সহজসাধ্যও যেন না হয়। এবং এর মধ্যে দৈনন্দিন কার্যকলাপগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করতে ভুলে যাবেন না, যেমন তাড়াতাড়ি মেজে ঝাঁট দেওয়া বা লনের ঘাস ছাটা।

এমনও দিন যেতে পারে যেদিন আপনি শূন্য মিনিট কার্যক্রম নথিভুক্ত করতে পারবেন এবং সেটা কোনো অসুবিধার নয়। মূল জিনিসটি হল নজরদারি বজায় রাখা প্রতি দিন বাকি পুরো কর্মসূচিটির জন্যে। আপনারা আমাকে প্রতি সেশন প্রথমেই এই ফিটনেস লগ দেখাবেন।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** চলুন এবারে এই মডিউলের বিলিপত্রগুলোর প্রতি মনোযোগ দেওয়া যাক। এখন ও পরবর্তী সেশন মাঝে, অনুগ্রহ করে পড়ুন “কিভাবে আপনার কার্যক্রমের উপর নজর রাখবেন” পৃষ্ঠা 3।

এইবারে লক্ষ্য করুন “কিভাবে বাঁধা অতিক্রম করবেন” পৃষ্ঠা 8। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জের উদাহরণ দেখানো আছে এবং সেগুলিকে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় তার উপায় দেওয়া আছে। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

► **আলোচনা করুন:** আপনি নিশ্চয় নিজ কার্যক্রমের উপর নজর রাখার বিষয়ে কিছু বাঁধা পেয়েছেন সেগুলি কি? আপনি কি করে এই সব বাঁধার বিরুদ্ধে কাজ করবেন?

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা আলোচনা করলাম কিভাবে নজর রাখবেন আপনার কার্যকলাপ সংক্ষেপের উপর প্রতিদিন, এবং তা আপনার টাইপ -2 ডায়াবেটিসকে প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে।

এই আলোচনা ঐচ্ছিক।

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- শারীরিক সুস্থতার লগ
- কিভাবে আপনার কার্যকলাপের উপর নজর রাখবেন
- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি

আমরা কথা বললাম:

- ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য
- কিভাবে আপনার কার্যকলাপের উপর নজর রাখবেন

আপনিও একটি সুযোগ পেলেন অনুশীলনের নিজের কার্যকলাপের উপর নজর রাখার।

আলোচনা করুন: আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলত্ববি করা হলো।

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য ভালো খাবার খান

Prevent T2 এর জন্য ভালো খাবার খান

সেশনের মূল বিষয়গুলি

ভালো খাবার টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করে। এই মডিউলটা স্বাস্থ্যকর খাবার ধারণার সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ ব্যাখ্যা করতে পারবে কিভাবে সঠিক খাবার খেতে হবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে।
- ▶ কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রস্তুত করা যাবে সেটা ব্যাখ্যা করবে
- ▶ প্রত্যেক খাদ্য গোষ্ঠীর মধ্যে থাকা উপাদানগুলিকে চিহ্নিত করবে

উপকরণের তালিকা

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, প্রয়োজনমত
- খালি ফুড লগ, প্রয়োজনমত
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, প্রয়োজনমত
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, প্রয়োজনমত
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- স্টার্চবিহীন এক কামড়ে খাওয়ার মতো টুকরো করা সবজির ট্রে, যাতে কম মিষ্টি এবং কম ফ্যাট থাকবে
- বেক করা, অল্প নুন দেওয়া ভুড়ার চিপস আর সালসা
- স্টার্চবিহীন এক কামড়ে খাওয়ার মতো টুকরো করা ফলের ট্রে, যাতে কম মিষ্টি এবং কম ফ্যাট থাকবে
- “Healthy Can Be Tasty (স্বাস্থ্যকর খাদ্যও সুস্বাদু হতে পারে)” ভিডিও:
<https://www.youtube.com/watch?v=k7-JJZ2jpWE>
- ভিডিও দেখার জন্য প্রয়োজন ইন্টারনেটসহ প্রোজেক্টর

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- কীভাবে সঠিক খাদ্য খাবেন..... পৃষ্ঠা 7..... 10 মিনিট
- কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রস্তুত করা যায়..... পৃষ্ঠা 10 10 মিনিট
- খাদ্য গোষ্ঠীসমূহ পৃষ্ঠা 12..... 13 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 17..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 18 10 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ, আমরা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে ভালো খাদ্যের গুরুত্বের কথা আলোচনা করতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমাদের বিগত অধিবেশন নিয়ে আপনাদের কী কী প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: ভালোভাবে খেলে তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ কি করে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া যায়■ কিভাবে এক স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করা যায়■ প্রতিটি খাদ্যের গ্রুপের বস্তুগুলি <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	কীভাবে ভালো খাদ্য খাওয়া যায় (10 মিনিট)
	<p>► বলুন: আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমানোর জন্য কীভাবে ভালো খাদ্য খাওয়া যায় সে বিষয়ে আলোচনা শুরু করা যাক। সবার প্রথমে, আপনাকে এমন সব সামগ্রী বেছে নিতে চাইবেন যেগুলিতে কম পরিমাণে ক্যালরি আছে।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: কেউ কি আমাকে বললেন ক্যালরি কি?</p> <p>উত্তর: ক্যালরি হল দৈহিক শক্তি পরিমাপের একক। আপনারা যা কিছু খান বা পান করেন তার থেকে এটা পেয়ে থাকেন। আপনার শরীর ক্যালরি পুড়িয়ে ফেলে যেভাবে কোনো গাড়ি গ্যাস পোড়ায়।</p>

কোচের জন্যে নোট	কি করে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া যায়
	<p>▶ বলুন: আপনি যদি প্রতি সপ্তাহে এক পাউন্ড করে ওজন কমাতে চান, আপনাকে প্রতি সপ্তাহে প্রায় 3,500 ক্যালরি কমাতে হবে।</p> <p>একই সময়, আপনি এমন সব সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে কম মাত্রায় <u>ফ্যাট</u> আছে।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: আপনি কেন এমন সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে কম মাত্রায় ফ্যাট আছে?</p> <p>উত্তর: ফ্যাট-এ বেশী মাত্রায় ক্যালরি আছে। তাছাড়া, যেসব ফ্যাট ঘরের উষ্ণতায় কঠিন অবস্থায় থাকে সেগুলি আপনার হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি করতে পারে।</p> <p>▶ বলুন: আপনি এমন সামগ্রীগুলিও বাছতে চাইবেন যাতে অল্প মাত্রায় <u>শর্করা</u> আছে।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: আপনি কেন এমন সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে কম মাত্রায় শর্করা আছে?</p> <p>উত্তর: মিষ্টি খাবারে উচ্চ মাত্রায় ক্যালরি থাকতে পারে, যদিও তেল জাতীয় খাবারের মত অত উচ্চ মাত্রায় না। (1 টেবিল চামচ সাদা চিনিতে আছে 48 ক্যালরি। 1 টেবিল চামচ মাখনে আছে 102 ক্যালরি।) তাছাড়া, মিষ্টি খাবারগুলির জন্য আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে যায়।</p> <p>▶ বলুন: একই সময়, আপনি এমন সব সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে <u>বেশী</u> মাত্রায় ফাইবার ও পানি/জল আছে।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: ফাইবার মানে কী কেউ বলতে পারবেন কী?</p> <p>উত্তর: এমন এক ধরনের কার্বোহাইড্রেট যেটা আপনার শরীরের মধ্যে দিয়ে হজম না হয়ে পার হয়ে যায়।</p>

কোচের জন্যে নোট	কি করে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া যায়
	<p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: এবং আপনি কেন এমন সব সামগ্রী পছন্দ করতে চাইবেন যাতে উচ্চ মাত্রায় ফাইবার এবং পানি/জল থাকবে?</p> <p>উত্তর: এগুলি ক্যালরি না বাড়িয়ে আপনার খাদ্যের চাহিদা পূর্ণ করে দেয়।</p> <p>▶ বলুন: সর্বশেষে, আপনি এমন সামগ্রীগুলি বেছে নিতে চাইবেন যেগুলিতে উচ্চ মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং প্রোটিন আছে।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: আপনি কেন এমন সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে উচ্চ মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং প্রোটিন আছে?</p> <p>উত্তর: সুস্থ থাকবার জন্য আপনার শরীরের এগুলি দরকার। আর আমাদের মধ্যে অনেকেই এগুলি যথেষ্ট মাত্রায় পাই না।</p> <p>▶ বলুন: এবার এটাকে উলটে দেওয়া যাক।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য, আপনি কোন জিনিসগুলি <u>সীমিত</u> করতে চাইবেন?</p> <p>উত্তর: সেসব সামগ্রী যেগুলিতে:</p> <ul style="list-style-type: none">■ ক্যালরির, ফ্যাট, চিনি <u>বেশী</u>■ ফাইবার ও পানি/জল <u>কম</u>■ ভিটামিন মিনারেল ও প্রোটিন <u>কম</u>

কোচের জন্যে নোট

কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রস্তুত করা যায় (10 মিনিটে)

► **বলুন:** এখন এইসব ধারণাকে প্রয়োগে আনা যাক। চলুন এবারে এই মডিউলের বিলিপত্রগুলোর প্রতি মনোযোগ দেওয়া যাক। অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 3-এ থাকা “একটি স্বাস্থ্যকর খাবার” লেখাটি দেখুন।

এই ছবিতে একটা স্বাস্থ্যকর খাবার দেখানো হয়েছে। এটা আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশনের নিজের ভোজন নিজেই তৈরি করুন ধারণার উপরে ভিত্তি করে তৈরি হয়েছে।

যেমন দেখছেন, আপনি চাইবেন:

- আপনার প্লেটের অর্ধেকটা হল স্টার্চবিহীন সবজি (যেমন ব্রকোলি, লেটুস, এবং গোলমরিচ)
- আপনার প্লেটের এক-চতুর্থাংশ শস্য এবং স্টার্চযুক্ত খাদ্য (যেমন আলু এবং ওটমিল)
- প্লেটের বাকি এক চতুর্থাংশ হল প্রোটিন জাতীয় খাবার (যেমন মুরগির মাংস, ফ্যাটহীন মাংস, এবং মাছ)

কোচের জন্যে নোট	কিভাবে এক স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করা যায়
<p>অংশগ্রহণকারীরা নির্দেশিকা পাবার জন্য ছবিগুলিকে ব্যবহার করতে পারবেন। প্রত্যেক খাদ্য গোষ্ঠীকে কেবল একবারই ব্যবহার করা হয়।</p>	<p>এছাড়াও আপনি নিতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ অল্প পরিমাণে দুগ্ধজাত খাবার (যেমন 1 কাপ সর তুলে নেওয়া দুধ) ■ অল্প পরিমাণ ফল (যেমন একটা আপেল, অর্ধেকটা কলা, বা ½ কাপ জাম) ■ কোনো একটা পানীয় যাতে অল্প পরিমাণে ক্যালরি আছে বা আদৌ নেই (যেমন পানি/জল, ফেনা তোলা পানি/জল, বা চিনি ছাড়া কফি) <p>এগুলি প্লেটের পাশে দেখানো হয়েছে।</p> <p>↗ যা করবেন প্রয়োজন অনুসারে আলোচনা করুন।</p> <p>▶ বলুন: অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 4-এ থাকা “আপনার প্লেট তৈরিকরুন” দেখুন। ছবিটাতে একসাথে লেবেল লাগান।</p> <p>↗ যা করবেন অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রতিটা লাইনে কয়েকটা সঠিক খাদ্যের গোষ্ঠী লিখতে সাহায্য করুন।</p>

কোচের জন্যে নোট

বিভিন্ন স্টার্চবিহীন সবজিতে অল্প পরিমাণে ক্যালরি, ফ্যাট, এবং শর্করা থাকে। সেগুলিতে উচ্চ মাত্রায় ফাইবার থাকে। এদের মধ্যে কোনো কোনোটাতে প্রচুর পরিমাণে পানি/জল থাকে।

বিভিন্ন স্টার্চবিহীন সবজি যার মধ্যে আছে ব্রকলি, পালং শাক, এবং গোলমরিচ।

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

খাদ্য গোষ্ঠীসমূহ (13 মিনিট)

► **বলুন:** এখন প্রত্যেক খাদ্য গোষ্ঠীর উপাদানগুলি নিয়ে আলোচনা করা যাক। অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 5 থেকে 7-এ থাকা “বেছে নেওয়ার খাদ্য” লেখাটি দেখুন।

এবার শুরু করা যাক স্টার্চবিহীন সবজি দিয়ে। এগুলি “নিজের খাবার তৈরি করুন” এর ছবিগুলির অধিক এসবই দেখানো হয়েছে। সেটা হল সবচেয়ে বড়ো বিভাগ।

ঠান্ডায় জমিয়ে রাখা সবজি তাজা সবজির মতোই আপনার পক্ষে ভালো। কিন্তু কৌটোর খাবার যথা সম্ভব সীমিত করার চেষ্টা করুন, যেগুলিতে অল্প পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ লবণ আছে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্টার্চবিহীন সবজির উদাহরণ কী হবে?

☀️ **কার্যকলাপ:** সবজি খেয়ে দেখুন

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে এক ট্রে খাবার মতো টুকরো করা স্টার্চবিহীন সবজি দিন, সাথে একটা বোল দিন যাতে চিনি আর ফ্যাট আছে, যেমনটা সাধারণ ফ্যাটবিহীন ইয়োগার্ট, ভেষজ, এবং মশলা দিয়ে তৈরি করা হয়।

► **বলুন:** এখানে কিছু স্টার্চবিহীন সবজি দেওয়া আছে। এই বোলে অল্প মাত্রায় শর্করা ও ফ্যাট আছে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** সবজি আর বোল খেতে কেমন স্বাদ লাগে? এগুলি কি আপনার খাদ্যের চাহিদা আদৌ পূর্ণ করে দিল?

কোচের জন্যে নোট

দানা জাতীয় খাদ্য এবং স্টার্চযুক্ত খাবারে বিভিন্ন মাত্রার ক্যালরি, ফ্যাট, শর্করা, এবং ফাইবার আছে। আর সেগুলির মধ্যে বেশীর ভাগেই অল্প পরিমাণে পানি/জল থাকে।

স্বাস্থ্যকর দানা জাতীয় খাদ্য এবং স্টার্চযুক্ত খাদ্যের মধ্যে আছে বিনস, বাদামি চাল, এবং যবের গুঁড়ো।

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

খাবারের গ্রুপগুলি

▶ **বলুন:** এবার আসুন আমরা দানা জাতীয় এবং স্টার্চযুক্ত খাদ্য নিয়ে আলোচনা শুরু করি। “বেছে নেওয়ার খাদ্য” এর ছবিগুলির এক চতুর্থাংশে এসবই দেখানো হয়েছে।

চেষ্টা করুন যাতে আপনার শস্য জাতীয় খাবের অর্ধেক যেন গোটা শস্যের হয়। সেগুলিতে উচ্চতর মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং ফাইবার থাকে।

তাই গোটা দানা জাতীয় খাদ্য বাছুন। এছাড়াও এমন দানা জাতীয় খাবার বাছুন যাতে অল্প মাত্রায় ফ্যাট এবং শর্করা থাকে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর দানা জাতীয় এবং স্টার্চযুক্ত খাবারের উদাহরণ কী?

🌟 **কার্যকলাপ:** দানা জাতীয় খাদ্য খেয়ে দেখুন

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে এক ট্রে বেক করা অল্প লবণযুক্ত ভুট্টার চিড়ে আর সালসা খেতে দিন।

▶ **বলুন:** এই চিপগুলিকে বেক করা হয়েছে, যাতে এতে অল্প পরিমাণে ফ্যাট থাকে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** চিড়ে আর সালসা খেতে কেমন লাগল? এগুলি কি আপনার খাদ্যের চাহিদা আদৌ পূর্ণ করে দিল?

কোচের জন্যে নোট

প্রোটিন জাতীয় খাদ্যগুলিতে উচ্চ মাত্রায় প্রোটিন আছে। এগুলির ক্যালরির মাত্রা বিভিন্ন রকমের হয়। এবং এগুলিতে শর্করার মাত্রা অল্প। তবে এগুলিতে ফাইবার এবং পানি/জল অল্প মাত্রায় আছে।

স্বাস্থ্যকর প্রোটিন জাতীয় খাবারের মধ্যে আছে চামড়া ছাড়ানো মুরগি, ফ্যাটহীন মাংস, এবং মাছ।

দুগ্ধ জাতীয় খাবারগুলিতে বিভিন্ন মাত্রায় ক্যালরি এবং পানি/জল থাকে। এগুলি আপনাকে ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং প্রোটিন দেয়। কিন্তু এগুলিতে ফাইবারের পরিমাণ অল্প।

স্বাস্থ্যকর দুগ্ধ জাতীয় খাবারের মধ্যে আছে 1 কাপ সর তুলে নেওয়া দুধ বা 6 আউন্স সাধারণ ফ্যাটবিহীন ইয়োগার্ট।

খাবারের গ্রুপগুলি

► **বলুন:** এবার শুরু করা যাক প্রোটিন জাতীয় খাবারের বিষয়ে। ‘নিজের খাবার তৈরি করুন’ এর ছবিগুলির এক চতুর্থাংশে এসবই দেখানো হয়েছে।

এমন কোনো মাংস পছন্দ করুন যেন তাতে ফ্যাটের পরিমাণ অল্প থাকে। আপনি ডিমের কুসুম কতটা পরিমাণে থাকবে সেটাকেও সীমিত করতে চাইতে পারেন—এগুলিতেই সবচেয়ে বেশী পরিমাণে ফ্যাট থাকে। সুতরাং ডিমের সাদা অংশ অপেক্ষাকৃত ভালো পছন্দ।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের উদাহরণ কী?

► **বলুন:** এবার শুরু করা যাক দুগ্ধ জাতীয় খাবারের বিষয়ে। আপনি অল্প মাত্রায় দুগ্ধ জাতীয় খাবার খাওয়ার সময় খেতে পারেন। এমন ধরনের দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য নির্বাচন করুন যেটাতে শর্করা এবং ফ্যাটের পরিমাণ কম।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর দুগ্ধ জাতীয় খাদ্যের বিকল্পগুলি কী?

কোচের জন্যে নোট

ফল বেশ অল্প ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য। এটা আপনাকে ভিটামিন এবং খনিজ লবণ দেয়। এতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার এবং পানি/জল আছে। কিন্তু এতে সবজির তুলনায় বেশী শর্করা থাকে।

স্বাস্থ্যকর ফল জাতীয় খাদ্যের বিকল্প হল একটা আপেল, অর্ধেক কলা, বা ½ কাপ জাম।

.....
এই কাজটি ঐচ্ছিক।

.....
পানীয়গুলিতে পানির/জলের মাত্রা বেশী থাকে। এগুলিতে বিভিন্ন মাত্রায় ক্যালরি, প্রোটিন, ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং শর্করা থাকে। এগুলিতে বেশীরভাগ ক্ষেত্রে অল্প ফাইবার থাকে।

খাবারের গ্রুপগুলি

▶ **বলুন:** এবার আলোচনা শুরু করা যাক ফল নিয়ে। আপনি অল্প মাত্রায় ফল জাতীয় খাদ্য খাবার সময় খেতে পারেন।

আপনার পক্ষে ঠান্ডায় জমানো ফল তাজা ফলের মতোই ভালো। কিন্তু কৌটোর মিষ্টি ফল, শুকনো ফল, এবং ফলের রস খাওয়া সীমিত করার চেষ্টা করুন। এগুলিতে উচ্চ মাত্রায় শর্করা থাকে। তাছাড়া, ফলের রসে খুব অল্প ফাইবার থাকে, তাই এটা আপনার খাদ্যের চাহিদা তেমন ভাবে মেটায় না যেমন গোটা ফল করতে পারে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর ফলের জাতীয় খাদ্যের বিকল্পগুলি কী?

.....
✳️ **কার্যকলাপ:** ফল খেয়ে দেখুন

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে এক ট্রে এক কামড়ে খাবার মতো টুকরো করা ফল দিন সাথে একটা ঝোল দিন যাতে অল্প চিনি আর ফ্যাট আছে, যেমনটা সাধারণ ফ্যাটবিহীন ইয়োগার্ট।

▶ **বলুন:** এই ঝোলে অল্প মাত্রায় শর্করা ও ফ্যাট আছে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** ঝোলসহ ফল খেতে কেমন স্বাদ লাগল? এগুলি কি আপনার খাদ্যের চাহিদা আদৌ পূর্ণ করে দিল?

.....

▶ **বলুন:** এবার শুরু করা যাক পানীয় সংক্রান্ত আলোচনায়। আপনি খাবার সময় এমন কোনো পানীয় খেতে পারেন যেটাতে অল্প ক্যালরি আছে বা ক্যালরিবিহীন। এমন ধরনের পানীয়ের বিকল্প বাছুন যাতে অল্প মাত্রায় ফ্যাট ও শর্করা আছে।

কোচের জন্যে নোট

স্বাস্থ্যকর পানীয়গুলির মধ্যে আছে পানি/জল, ফেনা তোলা পানি/জল, এবং চিনি ছাড়া কফি।

মিষ্টি এবং ফ্যাট জাতীয় খাবারে উচ্চ মাত্রায় ক্যালরি আছে। এদের বেশীরভাগেই অল্প মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং প্রোটিন আছে। এবং প্রায়ই এতে অল্প মাত্রায় ফাইবার থাকে। তাছাড়া, মিষ্টি খাবারে উচ্চ মাত্রায় শর্করা থাকে।

মিষ্টি খাদ্যগুলির মধ্যে আছে ক্যান্ডি, কুকিস, এবং চিনি।

ফ্যাট জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত হল শুকরের ফ্যাট, শুকনো শুকরের মাংস, এবং ফ্যাট-ভরতি চিজ।

এই কাজটি ঐচ্ছিক। যদি আপনি চান, তাহলে অংশগ্রহণকারীদের লিঙ্কটি দিন যাতে তাঁরা ভিডিওটি ঘরেই দেখতে পারেন। পরের দিকের একটা সেশনে কীভাবে কেনাকাটা করতে হবে এবং স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করা যাবে সে বিষয়ে আলোচনা করা হবে।

খাবারের গ্রুপগুলি

আলোচনা করুন: কিছু স্বাস্থ্যকর পানীয়ের উদাহরণ কী?

বলুন: আসুন এখন আমরা পৃষ্ঠা ৪-এ থাকা “সীমিত করার খাদ্য” দেখি। মিষ্টি আর ফ্যাটযুক্ত খাবার আপনার পক্ষে খারাপ, তাই সেগুলি বেশী পরিমাণে খাবেন না।

আলোচনা করুন: কিছু মিষ্টি খাবারের উদাহরণ কী? আর কিছু ফ্যাট জাতীয় খাবারের উদাহরণ কী?

কার্যকলাপ: ভিডিও

যা করবেন একটা 2½-মিনিটের ভিডিও “Healthy Can Be Tasty (স্বাস্থ্যকর খাবার সুস্বাদু হতে পারে)” দেখান।

আলোচনা করুন: আপনার পছন্দসই কিছু স্বাস্থ্যকর খাবারের উদাহরণ কী?

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এছাড়াও মাথায় রাখুন যে আজকে ভালো খাদ্য বিষয়ে আমরা কী কী আলোচনা করেছি।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (10 মিনিট)

এই আলোচনাটা ঐচ্ছিক।



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- আপনার প্লেট তৈরি করুন
- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 4-এ থাকা “আপনার প্লেট তৈরি করুন” দেখুন, যেটা আমরা এর আগেই চিহ্নিত করেছি। আমি চাই যেন আপনারা এটা বাসাতে গিয়ে শেষ করেন। আপনি যে সামগ্রীগুলি পছন্দ করেন সেগুলিকে তালিকাভুক্ত করে একটা স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করুন। আপনি ধারণা পাবার জন্য পৃষ্ঠা 5 থেকে 7-এ থাকা “বেছে নেওয়ার খাদ্য” লেখাটা ব্যবহার করতে পারেন।

ভালো খাদ্য খাওয়া চ্যালেঞ্জিং কাজ হতে পারে। অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 9 থেকে 10-এ থাকা “কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন” লেখাটা পড়ুন। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জের উদাহরণ দেখানো আছে এবং সেগুলিকে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় তার উপায় দেওয়া আছে। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

► **আলোচনা করুন:** ভালো খাদ্যের ব্যাপারে আপনার কাছে কোনটা চ্যালেঞ্জিং মনে হয়েছে?

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজকে, আমরা আলোচনা করেছি যে কীভাবে ভালো খেলে সেটা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আমরা কথা বললাম:

- কি করে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া যায়
- কিভাবে এক স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করা যায়
- প্রতিটি খাদ্যের গ্রুপের বস্তুগুলি

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

আপনার খাবারে নজর রাখুন

আপনার খাবারে নজর রাখুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

নজরদারি, বা আত্ম-সংযম রাখলে, সেটা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করে। এই মডিউলে বিস্তারিত নির্দেশিকা দেওয়া হয়েছে যে কীভাবে খাদ্যের উপরে নজর রাখতে হবে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ তাদের খাদ্যের উপরে নজরদারি করার উদ্দেশ্যসমূহ চিহ্নিত করতে পারবে
- ▶ খাদ্যের উপরে কীভাবে ট্র্যাকিং করা যাবে সেটা ব্যাখ্যা করতে পারবে
- ▶ পুষ্টি বিষয়ক তথ্যের লেবেলগুলি কীভাবে ব্যবহার করতে হবে সেটা ব্যাখ্যা করতে পারবে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:

- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, প্রয়োজনমত
- খালি ফুড লগ, প্রয়োজনমত
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, প্রয়োজনমত
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, প্রয়োজনমত
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)

- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম
- শুকনো এবং তরল পরিমাপের কাপসমূহ
- পরিমাপের চামচসমূহ
- রান্নাঘরের স্কেল এবং পাত্র
- চিনাবাদামের মাখন
- খাদ্যশস্যের বাস্তু
- ফলের রসের বোতল




ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- পিং-পং বল
- ছক্কা
- তাসের কার্ডের ডেক
- গলফ বল
- টেনিস বল
- বেসবল
- কম্পিউটারের মাউস
- CD
- পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্যের লেবেলসমূহ

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য পৃষ্ঠা 7..... 10 মিনিট
- কিভাবে আপনার খাবার ট্র্যাক করবেন পৃষ্ঠা 9..... 13 মিনিট
- আপনার খাদ্যের উপরে কীভাবে
নজরদারী করবেন..... পৃষ্ঠা 12 10 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 13 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 14..... 10 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজকে, টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করার জন্য আমরা খাদ্যের উপরে ড্র্যাংকিং করার বিষয়ে আলোচনা করতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

👉 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমাদের বিগত অধিবেশন নিয়ে আপনাদের কী কী প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>▶ বলুন: প্রতিদিন নিজের খাদ্যের উপরে নজরদারী করতে পারলে সেটা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য■ কিভাবে আপনার খাবার ট্র্যাক করবেন■ আপনার খাদ্যের লেবেলগুলির অর্থ কীভাবে বুঝবেন <p>আপনিও আপনার খাবার ট্র্যাকিং করার একটা সুযোগ পাবেন। অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	এই ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য (10 মিনিট)
	<p>▶ বলুন: আমরা এবার ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য নিয়ে আলোচনা করা শুরু করব। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 3 ও 4 উল্টে “স্যাল্লির কাহিনী” দেখুন।</p> <p>↗ যা করবেন গল্পটার প্রথম অনুচ্ছেদটি পড়ুন (বা কাউকে দিয়ে পড়িয়ে শুনুন)। তারপর স্যালি যা পেয়েছে বলে ভাবছে আর স্যালি <u>সত্যিই</u> যা পেয়েছে তার মধ্যে যে পার্থক্য আছে সেটা নিয়ে আলোচনা করুন।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: স্যালি সেদিন কত ক্যালরি খেয়েছে বলে সে <u>মনে</u> করছে?</p> <p>উত্তর: 1,325 ক্যালরি</p>

কোচের জন্যে নোট



$$2,295 - 1,325 = 970$$

ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য

- ▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** ক্যালরি মানে কী?

উত্তর: এক ধরনের শক্তির পরিমাপ। এগুলি আমরা যা খাই বা পান করি তার থেকে পাই।

- ▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** স্যালি সেই দিন আসলে কত ক্যালরি খেয়েছিল?

উত্তর: 2,295 ক্যালরি

- ▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** সে নিজে কত ক্যালরি খেয়েছে বলে মনে করছে আর সে আসলে যতটা খেয়েছে তার মধ্যে কতটা পার্থক্য আছে?

উত্তর: 970 ক্যালরি

- ▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** সুতরাং আপনি কেন মনে করছেন যে তার কোনো মাত্রায় ওজন কমেনি?

উত্তর: স্যালি এটার উপরে নজরদারী করেনি যে সে সঠিক ভাবে কী, কখন, বা কতটা, খেয়েছে বা পান করেছে। ফলত, সে যতটা মনে করছে সে তার চেয়ে বেশী ক্যালরি খেয়েছে।

- ▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** তাহলে আপনার খাদ্যের উপরে প্রতিদিন ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য কী?

উত্তর: এটা আপনাকে আপনার ছয়-মাসের ওজনের যে লক্ষ্যে সেখানে পৌঁছাতে সাহায্য করবে।

- ▶ **বলুন:** আর, অবশ্যই, ওজন কমাতে পারলে সেটা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

কোচের জন্যে নোট

রাশ্মাঘরের স্কেলটি কোনো সামগ্রীর ওজন মাপার জন্য ব্যবহৃত হয়। অন্যান্য সরঞ্জামগুলি ব্যবহার করা হয় কোনো সামগ্রীকে তার আয়তন দিয়ে মাপার জন্য—এটা কতটা স্থান অধিকার করছে।

কিভাবে আপনার খাবার ট্র্যাক করবেন (13 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা আলোচনা করেছি কেন প্রতিদিন আপনার খাদ্যের উপরে ট্র্যাকিং করাটা গুরুত্বপূর্ণ। এখন আমরা সবাই আলোচনা করব যে কীভাবে এটা করতে হয়।

আসুন আলোচনা করি যে কীভাবে ট্র্যাকিং করা যায় যে আপনি কী খেয়েছেন, আর সেটা কখন খেয়েছেন। অনুগ্রহ করে আপনার খাদ্যের লগ দেখুন।

➤ **যা করবেন** সংক্ষেপে ফুড লগ পর্যালোচনা করুন। একজনকে স্বেচ্ছায় অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে বলুন যে তারা কী খেয়েছে (খাদ্য সামগ্রী), এবং সেটা কখন খেয়েছে (সময়)। এই সব তথ্য কীভাবে ফুড লগ-এ লিখতে হয় সেটা ব্যাখ্যা করুন। প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা ট্র্যাকিং করার বিষয়ে আলোচনা করেছি যে কী খেয়েছেন, এবং সেটা কখন খেয়েছেন। এবার আসুন আলোচনা করি যে আপনি কতটা খেয়েছেন সেটার উপর কীভাবে ট্র্যাকিং করা যায়।

✳ **কার্যকলাপ:** খাদ্য পরিমাপ করা

➤ **যা করবেন** শুকনো এবং তরল পরিমাপের কাপগুলি, পরিমাপের চামচগুলি, এবং একটা রাশ্মাঘরের স্কেল অপরকে বাড়িয়ে দিন। অংশগ্রহণকারীদের বলে দিন যে প্রত্যেক সামগ্রীকে কী বলা হয়।

► **বলুন:** এখানে এমন কিছু সামগ্রী আছে যা ব্যবহার করে আপনি বের করতে পারবেন যে আপনি কতটা পরিমাণ খেয়েছেন।

একবার পরিবেশনে পরিমাপ করা অভ্যাস করা যাক। একবার পরিবেশন করার পরিমাপ টেবিল চামচের ভিত্তিতে দেওয়া যেতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ, এই চিনাবাদামের মাখন একবার পরিবেশন করার মানে হল 2 টেবিল চামচ পরিমাণ।

➤ **যা করবেন** চিনাবাদামের মাখনের একটা জার তুলে ধরুন।

► **বলুন:** আপনার কাছে যদি টেবিল চামচটা থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে এগিয়ে আসুন আর 2 টেবিল চামচ চিনাবাদামের মাখন মাপুন।

কোচের জন্যে নোট

দানাশস্য ওজন করতে হলে, অংশগ্রহণকারীরা নিম্নলিখিত ধাপগুলি অনুসরণ করবেন:

1. পাত্রটি স্কেলের উপরে রাখুন।
2. পাত্রের ওজন বাতিল করার জন্য “পাসান” বা “tare” বোতাম টিপুন।
3. দানাশস্যটা পাত্রটিতে ঢালুন।

কিভাবে আপনার খাবার ট্র্যাক করবেন

📌 **যা করবেন** প্রয়োজন মতো সাহায্য করুন। কী করতে হবে সেটা বলতে থাকুন। এটা নিশ্চিত করুন যেন পরিমাপ নিখুঁত হয়।

নিম্নলিখিত ক্ষেত্রেও এই ধাপগুলির পুনরাবৃত্তি করুন:

- ½ কাপ সিরিয়াল
- 8 আউন্স ফলের রস
- 27 গ্রাম দানাশস্য

▶ **বলুন:** আপনি খুব ভালো ভাবে পরিমাপ করেছেন! সবচেয়ে নিখুঁত ভাবে পরিমাপ করার উপায় হল এইসব সামগ্রীগুলি ব্যবহার করা। কিন্তু আপনি এগুলি ব্যবহার করার মতো সময় সর্বদা নাও পেতে পারেন। তাই চোখের মাপে পরিবেশন করার পরিমাপও শিখে নেওয়া ভালো।

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের বিলিপত্রে থাকা “প্রতিদিনের জিনিস ও পরিবেশনের পরিমাণ” (পৃষ্ঠা 6) এবং “হাত এবং পরিবেশনের মাপ” (পৃষ্ঠা 7) পড়তে সুপারিশ করুন। অথবা একই সাথে সেগুলির দিকে দেখুন। যদি চান, বিলিপত্রটিতে তালিকাবদ্ধ করা উদ্দেশ্যগুলি উপস্থিত করুন। অংশগ্রহণকারীদেরকে হাতের মাপে তাদের এক বার পরিবেশনের পরিমাণ কতটা সেটা জানার অভ্যাস করতে সাহায্য করুন।

কোচের জন্যে নোট

আপনার খাদ্যাভ্যাস লিপিবদ্ধ করার উপায়গুলি নিম্নরূপ:

- স্পাইরাল নোটবই
- স্প্রেডশীট
- স্মার্ট ফোনের অ্যাপস
- কম্পিউটার অ্যাপ
- কন্ট্রোল রেকর্ডিং করা
- আপনার খাবারের ছবি

কিভাবে আপনার খাবার ট্র্যাক করবেন

▶ **বলুন:** একবার আপনি যদি জানতে পারেন যে আপনি কতটা খান, তাহলে আপনি সেটা লিপিবদ্ধ করে রাখতে পারবেন। অনুগ্রহ করে আবার আপনার খাদ্যের লগ দেখুন।

▶ **যা করবেন** লগের মধ্যে কীভাবে লিখতে হবে সেটা ব্যাখ্যা করুন যে আপনি কতটা (পরিমাণ) খাদ্য খান। তারা এই পরিমাণ আয়তন, ওজন, বা টুকরোর সংখ্যা (যেমন একটা মাঝারি আকারের আপেল) হিসাবে লিপিবদ্ধ করতে পারেন।

▶ **আলোচনা করুন:** আপনার লগ ছাড়া, আরও কয়েকটা উপায় যেভাবে লিপিবদ্ধ করা যাবে যে আপনি কতটা খাচ্ছেন?

▶ **বলুন:** যদিও, শেষ পর্যন্ত, আপনি এইসব বিস্তারিত তথ্য আপনার ফুড লগ-এ লিখতে চাইবেন।

কোচের জন্যে নোট

শতকরা দৈনিক মূল্যসমূহ থেকে জানা যায় যে আপনার দৈনিক পুষ্টির চাহিদার কতটা একবার পরিবেশন করতে পাওয়া যায়। এগুলি প্রতিদিন 2,000 ক্যালরি খাদ্যের ভিত্তিতে তৈরি করা হয়েছে। আপনি যদি দৈনিক 2,000 ক্যালরির চেয়ে বেশী বা কম খান, তাহলে আপনার শতকরা দৈনিক মূল্যসমূহ আলাদা হবে।

পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য কী উপায়ে নির্ণীত হয় সেগুলি হল:

- কম্পিউটার অ্যাপ
- স্মার্ট ফোনের অ্যাপস
- ওয়েবসাইট

.....
এই কাজটি ঐচ্ছিক।

.....

ফুড লেবেলের অর্থ বুঝুন (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** এখন আপনি যেহেতু কীভাবে একবারে পরিবেশন করলে তার পরিমাণ কতটা জেনে গেছেন, তাই আপনি এই সম্পর্কে সমস্ত রকমের কার্যকর তথ্য নির্ণয় করতে পারবেন। অনুগ্রহ করে “ফুড লেবেলের অর্থ বুঝুন” লেখাটি দেখুন পৃষ্ঠা ৪ থেকে 10 -এ।

↗ **যা করবেন** বিলিপত্রটির সংক্ষিপ্ত পর্যালোচনা করুন। পরিবেশনের পরিমাণের বিভাগের দিকে বিশেষ মনোযোগ দিন।

▶ **বলুন:** তাহলে দেখতে পাচ্ছেন যে খাদ্যের লেবেলগুলি কেন এত কার্যকর।

🗨 **আলোচনা করুন:** লেবেলগুলি পড়া ছাড়াও, আপনি কীভাবে নির্ণয় করবেন যে আপনার খাদ্যের পুষ্টি তথ্যগুলি কী?

.....
☀ **কার্যকলাপ:** খাদ্য লেবেলগুলি পড়া

▶ **বলুন:** আসুন আমরা আরও কিছু খাদ্য লেবেলগুলি পড়া অভ্যাস করি।

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের ভেঙ্গে নিন ছোট ছোট দলে। আপনি যেসব লেবেল নিয়ে এসেছেন সেগুলির পুষ্টি তথ্যগুলির লেবেলগুলি পড়ে অভ্যাস করতে দিন। প্রয়োজন মতো সাহায্য করুন।

.....

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এটাও মাথায় রাখুন যে আমরা আজকে আপনার খাদ্যের উপরে ট্র্যাকিং করার বিষয়ে আলোচনা করেছি।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- খাবারের লগ
- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- কর্ম পরিকল্পনা

এই আলোচনা ঐচ্ছিক।

সারাংশ ও সমাপ্তি (10 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আবার আপনার খাদ্যের লগ দেখুন। আমি আপনি কী এবং কখন খান তা জানতে ট্র্যাকিং শুরু করতে চাইব। একবার অভ্যাস হয়ে গেলে, আপনি নজরদারী করতে অভ্যস্ত হয়ে যাবে যে আপনি কতটা খান। আমরা ক্যালরি সম্পর্কে ট্র্যাকিং শুরু করব পরবর্তী সেশনে।

আমাকে আপনার ফুড লগ দেখানোর দরকার নেই। কিন্তু আমি প্রবলভাবে সুপারিশ করব যেন আপনি প্রত্যেক দিন নজরদারী করেন। এটা আপনাকে আপনার ওজনের লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে পৌঁছাতে সাহায্য করবে এবং আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি কমিয়ে দেবে। কী কী উপায়ে ট্র্যাকিং যায় তা স্বরণ করিয়ে দেবার জন্য, পৃষ্ঠা 5-এ থাকা “কিভাবে আপনার খাবার ট্র্যাক করবেন” লেখাটা দেখুন।

↕ **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আপনার খাদ্যের উপরে ট্র্যাকিং করা এক চ্যালেঞ্জ হয়ে উঠতে পারে। অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 11-এ থাকা “কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন” লেখাটা পড়ুন। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জের উদাহরণ দেখানো আছে এবং সেগুলিকে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় তার উপায় দেওয়া আছে। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

🗨 **আলোচনা করুন:** আপনার খাদ্যের উপরে ট্র্যাকিং করাটা কী কারণে চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে?

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা আলোচনা করেছি যে কীভাবে প্রতিদিন নিজের খাদ্যের উপরে নজরদারী করতে পারলে সেটা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

আমরা কথা বললাম:

- ট্র্যাকিং করার উদ্দেশ্য
- কীভাবে আপনার খাবার ট্র্যাক করবেন
- আপনার খাদ্যের লেবেলগুলির অর্থ কীভাবে বুঝবেন

আপনিও আপনার খাবার ট্র্যাকিং করার একটা সুযোগ পাবেন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠুন

আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

শারীরিকভাবে আরো বেশি তৎপর থাকা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কিভাবে তাদের সক্রিয়তার স্তর বর্ধিত করা যায়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা করতে পারবে:

- ▶ আরো বেশি সক্রিয় হওয়ার উদ্দেশ্য সনাক্ত করা
- ▶ আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায় চিহ্নিত করা।
- ▶ তাদের ফিটনেস উপরে কীভাবে আরো বিশদ ট্র্যাকিং করা যাবে সেটা ব্যাখ্যা করুন

উপকরণের তালিকা

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীদের সহায়িকাসমূহ (আপনার এবং প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটা করে কপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন
- রেসিসট্যান্স ব্যাল্ডস (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটি)**

ঐচ্ছিক:

- স্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- কিভাবে কর্মকাণ্ড ট্রাক বা চিহ্নিত করা যায় তার উদাহরণসমূহ**

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- আরো সক্রিয় উদ্দেশ্য পৃষ্ঠা 7..... 5 মিনিট
- আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায় পৃষ্ঠা 8..... 21 মিনিট
- আপনার সুস্থতা সম্বন্ধীয় বিশদ ট্র্যাক করুন পৃষ্ঠা 11..... 12 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 13..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 14..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজকে আমরা কথা বলব কি করে আরো শারীরিকভাবে তৎপর হওয়া যায় তা সম্বন্ধে।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: সক্রিয় হবার জন্য আপনি দারুন কাজ করছেন। আজকে আমরা কথা বলব কি করে আরো বেশি শারীরিকভাবে তৎপর হওয়া যায় তা সম্বন্ধে। আরো শারীরিকভাবে তৎপর থাকা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ আরো সক্রিয় উদ্দেশ্য হলো ■ আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায় হলো ■ আপনার সুস্থতার বিশদ ট্র্যাক করবেন কিভাবে <p>আপনি চলাফেরা করার সুযোগও পাবেন। আপনি আপনার সুস্থতার বিশদ ট্র্যাক করার চেষ্টা করবেন। অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>আরো সক্রিয় উদ্দেশ্য (5 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: আরো সক্রিয় উদ্দেশ্য হলো আপনাকে সুযোগ করে দেওয়া যাতে আপনি আপনার সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছতে পারেন এই কর্মসূচির জন্য।</p> <p>এই কর্মসূচিতে আপনার লক্ষ্য হলো অন্তত 150 মিনিটের ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকা প্রতি সপ্তাহে। আপনার গতি অন্তত মাঝারি মাপের হওয়া উচিত।</p> <p>আপনি যদি দেখেন যে আপনি সক্রিয় আছেন মধ্যম গতিতে, তাহলে আপনি কথা বলার পরীক্ষা দিতে পারেন।</p>

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>আরো সক্রিয় হবার উদ্দেশ্য হলো</p>
	<p>► জিজ্ঞাসা করুন: কথা বলার পরীক্ষা কী?</p> <p>উত্তর: এর অর্থ হলো আপনি কথা বলতে পারেন, কিন্তু গান গাইতে পারবেন না, আপনার কার্যকলাপের সময়।</p> <p>► বলুন: কিন্তু ব্যাপার হলো এই: সময়ের সাথে, আপনার হাট এবং ফুসফুস আগের চেয়ে ভালো অবস্থায় চলে আসে। তাই আপনার নিশ্বাসের উপর একই প্রভাব পাবার জন্য, আপনাকে প্রতি সপ্তাহে আরেকটু বেশি করে সক্রিয় হতে হবে।</p> <p>► যা করবেন প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।</p>
	<p>আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায় (21 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: আমরা আরো সক্রিয় হবার উদ্দেশ্য আলোচনা করেছি। আমরা আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায় নিয়ে এবার কথা বলব। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে “ওলগার কাহিনী” তে যান এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 3 এ।</p> <p>► যা করবেন গল্পটার প্রথম অনুচ্ছেদটি পড়ুন (বা কাউকে দিয়ে পড়িয়ে শুনুন)।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: ওলগা কি করে তার হাঁটাগুলি আরো সক্রিয় করে সপ্তাহ 1 থেকে সপ্তাহ 3 এ?</p> <p>উত্তর: ওলগা হাঁটে আরো বেশি, আরো দ্রুত, এবং আরো খাড়া পাহাড়ে।</p>

কোচের জন্যে নোট

তার হাঁটা আরো বেশি সক্রিয় করে তলার জন্য ওলগা পারে:

- 1 পাউন্ডের ক্যান বহন করতে
- একটি স্ট্রলার ঠেলতে
- 1 পাউন্ড গোড়ালি বা হাতের ওজন ব্যবহার করতে

আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায়

আলোচনা করুন: তার হাঁটা আরো বেশি সক্রিয় করে তলার জন্য ওলগা আর অন্য কি করতে পারে?

▶ **বলুন:** সপ্তাহ 4 এ, ওলগা তার পেশী গঠন করাও শুরু করতে পারে। সে জানে পেশী ক্যালরি পোড়ায়, এমনকি বিশ্রামে থাকার সময়ও। তাই যত পেশী আপনি গঠন করবেন, তত ভালো।

সেই সপ্তাহে 2 দিন, ওলগা 3 সেট করে 5টি পুনরাবৃত্তির, একটি রেসিসট্যান্স ব্যান্ডের সাহায্যে।

▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** পুনরাবৃত্তি মানে কী?

উত্তর: পুনরাবৃত্তি (রেপস) হলো আপনি কতবার ব্যান্ডটি প্রসারিত করেন পর পর।

▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** সেট কাকে বলে?

উত্তর: সেট হলো কতগুলি পুনরাবৃত্তির সমষ্টি।

কোচের জন্যে নোট	আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায়
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p> <p>কিভাবে রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড ব্যবহার করতে হয় তার পরামর্শের জন্য দেখুন “আপনার পেশী গড়ুন” পৃষ্ঠা 5 – 6 এই মডিউলের বিলিপত্রের।</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ কার্যকলাপ: পেশী গঠন করা</p> <p>▶ বলুন: আমরা চেষ্টা করি পেশী গঠন করার এখুনি।</p> <p>➡ যা করবেন প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে একটি করে রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড দিন। কিভাবে রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড ব্যবহার করতে হয় সঠিক উপায়ে তা দেখান। প্রতি বাছ দিয়ে 3টি পুনরাবৃত্তির 2টি সেট করতে অংশগ্রহণকারীদের নেতৃত্ব দিন। ট্র্যাক করুন তারা কতক্ষণ এই ক্রিয়াকলাপ করছেন। রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড সংগ্রহ করুন, বা অংশগ্রহণকারীদের তা রাখতে দিন।</p> <p>.....</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: আমরা আবার কাহিনীটিতে ফিরে যাই। ওলগা কি করে একটি রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড ব্যবহার করে আরো সক্রিয় হবার জন্য সপ্তাহ 4 থেকে সপ্তাহ 5 এ?</p> <p>উত্তর: ওলগা সেটি ব্যবহার করে আরো বেশি পুনরাবৃত্তির জন্য প্রতি সেটে, এবং আরো বেশি দিন প্রতি সপ্তাহে।</p>

কোচের জন্যে নোট

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

আপনার সুস্থ্যতার বিশদ ট্র্যাক করুন (12 মিনিট)

► **বলুন:** আপনি দারুন কাজ করছেন আপনার কার্যকলাপের সময় ট্র্যাক করার জন্য প্রতিদিন। যেমন আপনি জানেন, সেটি হলো এই কর্মসূচির একটি মূল অংশ।

আপনি আরো সক্রিয় হচ্ছেন কিনা তা দেখার জন্য, এটি সাহায্য করে আপনার সুস্থ্যতার আরো বেশি বিশদ ট্র্যাক করার জন্য। কিন্তু সেটি এই কর্মসূচির একটি প্রয়োজনীয়তা নয়।

✳️ **কার্যকলাপ:** আরো বেশি বিশদ ট্র্যাক করা

► **বলুন:** আরো বেশি বিশদ ট্র্যাক করার চেষ্টা করি এখুনি। অনুগ্রহ করে আপনার ফিটনেস লগ দেখুন। আমরা কিছু বিশদ লিখে নি আপনি আজ রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড নিয়ে কি করলেন তা সম্বন্ধে।

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের রেকর্ড করতে সাহায্য করুন তারা কি ক্রিয়াকলাপ করলেন এবং কতক্ষণ করলেন। এছাড়াও তাদের সাহায্য করুন তাদের 3টি পুনরাবৃত্তির 2টি সেট রেকর্ড করতে। তথ্যটি একটি ক্লিপচার্টে বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন, যদি আপনি তেমন কিছু ব্যবহার করেন। প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

কোচের জন্যে নোট	আপনার সুস্থতার আরো বিশদ ট্র্যাক করুন
<p>আপনি ট্র্যাক করতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ পোড়ানো ক্যালরি ■ দূরত্ব ■ পাহাড়ের গ্রেড ■ ধাপগুলির সংখ্যা ■ গতি ■ তোলা ওজনের <p>পরিমাপের উপায়গুলির অন্তর্ভুক্ত:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ঘড়ি বা হাতঘড়ি ■ সুস্থতার ট্র্যাকার ■ পেডমিটার ■ স্মার্ট ফোন বা কম্পিউটার অ্যাপস ■ ট্রেডমিল <p>রেকর্ড করার উপায়গুলির অন্তর্ভুক্ত হলো:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ সুস্থতার ট্র্যাকার ■ স্মার্ট ফোন বা কম্পিউটার অ্যাপস ■ স্পাইরাল নোটবই ■ স্প্রেডশীট ■ কন্ঠস্বর রেকর্ডিং করা 	<p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনার মিনিট, পুনরাবৃত্তি এবং সেট ছাড়া, আপনার কার্যকলাপের অন্য কি বিশদ আপনি ট্র্যাক করতে পারেন?</p> <p>আপনার ক্রিয়াকলাপ পরিমাপের অন্য উপায় কি আছে?</p> <p>আপনার ক্রিয়াকলাপ রেকর্ড করার অন্য উপায় কি আছে?</p> <p>▶ বলুন: অবশেষে, যদিও, শেষ পর্যন্ত, আপনি এইসব বিস্তারিত তথ্য আপনার ফিটনেস লগে লিখতে চাইবেন। কিন্তু আবার, এই কর্মসূচির একমাত্র আবশ্যিক প্রয়োজন হলো আপনার কার্যকলাপের সময় লিখে রাখা।</p> <p>📌 যা করবেন আপনার ইচ্ছে হলে, কিছু উদাহরণ নিয়ে আসুন আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করার কিছু উপায়ের উদাহরণ লিপিবদ্ধ করুন। অংশগ্রহণকারীদের দেখিয়ে দিন কীভাবে সেগুলিকে ব্যবহার করতে হয়।</p>

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** আপনার কর্ম পরিকল্পনার দিনপঞ্জী দেখুন অনুগ্রহ করে। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এছাড়াও মাথায় রাখুন যা আমরা আজকে আলোচনা করেছি আরো সক্রিয় হবার সম্বন্ধে।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- আপনার সুস্থতার আরো বিশদ ট্র্যাক করুন (1 সপ্তাহ)
- আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায়
- আপনার পেশী গড়ুন
- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার ফিটনেস লগ আবার দেখুন। অনুগ্রহ করে ট্র্যাক করুন রোজ আপনি কি ক্রিয়াকলাপ করেন, এবং কতক্ষণ আপনি তা করেন। এখনকার এবং পরের সেশনের মধ্যে আমি চাইব আপনি আপনার সুস্থতার অন্য আরো বিশদ ট্র্যাক করুন। অনুগ্রহ করে এটা অন্ততপক্ষে এক সপ্তাহ করুন। এটি আপনাকে সাহায্য করবে দেখতে আপনি আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠছেন কিনা।

অনুগ্রহ করে “সক্রিয় হয়ে ওঠার আরো উপায়” দেখুন এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 4 এ। এটি আমাদের চিন্তাভাবনা দেয় আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায় সম্বন্ধে। এখন আর আমাদের পরের সেশনের মধ্যে, লিখুন কি করে আপনি সক্রিয় হয়ে উঠবেন পরের কয়েকটি সপ্তাহে।

আমি চাইব আপনি “আপনার পেশী গঠন করুন” অংশটি দেখুন যা পৃষ্ঠা 5 এবং 6 এ দেওয়া আছে। এই চিত্রগুলির কয়েকটি প্রয়োগ করার বিষয়ে ভাবুন!

↪ **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজকে আমরা আলোচনা করলাম কিভাবে আরো বেশি সক্রিয় হলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

আমরা কথা বললাম:

- আরো সক্রিয় উদ্দেশ্য হলো
- আরো বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠার কিছু উপায় হলো
- আপনার সুস্থতার বিশদ ট্র্যাক করবেন কিভাবে

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি

আপনি চলাফেরা করার সুযোগও পেলেন। আপনি আপনার সুস্থ্যতার আরো বিশদ ট্র্যাক করার চেষ্টা করলেন।

আলোচনা করুন: আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

বলুন: পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

যে ক্যালরি নিচ্ছেন তার চেয়ে বেশি ব্যয় করুন

যে ক্যালরি নিচ্ছেন তার চেয়ে বেশি ব্যয় করুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

ওজন কমালে সেটা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে পারে। এই মডিউল অংশগ্রহণকারীদেরকে শেখায় যে কীভাবে যত ক্যালরি গ্রহণ করা হবে তার চেয়ে বেশী ব্যয় ওজন কমানো যায়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ ক্যালরি এবং ওজনের মধ্যে সম্পর্ক চিহ্নিত করতে পারবে
- ▶ ব্যাখ্যা করতে পারবে কীভাবে তারা যতটা ক্যালরি গ্রহণ করছে তার উপরে নজর রাখা যায়
- ▶ ব্যাখ্যা করতে পারবে কীভাবে তারা যতটা ক্যালরি পোড়াচ্ছে তার উপরে নজর রাখা যায়
- ▶ ব্যাখ্যা করতে পারবে কীভাবে তারা যত ক্যালরি গ্রহণ করছে তার বেশী পোড়াতে পারবেন।

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীদের সহায়িকাসমূহ (আপনার এবং প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটা করে কপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- স্ক্রিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- পুরানো ধরনের দাঁড়িপাল্লা
- টেবিল
- 20 টা লাল মার্বেল
- 20 টা নীল মার্বেল
- বেসিন
- 2 থেকে 3 টা বেলুন
- সূচ
- আপনি কত ক্যালরি খাদ্য গ্রহণ করেন আর কত ক্যালরি ব্যয় সেটার উপরে ট্র্যাকিং করার উপায়, যেমন স্পাইরাল নোটবই এবং স্মার্ট ফোন এবং কম্পিউটার অ্যাপস

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7 2 মিনিট
- ক্যালরি ও ওজন..... পৃষ্ঠা 7 10 মিনিট
- আপনি যে পরিমাণ ক্যালরি গ্রহণ করেন
কীভাবে তার উপরে ট্র্যাকিং করা যায় পৃষ্ঠা 11 10 মিনিট
- কীভাবে ট্র্যাকিং করা যায় যে আপনি কী
পরিমাণ ক্যালরি পোড়ান..... পৃষ্ঠা 12 10 মিনিট
- কীভাবে যত ক্যালরি গ্রহণ করেন
তার চেয়ে বেশী পোড়াবেন। পৃষ্ঠা 14 10 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 15 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 16 3 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ, আমরা আলোচনা করতে চলেছি যে কীভাবে আপনি যত গ্রহণ করেন তার চেয়ে বেশী ক্যালরি পুড়িয়ে ওজন কমানো যায়।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আমাদের বিগত অধিবেশন নিয়ে আপনাদের কী কী প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: আপনি যেমন জানেন, ওজন কমালে সেটা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা বা বিলম্বিত করায় সাহায্য করতে পারে। আজ, আমরা আলোচনা করব যে কীভাবে আপনি যত গ্রহণ করেন তার চেয়ে বেশী ক্যালরি পুড়িয়ে ওজন কমানো যায়।</p> <p>আমরা কথা বলব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ ক্যালরি এবং ওজনের মধ্যে সংযোগ■ কত ক্যালরি আপনি <u>গ্রহণ করেন</u> তা কি করে ট্র্যাক করবেন?■ কত ক্যালরি আপনি <u>পুড়াতে পারেন</u> তা কি করে ট্র্যাক করবেন?■ যা <u>নিচ্ছেন</u> তার চেয়ে আরো বেশি ক্যালরি কি করে <u>পোড়াবেন</u>। <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>ক্যালরি ও ওজন (10 মিনিট)</p> <p>► বলুন: আসুন ক্যালরি এবং ওজনের মধ্যে যোগাযোগের বিষয়ে আলোচনা শুরু করি।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: ক্যালরি মানে কী?</p> <p>উত্তর: এক ধরনের শক্তির পরিমাপ।</p> <p>► বলুন: যখন আপনি কিছু খান বা পান করেন, আপনি তখন <u>গ্রহণ করছেন</u> ক্যালরি। আপনি যখন সক্রিয় হবেন, আপনি তখন <u>পোড়াচ্ছেন</u> ক্যালরি।</p>

কোচের জন্যে নোট

এই কাজটি ঐচ্ছিক।
আপনার যদি ইচ্ছা হয়,
অংশগ্রহণকারীদেরকে বলুন
যেন তারা এর ছবি তোলেন।

ক্যালরি এবং ওজন

✳️ **কার্যকলাপ 1:** একটা বেলুনে খোঁচা দেওয়া

➡️ **যা করবেন** একটা বেলুনকে একটা পানির/জলের কলের সাথে সংযুক্ত করুন। একে পানি/জল দিয়ে অর্ধেকটা ভরতি করুন।

বেলুনটিতে খোঁচা মেরে একটা ছোট ফুটো করুন। এরপর ট্যাপ কলটা এমন ভাবে খুলে দিন যেন পানির/জলের একটা সরু ধারা বেলুনের ভেতরে প্রবেশ করে।

▶️ **জিজ্ঞাসা করুন:** বেলুনে কী ঘটছে?

উত্তর: এটা বড়ো হচ্ছে, কারণ এতে ফুটোর মধ্য দিয়ে যত বেরিয়ে যাচ্ছে তার চেয়ে বেশী পানি/জল প্রবেশ করছে।

➡️ **যা করবেন** বেলুনটাতে খোঁচা দিয়ে আরও কতগুলি ফুটো করে দিন, যেন যত পানি/জল প্রবেশ করছে ততটাই পানি/জল যেন বেরিয়ে যায়।

▶️ **জিজ্ঞাসা করুন:** বেলুনটির কী ঘটছে?

উত্তর: এর আকার একই রকম থাকছে।

➡️ **যা করবেন** বেলুনটাতে খোঁচা দিয়ে আরও কতগুলি ফুটো করে দিন, যেন যত পানি/জল প্রবেশ করছে তার চেয়ে বেশী পানি/জল বেরিয়ে যায়।

▶️ **জিজ্ঞাসা করুন:** বেলুনটির কী ঘটছে?

উত্তর: এটা ছোট হয়ে যাচ্ছে।

▶️ **বলুন:** আপনি যখন যত ক্যালরি খান তার চেয়ে বেশী পুড়িয়ে ফেলেন তখন আপনার এমনটাই ঘটে—আপনার ওজন কমে যায়।

কোচের জন্যে নোট

এই কাজটি ঐচ্ছিক।
আপনার যদি ইচ্ছা হয়,
অংশগ্রহণকারীদেরকে বলুন
যেন তারা এর ছবি তোলেন।

ক্যালরি এবং ওজন

☀️ **কার্যকলাপ 2:** মার্বেল দিয়ে ব্যালেঞ্চ করা

👉 **যা করবেন** একটা টেবিলে একটা পুরানো ধরনের দাঁড়িপাল্লা রাখুন।
দুটো পাত্র নিন—একটা লাল মার্বেল দিয়ে ভরতি, আরেকটা নীল মার্বেল দিয়ে
ভরতি। দুই জন স্বেচ্ছাকর্মীকে এগিয়ে আসতে বলুন।

▶ **বলুন:** নীল মার্বেল আপনি যতটা ক্যালরি গ্রহণ করেন তার প্রতীক। লাল
মার্বেল আপনি যতটা ক্যালরি পোড়ান তার প্রতীক।

👉 **যা করবেন** প্রথম স্বেচ্ছাকর্মীকে বলুন যেন সে 10 টা নীল মার্বেল
দাঁড়িপাল্লার একটা দিকে রাখে। দ্বিতীয় স্বেচ্ছাকর্মীকে বলুন যেন সে 5টা
লাল মার্বেল দাঁড়িপাল্লার অপর দিকে রাখে।

▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** যখন আপনি যতটা ক্যালরি পোড়ান তারচেয়ে বেশী
ক্যালরি গ্রহণ করেন?

উত্তর: আপনার ওজন বেড়ে যায়।

👉 **যা করবেন** দ্বিতীয় স্বেচ্ছাকর্মীকে বলুন যেন সে দাঁড়িপাল্লায় সেদিকে
আরও 5টা লাল মার্বেল বাড়িয়ে দেয়।

▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** আপনি যখন যতটা ক্যালরি গ্রহণ করেন তার সমান
সংখ্যক ক্যালরি পুড়িয়ে ফেলেন তখন কী হয়?

উত্তর: আপনার ওজন একই থাকে।

👉 **যা করবেন** দ্বিতীয় স্বেচ্ছাকর্মীকে বলুন যেন সে দাঁড়িপাল্লায় সেদিকে
আরও 5টা লাল মার্বেল বাড়িয়ে দেয়।

▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** যখন আপনি যতটা ক্যালরি গ্রহণ করেন তার চেয়ে
বেশী ক্যালরি পোড়ান?

উত্তর: আপনার ওজন কমে যাবে।

কোচের জন্যে নোট



1 পাউন্ড শরীরের ফ্যাট
= 3,500 ক্যালরি

3,500 ক্যালরি ÷ 7 দিন
= 500 ক্যালরি/দিন

পল অপেক্ষাকৃত কম ক্যালরি গ্রহণ
করতে চাইলে, এমন করতে পারেন:

- মুরগির মাংস ভাজবার বদলে
পুড়িয়ে নিতে পারেন
- সোডা বা রস পান করার বদলে
পানি/জল পান করতে পারেন
- অপেক্ষাকৃত অল্প পরিমাণে
- গাজর খেতে পারেন আলুর
চিপস খাবার বদলে

পল ক্যালরি বেশী পোড়াতে চাইলে,
এমন করতে পারেন:

- বেশী সময় ধরে শারীরিকভাবে
তৎপর থাকতে পারেন
- বেশী দূরে বা দ্রুততর হারে
যেতে পারেন
- অপেক্ষাকৃত বেশী খাড়া পাহাড়ে
উঠতে পারেন
- অপেক্ষাকৃত বেশী ওজন তুলতে
পারেন
- প্রতিদিন বেশী হাঁটতে পারেন

ক্যালরি এবং ওজন

▶ **বলুন:** সুতরাং যদি আপনার লক্ষ্য হয় ওজন কমানো, আপনাকে যতটা ক্যালরি গ্রহণ করছেন তার চেয়ে বেশী পোড়াতে হবে। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 3 ও 4 উল্টে “পলের কাহিনী” দেখুন।

↗ **যা করবেন** গল্পটার প্রথম পৃষ্ঠাটি পড়ুন (বা কাউকে দিয়ে পড়িয়ে শুনুন) (পৃষ্ঠা 3)। সংক্ষেপে আলোচনা করুন।

▶ **বলুন:** ধরা যাক পল দ্বিতীয় বিকল্পটা পছন্দ করল।

🗨 **আলোচনা করুন:** পল কীভাবে তার খাবার অভ্যাস পরিবর্তন করে প্রতিদিন 500 ক্যালরি কম গ্রহণ করবে?

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে সুপারিশ করুন যেন তারা “অপেক্ষাকৃত কম ক্যালরি খাবার উপায়সমূহ” (পৃষ্ঠা 5-7), “আপনার পানীয় সম্বন্ধে আবার ভাবুন” (পৃষ্ঠা 8-10), এবং “সহজে ভালো পানীয় খাবার বিকল্পসমূহ” (পৃষ্ঠা 11-12) পড়ে দেখে। অথবা একই সাথে সেগুলির দিকে দেখুন।

▶ **বলুন:** এখন ধরা যাক পল দ্বিতীয় বিকল্পটা পছন্দ করল।

🗨 **আলোচনা করুন:** পল কীভাবে প্রতিদিন সক্রিয় থেকে 500 ক্যালরি বেশী পোড়াবে?

▶ **বলুন:** আবার, পলের আরেকটা তৃতীয় বিকল্প হল সে প্রতিদিন 500 ক্যালরি করে কমাতে সঠিক খাবার ও কার্যকলাপের সংমিশ্রণ ঘটিয়ে।

🗨 **আলোচনা করুন:** এই তিনটি বিকল্পের মধ্যে কোনটি আপনার জন্য সব চেয়ে ভালো কাজ করবে বলে আপনার মনে হয়?

কোচের জন্যে নোট



- 1 কাপ যব
- 2 কাপ পানি/জল
- ফেনা তোলা জিরে
- 1 কাপ কফি
- 1 সর তুলে নেওয়া দুধ

খাদ্যের মধ্যে থাকা ক্যালরির পরিমাণ জানবার উপায়সমূহ হল:

- সাধারণ খাদ্যে উপস্থিত ক্যালরির তালিকাসমূহ
- পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্যের লেবেলসমূহ
- অনলাইন সামগ্রীসমূহ
- স্মার্ট ফোন বা কম্পিউটার অ্যাপস

আপনি যে পরিমাণ ক্যালরি গ্রহণ করেন কীভাবে তার উপরে ট্র্যাকিং করা যায় (10 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা ক্যালরি এবং ওজনের মধ্যে যোগাযোগ বিষয়ে আলোচনা করেছি। এখন আলোচনা করা যাক যে আপনি যে পরিমাণ ক্যালরি গ্রহণ করেন তার উপরে কীভাবে নজরদারী করবেন।

আপনি কত ক্যালরি গ্রহণ করেন সেটা জানতে হলে, আপনাকে দুটো জিনিস জানতে হবে:

- আপনি কী খান এবং পান করেন
- আপনি কত পরিমাণ খান ও পান করেন

পল জানতে চান যে তার প্রাতরাশে কত ক্যালরি আছে। তাই সে প্রত্যেক উপাদানের জন্য একটা পরিমাপন কাপ ব্যবহার করে। সে যা খায়:

- 1 কাপ যবের থেকে তৈরি যবের গুঁড়ো, 2 কাপ পানি/জল, আর একটা ফেনা তোলা জিরে
- 1 কাপ কফি
- 1 কাপ সর তোলা দুধ, যেটা সে যবের গুঁড়ো এবং কফির মধ্যে ভাগ করে নিন

► **আলোচনা করুন:** এখন পল যেহেতু এইসব জানে, সে কীভাবে জানবে যে তার প্রাতরাশে কত ক্যালরি আছে?

► **বলুন:** পল হিসাব করে পেল যে তার প্রাতরাশে 400 ক্যালরি আছে।

কোচের জন্যে নোট	আপনি কীভাবে নজরদারী করবেন যে আপনি কী পরিমাণ ক্যালরি গ্রহণ করেন
<p>যেসব উপায়ে ক্যালরির পরিমাণ রেকর্ড করা যাবে সেগুলি হল:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ স্মার্ট ফোন বা কম্পিউটার অ্যাপস্ ■ স্পাইরাল নোটবই ■ স্প্রেডশীট ■ কন্ঠস্বর রেকর্ডিং করা <p>আপনি কতটা ক্যালরি গ্রহণ করেন তার উপরে ট্র্যাকিং করা যাবে সে বিষয়ে শিখতে হলে, আপনার খাবার ট্র্যাক করুন দেখুন।</p>	<p>► জিজ্ঞাসা করুন: সে এই সংখ্যাটা দিয়ে কী করবে?</p> <p>উত্তর: এটা লিপিবদ্ধ করুন</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: পল কীভাবে <u>লিপিবদ্ধ করবে</u> যে তার প্রাতরাশে কত ক্যালরি আছে?</p> <p>► বলুন: শেষ পর্যন্ত, অবশ্য, সে তার ফুড লগ-এ এই সংখ্যাগুলি লিখতে চাইবে।</p> <p>📈 যা করবেন আপনার ইচ্ছে হলে, কিছু উদাহরণ নিয়ে আপনি কতটা ক্যালরি গ্রহণ করেন তার কিছু উপায় লিপিবদ্ধ করুন। অংশগ্রহণকারীদের দেখিয়ে দিন কীভাবে সেগুলিকে ব্যবহার করতে হয়।</p>
	<p>আপনি কীভাবে নজরদারী করবেন যে আপনি কী পরিমাণ ক্যালরি পোড়ান (10 মিনিট)</p> <p>► বলুন: আমরা আলোচনা করেছি কীভাবে ট্র্যাকিং করা যাবে যে কতটা ক্যালরি আপনি গ্রহণ করছেন। এখন আলোচনা করা যাক যে আপনি যে পরিমাণ ক্যালরি <u>পোড়াচ্ছেন</u> তার উপরে কীভাবে ট্র্যাকিং করা যাবে।</p> <p>প্রাতরাশের পরে, পল একটু হাঁটতে যান। সে জানতে যায় যে সে কত ক্যালরি পোড়ায়।</p>

কোচের জন্যে নোট



- 240 পাউন্ড
- হাঁটা
- 30 মিনিটে
- পরিমিত

যেসব উপায়ে কত ক্যালরি পোড়ানো হয়েছে সেটা নির্ণয় করা যায় সেগুলি হল:

- সাধারণ কার্যকলাপের তালিকাসমূহ
- অনলাইন সামগ্রীসমূহ
- স্মার্ট ফোন বা কম্পিউটার অ্যাপস

কত ক্যালরি আপনি পুড়াতে পারেন তা কি করে ট্র্যাক করবেন?

আপনি কত ক্যালরি পুড়িয়েছেন সেটা জানতে হলে, আপনাকে চারটা জিনিস জানতে হবে:

- আপনার ওজন কত
- আপনার ক্রিয়াকলাপ
- আমি তা কতক্ষণ করেন
- আপনার গতি

পল জানে যে তার ওজন 240 পাউন্ড কারণ সে নিজেই নিজের ওজন মাপে। সে জানে যে সে 30 মিনিট ধরে হাঁটে কারণ সে নিজেই এই সময়টা নির্ধারণ করেছে। আর সে জানে যে তার গতি মাঝারি ধরনের কারণ সে কথা বলার পরীক্ষা ব্যবহার করে।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কথা বলার পরীক্ষা কী?

উত্তর: পল তার কার্যকলাপ করার সময় কথা বলতে পারে, কিন্তু তার কার্যকলাপ করার সময়, গান করতে পারে না।

► **আলোচনা করুন:** এখন সে যেহেতু এগুলি জানে, পল কীভাবে নির্ণয় করবে যে সে হাঁটবার সময় কত ক্যালরি পোড়াচ্ছে?

► **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে সুপারিশ করুন এই মডিউলের বিলিপত্র পৃষ্ঠা 13 থাকা “ক্যালরি পোড়ানোর উপায়” দেখতে। অথবা একত্রে সেগুলির দিকে দেখুন।

► **বলুন:** পল হিসাব করে দেখল যে হাটার সময় সে পোড়াতে পারে প্রায় 90 ক্যালরি।

কোচের জন্যে নোট	কত ক্যালরি আপনি পুডাতে পারেন তা কি করে ট্র্যাক করবেন?
<p>যেসব উপায়ে ক্যালরির পরিমাণ রেকর্ড করা যাবে সেগুলি হল:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ স্মার্ট ফোন বা কম্পিউটার অ্যাপস ■ স্পাইরাল নোটবই ■ স্প্রেডশীট ■ কন্ট্রোল রেকর্ডিং করা <p>আপনি কতটা ক্যালরি পোড়ান তার উপরে কীভাবে ট্র্যাকিং করা যাবে সে বিষয়ে শিখতে হলে, আপনার <i>ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন</i> দেখুন।</p>	<p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: সে এই সংখ্যাটা দিয়ে কী করবে?</p> <p>উত্তর: এটা লিপিবদ্ধ করুন</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: পল কীভাবে লিপিবদ্ধ করতে পারবে যে হাঁটার সময় সে কতটা ক্যালরি পোড়ায়?</p> <p>▶ বলুন: শেষ পর্যন্ত, অবশ্য, সে তার ফিটনেস লগ-এ এই সংখ্যাটা লিখতে চাইবে।</p> <p>📈 যা করবেন আপনার ইচ্ছে হলে, কিছু উদাহরণ নিয়ে আপনি কতটা ক্যালরি পোড়ান তার কিছু উপায় লিপিবদ্ধ করুন। অংশগ্রহণকারীদের দেখিয়ে দিন কীভাবে সেগুলিকে ব্যবহার করতে হয়।</p>
	<p>কীভাবে যত ক্যালরি গ্রহণ করেন তার চেয়ে বেশী পোড়াবেন (10 মিনিট)</p> <p>▶ বলুন: একবার যদি আপনি জানতে পারেন যে আপনি কত ক্যালরি গ্রহণ করেন এবং কোনো এক নির্দিষ্ট দিনে কতটা পোড়ান, তাহলে আপনি সেদিনের প্রকৃত ক্যালরি কত হল তা নির্ণয় করতে পারবেন। আসুন পলের আলোচনায় ফিরে আসা যাক।</p> <p>📈 যা করবেন গল্পটার দ্বিতীয় পৃষ্ঠাটি পড়ুন (বা কাউকে দিয়ে পড়িয়ে শুনুন) (পৃষ্ঠা 4)। সংক্ষেপে আলোচনা করুন।</p> <p>▶ বলুন: মনে রাখুন, প্রতিদিন 1,700 ক্যালরি হল পলের লক্ষ্যমাত্রা। স্বাস্থ্য পরিশেবা দানকারীর সাথে আপনার কত ক্যালরি দরকার সেই লক্ষ্যমাত্রার বিষয়ে আলোচনা করুন।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনি কি মনে করেন যে খাদ্য ও কার্যকলাপের মিশ্রণের মাধ্যমে আপনি আপনার লক্ষ্যমাত্রায় পৌঁছাতে পারবেন?</p>

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** আপনার কর্ম পরিকল্পনার দিনপঞ্জী দেখুন অনুগ্রহ করে। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এটাও মাধায় রাখুন যে আমরা আজকে আপনি যতটা ক্যালরি গ্রহণ করেন তার চেয়ে বেশী পোড়াবার বিষয়ে আলোচনা করেছি।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- এসব বিষয়ে নজরদারী করুন
অন্তত 1 দিন:
 - যতটা ক্যালরি আপনি
গ্রহণ করেন
 - যতটা ক্যালরি আপনি
পোড়ান
- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি (3 মিনিট)

► **বলুন:** আপনার ক্যালরির উপরে নজরদারী করলে সেটা আপনাকে আপনি যত ক্যালরি গ্রহণ করেন তার চেয়ে বেশী পোড়াতে সাহায্য করবে। অনুগ্রহ করে আপনার ফুড লগ এবং ফিটনেস লগ দেখুন। এখন আর পরের সেশনের মাঝে, আমি চাইব যেন আপনি এইসব লগ ব্যবহার করে যতটা ক্যালরি গ্রহণ করেছেন এবং যতটা ক্যালরি পুড়িয়েছেন সেই বিষয়ে নজরদারী করতে পারেন। অনুগ্রহ করে এটা অন্ততপক্ষে এক দিন করুন।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ, আমরা আলোচনা করেছি যে কীভাবে আপনি যত গ্রহণ করেন তার চেয়ে বেশী ক্যালরি পুড়িয়ে ওজন কমাতে পারেন।

আমরা কথা বললাম:

- ক্যালরি এবং ওজনের মধ্যে সংযোগ
- কত ক্যালরি আপনি গ্রহণ করেন তা কি করে ট্র্যাক করবেন?
- কত ক্যালরি আপনি পুড়াতে পারেন তা কি করে ট্র্যাক করবেন?
- যা নিচ্ছেন তার চেয়ে আরো বেশি ক্যালরি কি করে পোড়াবেন।

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করেন

এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করেন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

স্বাস্থ্যকর খাওয়া উপভোগ্য হতে পারে এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস রুখতে বা বিলম্বিত করায় সাহায্য করতে পারে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় যে কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হয় যা তাঁরা উপভোগ করতে পারবেন।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো বর্ণনা করতে পারবে:

- ▶ কিভাবে খাওয়াদাওয়া প্রতি এক সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গী নিতে হবে
- ▶ কিভাবে স্বাস্থ্যকর বাছাই করতে হবে
- ▶ কিভাবে এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে যা তাঁরা উপভোগ করেন

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- “Cooking with Herbs, Spices, and Other Seasonings (ভেষজ, ঝাল মশলা, ও অন্যান্য রুচিবর্ধক মসলা দিয়ে রান্না করার)” ভিডিও: https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video_herbs.aspx
- ভিডিও দেখার জন্য ইন্টারনেট সুবিধাসহ প্রোজেক্টর

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা.....পৃষ্ঠা 6..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য.....পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- খাওয়াদাওয়ার প্রতি একটি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী নিনপৃষ্ঠা 7..... 10 মিনিট
- স্বাস্থ্যকর পছন্দ করুন.....পৃষ্ঠা 8..... 10 মিনিট
- এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করেন.....পৃষ্ঠা 10..... 18 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনাপৃষ্ঠা 11..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তিপৃষ্ঠা 12..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা আলোচনা করতে চলেছি যে কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া যায় যা আপনি উপভোগ করেন।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: স্বাস্থ্যকর খাবার কি সুস্বাদু হতে পারে? নিশ্চয়ই!</p> <p>আজ আমরা আলোচনা করব যে কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া যায় যা আপনি উপভোগ করেন। আমরা যেগুলি নিয়ে কথা বলব তা হল কিভাবে:</p> <ul style="list-style-type: none">■ খাওয়াদাওয়া প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী নিন■ স্বাস্থ্যকর পছন্দ করুন■ এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করেন <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>খাওয়াদাওয়া প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী নিন (10 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: মানুষজন বিভিন্ন কারণের জন্যে খান। খাওয়াদাওয়া প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী রাখা আপনাকে এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ায় সাহায্য করতে পারে যা আপনি উপভোগ করেন। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “অ্যান্থনির কাহিনী” দেখুন।</p> <p>📌 যা করবেন কাহিনীটি পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন)।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: যখন আপনার ক্ষিদে পায় তখন কেমন বোধ হয়? যখন আপনি অত্যন্ত ক্ষুধার্ত হয়ে পড়েন তখন কি কোন সময় অস্বাস্থ্যকর পছন্দ করে ফেলেন? আপনি কি কখনো ক্ষুধার্ত না থাকলেও খেয়ে ফেলেন? কেন?</p>

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>খাওয়াদাওয়ার প্রতি এক স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী নিন</p>
	<p>► বলুন: যখন আপনি অত্যন্ত ক্ষুধার্ত তখন খাওয়াদাওয়া নিয়ে আমরা আলোচনা করেছি। যখন আপনি ক্ষুধার্ত নন তখন খাওয়াদাওয়া নিয়েও আমরা আলোচনা করেছি।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: খাওয়াদাওয়ার প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গীটি কি?</p> <p>উত্তর: যখন আপনি ক্ষুধার্ত তখনই খেয়ে নিন, কিন্তু খুব ক্ষিদে পেলে নয়।</p> <p>► বলুন: অনুগ্রহ করে এই মডিউলে বিলিপত্রটি পৃষ্ঠা 4-এ “সঠিক পরিমাণ খান” দেখুন।</p> <p>► যা করবেন বিলিপত্রটি পর্যালোচনা করুন। সংক্ষেপে আলোচনা করুন।</p>
	<p>স্বাস্থ্যকর পছন্দ করুন (10 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: অ্যান্ড্রিনের চিকিৎসক তাঁকে বলেছেন যে তাঁর টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি রয়েছে।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: অ্যান্ড্রিনের কি ধরনের খাবার বেছে নেওয়া উচিত?</p> <p>উত্তর: সেসব সামগ্রী যেগুলিতে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ক্যালরির, ফ্যাট, চিনি কম ■ ফাইবার ও পানিতে/জলে ভরপুর ■ ভিটামিন মিনারেল ও প্রোটিনে ভরপুর

কোচের জন্যে নোট

ফাইবার হল এমন এক ধরনের কার্বোহাইড্রেট যা হজম হওয়া ছাড়াও আপনার শরীর থেকে বেরিয়ে যায়।

স্বাস্থ্যকর পছন্দ করুন

► **জিজ্ঞাসা করুন:** এবং কি ধরনের খাবার অ্যান্ধনির সীমিত করা উচিত?

উত্তর: যে জিনিসগুলি:

- ক্যালরির, ফ্যাট, চিনি বেশী
- ফাইবার ও পানি/জল কম
- ভিটামিন মিনারেল ও প্রোটিন কম

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কেন আমি এমন জিনিস বেছে নেব যাতে ফাইবার ও জলীয় পদার্থের পরিমাণ বেশি?

উত্তর: এগুলি ক্যালরি না বাড়িয়ে আপনার খাদ্যের চাহিদা পূর্ণ করে দেয়।

► **বলুন:** তার সাথে সেগুলিতে ক্যালরি কম থাকায়, ফাইবারের অন্য সুবিধাও রয়েছে: এটি হজম হতে আরো বেশি সময় নেয়। যাতে আপনি আরো ভরপেট অনুভব করেন। আপনি কি কখনো এক সার্ভিং ফ্রেশ ফাই থেকে এক ঘন্টা পরেই আবার ক্ষুধার্ত হয়ে পড়েছেন? তার কারণ এতে ফাইবারের পরিমাণ স্বল্প।

অনুগ্রহ করে এই মডিউলে পুস্তিকাটির 5 পৃষ্ঠায় “Prevent T2 করার স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলি” দেখুন।

📌 **যা করবেন** বিলিপত্রটি পর্যালোচনা করুন। সংক্ষেপে আলোচনা করুন। স্তম্ভ 1-এ থাকা পছন্দগুলির থেকে স্তম্ভ 2-এর পছন্দগুলি স্বাস্থ্যকর কেন তা ব্যাখ্যা করুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনি কি টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য অন্য কোন স্বাস্থ্যকর পছন্দের কথা ভাবতে পারেন?

কোচের জন্যে নোট

তার ঠাকুমার রেসিপিগুলি স্বাস্থ্যকর করে তুলতে, অ্যান্ধনি যা করতে পারে:

- পেশা বীফের বদলে পেশা টার্কি ব্যবহার করতে পারে
- গোটা দানার লাসানিয়া নুডল ব্যবহার করতে পারে
- পুরো ফ্যাটওয়ালার পরিবর্তে মাঠা তোলা বা আংশিক মাঠা তোলা রিকোটা ও মোজারেলা ব্যবহার করতে পারে
- মাশরুম, পালং শাক ও লাল গোলমরিচের মত স্টার্চহীন সস্কী দিয়ে অর্ধেক চীজকে প্রতিস্থাপিত করতে পারে
- স্টার্চহীন সস্কী দিয়ে অর্ধেক নুডলকে প্রতিস্থাপিত করতে পারে
- বাড়তি ভেষজ ও মশলা যোগ করতে পারে

এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করবেন (18 মিনিট)

► **বলুন:** খাওয়া হল জীবনের প্রকৃত আনন্দগুলির মধ্যে অন্যতম। খাবার শুধু আপনার পেটই ভর্তি করে না। এটি আপনার অনুভূতিগুলিকেও সমৃদ্ধ করে।

অ্যান্ধনি চিন্তিত যে তার নতুন ডায়েট হয়তো তার জন্য খাবারের সব আনন্দ বের করে নেবে। সে রান্না করতে ভালোবাসে, কিন্তু সে স্বাস্থ্যকর রান্না সম্বন্ধে খুব বেশি কিছু জানে না। সে মনে করে তাকে অনেক পরিমাণে কাঁচা পালং শাক খেতে হবে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনি যা খাচ্ছেন তা উপভোগ করাটা কত গুরুত্বপূর্ণ বলে আপনি মনে করেন? আপনি কি এমন ধরনের খাওয়াদাওয়া বজায় রাখতে পারবেন যা আপনি উপভোগ করেন না?

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 7-এ “রেসিপি মেকওভার” দেখুন।

📌 **যা করবেন** বিলিপত্রটি পর্যালোচনা করুন। সংক্ষেপে আলোচনা করুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলিকে উপভোগ্য করার অন্যান্য উপায়গুলি কি কি?

► **বলুন:** অ্যান্ধনির একটি অন্যতম প্রিয় পদ হল লাসানিয়া- ঠিক যেভাবে তার ঠাকুমা এটি তৈরি করতেন। তার রেসিপিতে রিকোটা এবং মোজারেলা চীজ, পেশা বীফ, টোম্যাটো সস, এবং অবশ্যই লাসানিয়া নুডল রয়েছে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি উপায়ে অ্যান্ধনি তার ঠাকুমার লাসানিয়া রেসিপিটিকে আরো স্বাস্থ্যকর করেও সুস্বাদু রাখতে পারে?

► **বলুন:** এটা তো শুনে আমার খুব সুস্বাদু বলেই মনে হচ্ছে!

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করেন</p>
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক। যদি আপনি চান, তাহলে অংশগ্রহণকারীদের লিঙ্কটি দিন যাতে তাঁরা ভিডিওটি ঘরেই দেখতে পারেন।</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ কার্যকলাপ: ভিডিও</p> <p>▶ বলুন: দেখা যাক, কোন শেফ কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবারকে সুস্বাদু করে তোলেন।</p> <p>👉 যা করবেন 5-মিনিটের ভিডিও দেখান: “ভেষজ, মশলা ও অন্যান্য তেলঝাল দিয়ে রান্না করা।” সংক্ষেপে আলোচনা করুন।</p> <p>.....</p>
	<p>সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)</p>
	<p>▶ বলুন: অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।</p> <p>আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?</p> <p>এছাড়াও মনে রাখবেন যে কিভাবে আপনার উপভোগ করার মত স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হয় তা নিয়েও আজ আমরা আলোচনা করেছি।</p>

কোচের জন্যে নোট	সাফল্যের পরিকল্পনা
	<p>পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ বাস্তবধর্মী ■ সম্পাদনযোগ্য ■ নির্দিষ্ট ■ নমনীয় <p>মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!</p> <p>👉 যা করবেন অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।</p>
	<p>সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)</p> <p>▶ বলুন: অনুগ্রহ করে এই মডিউলের পৃষ্ঠা 6-এ “Prevent T2 এর জন্য স্বাস্থ্যকর পছন্দ করাটি” দেখুন। এখন ও পরের সেশনের মধ্যে আমি চাইব আপনারা খালি ছকে স্বাস্থ্যকর পছন্দের জন্য আপনাদের ধারণাগুলি লিখুন।</p> <p>👉 যা করবেন প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।</p> <p>▶ বলুন: অ্যান্ড্রিনির লাসানিয়া রেসিপিটি সুস্বাদু করতে আমরা একসাথে কাজ করেছি। এখন ও পরের সেশনের মধ্যে আমি চাইব আপনারা আপনাদের নিজস্ব রেসিপির মেকওভার করুন।</p>

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- Prevent T2 এর জন্য স্বাস্থ্যকর পছন্দ
- রেসিপি মেকওভার
- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি

অনুগ্রহ করে আপনার প্রিয় রেসিপিগুলির মধ্যে একটি বেছে নিন। এটিকে স্বাস্থ্যকর করে তোলার উপায় খুঁজুন। আপনি ধারণার জন্য পৃষ্ঠা 7-এ “রেসিপি মেকওভার” দেখতে পারেন। যদি আপনি পছন্দ করেন, তাহলে আপনি এটি রান্নাও করতে পারেন! এবং আপনি দলের সাথে আপনার নতুন রেসিপি ভাগ করতেও স্বাগত।

আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা আপনি উপভোগ করতে পারবেন এমন স্বাস্থ্যকর খাবার নিয়ে আলোচনা করেছি। আমরা আলোচনা করেছি যে কিভাবে:

- খাওয়াদাওয়া প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী রাখতে হবে
- স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে হবে
- এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হবে যা আপনি উপভোগ করেন

আলোচনা করুন: আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

বলুন: পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

চাপ নিয়ন্ত্রণ করা

চাপ নিয়ন্ত্রণ করা

সেশনের মূল বিষয়গুলি

চাপ নিয়ন্ত্রণ করলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কি করে চাপ কমাতে হয় এবং তা সামলাতে হয়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীদের এগুলো শনাক্ত করতে পারবে:

- ▶ চাপের কিছু কারণ
- ▶ চাপ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সংযোগ
- ▶ চাপ কমানোর কিছু উপায়
- ▶ চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায়

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- ছোট মাদুর বা বালিশ (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর জন্য একটি)
- স্বস্তিদায়ক সঙ্গীত

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7 2 মিনিট
- চাপের কারণ পৃষ্ঠা 8 5 মিনিট
- চাপ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস..... পৃষ্ঠা 8 8 মিনিট
- চাপ কমানোর কিছু উপায় পৃষ্ঠা 10 8 মিনিট
- চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায় পৃষ্ঠা 10 17 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 13 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 14 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজকে আমরা কথা বল কি করে চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা সম্বন্ধে।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: চাপ নিয়ন্ত্রণ করলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ চাপের কিছু কারণ■ চাপ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সংযোগ■ চাপ <u>কমাবার</u> কিছু উপায়■ চাপ <u>সামলাবার</u> কিছু স্বাস্থ্যকর উপায় <p>আপনি আরাম করা অভ্যাস করারও সুযোগ পাবেন। অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>

কোচের জন্যে নোট	চাপের কিছু কারণ (5 মিনিট)
<p>চাপের কিছু কারণের অন্তর্ভুক্ত:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ অন্যান্য মানুষের সাথে সংঘাত ■ স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা ■ অর্থ সম্পর্কিত সমস্যা ■ নতুন কাজ বা বাছা ■ যথেষ্ট সময় না থাকা ■ বড় বেশি কর্তব্য ■ পেশা নিয়ে অশুশি ■ ছুটি কাটানো ■ বিবাহ 	<p>► বলুন: আমরা শুরু করব চাপের কিছু কারণ সম্বন্ধে কথা বলে। আমাদের জীবনে অনেক কিছু আছে যা চাপ সৃষ্টি করে। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে “বারবারার কাহিনী” তে যান এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 3 এবং 4 এ।</p> <p>➡ যা করবেন পড়ুন (বা একজন স্বৈছাসেবিকে বলুন পড়তে) পৃষ্ঠা 3 এর কাহিনীটির প্রথম তিনটি অনুচ্ছেদ।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: কিছু জিনিস কি যা আপনাকে <u>চাপ</u> অনুভব করায়?</p>
	<p>চাপ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস (8 মিনিট)</p> <p>► বলুন: আমরা চাপের কিছু কারণ সম্বন্ধে কথা বলেছি। এবার আমরা চাপ এবং টাইপ 2 <u>ডায়াবেটিসের</u> মধ্যে সংযোগটি দেখি।</p> <p>চাপ অনুভব হওয়ার ফলে এগুলো হতে পারে:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. আপনার শরীরের রসায়ন এমনভাবে পরিবর্তন করতে পারে যে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস দ্বারা আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বেশি হবে 2. অস্বাস্থ্যকর উপায়ে কাজ করবেন <p>আবার আলোচনায় ফেরা যাক।</p>

কোচের জন্যে নোট

চাপ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস

➤ **যা করবেন** পড়ুন (বা একজন স্বৈছাসেবিকে বলুন পড়তে) পৃষ্ঠা 3 এর তালিকা দুটি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনার কেমন লাগে যখন আপনি চাপে পড়েন?

▶ **বলুন:** যেমন আমরা বলেছি চাপের কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর উপায়ে কাজ করতে পারেন।

আবার আলোচনায় ফেরা যাক।

➤ **যা করবেন** পড়ুন (বা একজন স্বৈছাসেবিকে বলুন পড়তে) পৃষ্ঠা 4 এর প্রথম অনুচ্ছেদটি এবং তালিকা দুটি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনি যখন চাপে থাকেন কেমন বোধ করেন?

▶ **বলুন:** যেমন আপনি জানেন, অস্বাস্থ্যকর খাবারের পছন্দ, বেশি পরিমাণে টিভি দেখা, এবং সুস্থ্যতায় টিলে দিলে তা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। তাই এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ যে চাপ কমানো হয় এবং তা সামলানো হয়।

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>চাপ কমানোর কিছু উপায় (8 মিনিট)</p>
	<p>▶ বলুন: দুর্ভাগ্যবশত, চাপ প্রতিরোধ করার কোন নিশ্চিত উপায় নেই। আপনি আপনার চাকতি হারাতে পারেন। আপনি ভালবাসেন এমন কেউ অসুস্থ হতে পারে বা মারাও যেতে পারে। আপনার জীবন কম চাপপূর্ণ করার জন্য উপায় আছে।</p> <p>আবার আলোচনায় ফেরা যাক।</p> <p>↗ যা করবেন বাকি কাহিনীটি পড়ুন (বা একজন স্বেচ্ছাসেবিকে বলুন পড়তে), পৃষ্ঠা 4 এর “বারবারা ‘না’ বলতেজানেন না” থেকে শুরু করে।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনার কি কখনো অসুবিধা হয় “না” বলতে?</p> <p>▶ বলুন: আমরা কথা বলেছি “না” বলা সম্বন্ধে। এবার আমরা আরো কিছু আলোচনা করি আপনার জীবনে চাপ কমানোর উপায় সম্বন্ধে।</p> <p>অনুগ্রহ করে “চাপ কমানোর উপায়” দেখুন এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 5 এ।</p> <p>↗ যা করবেন বিলিপত্রটি পর্যালোচনা করুন। সংক্ষেপে আলোচনা করুন।</p>
	<p>চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায় (17 মিনিট)</p>
	<p>▶ বলুন: আমরা কথা বলেছি কি করে আপনার জীবন কম চাপপূর্ণ করা যায় তা সম্বন্ধে। দুর্ভাগ্যবশত:, চাপ প্রতিরোধ করার কোন নিশ্চিত উপায় নেই। অতএব, কি করে সামলাতে হয় তা জানা জরুরি।</p> <p>অনুগ্রহ করে “চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায়” দেখুন এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 6 এবং 7 এ।</p>

কোচের জন্যে নোট	চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায়
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p> <p>আপনার সম্ভবত সময় থাকবে না এই সব কৌশলগুলি করার মত। তাই যেই কৌশলটি আপনার ক্ষেত্রে সব চেয়ে ভালো কাজ দেবে সেটি দিয়ে শুরু করুন। একটি কৌশল ভালো করে করা ভালো সবগুলি খারাপ ভাবে করার চেয়ে।</p> <p>শুয়ে পড়ার জায়গা যদি না পাওয়া যায় তাহলে অংশগ্রহণকারীরা তাদের চেয়ারে বসে থাকতে পারেন।</p>	<p>📌 যা করবেন বিলিপত্রটি পর্যালোচনা করুন। সংক্ষেপে আলোচনা করুন।</p> <p>.....</p> <p>☀️ কার্যকলাপ: আরাম করা অভ্যাস করুন</p> <p>▶️ বলুন: বিলিপত্রটি আরাম করার কয়েকটি উপায় তালিকাভুক্ত করে। আমরা আরাম করা অভ্যাস করি এফুনি।</p> <p>📌 যা করবেন যদি শুয়ে পড়ার জায়গা থাকে, একটি ছোট বালিশ বা মাদুর এগিয়ে দিন প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে। অংশগ্রহণকারীদের বলুন মেঝেতে জায়গা বার করে নিতে। তাদের বলুন তাদের মাদুরে বসতে বা শুয়ে পড়তে। তাদের বলুন পরস্পরের মধ্যে অন্তত এক ফুটের ব্যবধান ছেড়ে রাখতে।</p> <p>আলোগুলি কমান। আরামদায়ক সঙ্গীত বাজান। অংশগ্রহণকারীদের বলুন চোখ বন্ধ করতে। কথা বলার সময় ঘরের চারিদিকে হাঁটুন।</p> <p>▶️ বলুন: শুরু করুন আপনার পেশীগুলি শিথিল করা দিয়ে। উদ্দেশ্য হলো প্রতিটি পেশির গ্রুপকে শক্ত করা ও তারপর ছেড়ে দেওয়া এক এক করে।</p> <p>আপনার মুখের পেশী দিয়ে শুরু করা যাক। মুখটা কুঁচকে ফেলুন। 5 সেকেন্ডের জন্য ধরে থাকুন। এখন ছাড়ুন। আপনি কি কোন তফাত বোধ করছেন?</p> <p>📌 যা করবেন পুনরাবৃত্তি করুন চোয়াল, কাঁধ, বহু, ছাতি, পা, এবং পায়ের পাতার পেশীগুলি দিয়ে এক এক করে। প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।</p>

কোচের জন্যে নোট

চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায়

▶ **বলুন:** আমরা ধ্যান করি। এমন সরল কিছু প্রতি নজর কেন্দ্রীভূত করুন যা আপনার মনে প্রশান্তির ভাব এনে দেয়। এটি ছবি বা শব্দ হতে পারে।

যদি অন্য কারো চিন্তা মনে আসে চিন্তা করবেন না। আপনি শুধু আপনার চিত্র বা শব্দে ফিরে যান।

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের কয়েক মিনিট সময় দিন। প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

▶ **বলুন:** এবার আমরা কল্পনা করি। একটা দৃশ্য চিন্তা করুন যা আপনাকে শান্তিপূর্ণ অনুভব করায়। নিজেকে সেখানে দেখান।

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের কয়েক মিনিট সময় দিন। প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

▶ **বলুন:** এবার আমরা গভীরভাবে শ্বাস নি। আপনার পেটের পেশীগুলি শিথিল করুন। একহাত আপনার পাঁজরের নিচে রাখুন।

নাক দিয়ে ধীরে, গভীরভাবে শ্বাস নিন। আপনার হাত উপরে উঠে যাচ্ছে তা বোধ করছেন কি?


এখন আপনার মুখ দিয়ে আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়তে শুরু করুন। নিশ্চিত করুন যে পুরোপুরি শ্বাস ফেলছেন। আপনার হাত নিচে চলে যাচ্ছে তা বোধ করছেন কি?

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের কয়েক মিনিট সময় দিন। প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

গান বন্ধ কর। আলো বন্ধ কর।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আরাম করার এই উপায়গুলি সম্বন্ধে আপনি কি মনে করেন? এগুলির কোনটি কি আপনার সহায়ক বলে মনে হলো?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায়</p>
	<p>► বলুন: মনে রাখবেন: ফল পেতে সময় লাগতে পারে। আরাম করতে গেলে অভ্যাস তা করতে হয়। প্রতিদিন অন্তত 10 মিনিট অভ্যাস করতে হয়।</p> <p>প্রথমে, আরাম করা সহজ হতে পারে যদি আপনি অন্ধকার, শান্ত ঘরে শুয়ে থাকেন। কিন্তু সময়ের সাথে, আপনি যে কোনো সময়ে, যে কোন জায়গায় আরাম করতে পারবেন।</p>
	<p>সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।</p> <p>আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?</p> <p>এটাও মনে রাখবেন আমরা যা আলোচনা করেছি আজকে কিভাবে চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা সম্বন্ধে।</p> <p>পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ বাস্তবধর্মী ■ সম্পাদনযোগ্য ■ নির্দিষ্ট ■ নমনীয় <p>মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!</p> <p>📌 যা করবেন অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।</p>

কোচের জন্যে নোট	সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)
 <p>বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ চাপ কমানোর উপায় ■ “না” বলার অভ্যাস করুন। ■ কর্ম পরিকল্পনা 	<p>▶ বলুন: অনুগ্রহ করে আবার “চাপ কমানোর উপায়” দেখুন পৃষ্ঠা 5 এ। এখন আর আমাদের পরের সেশনের মধ্যে, লিখুন কি করে <u>আপনি</u> আপনার জীবন আরো কম চাপপূর্ণ বানাবেন।</p> <p>আমি এও চাইব যে আপনি “না” বলার অভ্যাস করুন। প্রতিদিন এমন কিছু একটা নিন যা আপনি চান না বা যার আপনার প্রয়োজন নেই, কিন্তু যাতে আপনি সাধারণত “হ্যাঁ” বলেন। “হ্যাঁ” বা “না” বলার পরিবর্তে!</p> <p>👉 যা করবেন প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।</p> <p>▶ বলুন: আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজকে আমরা কথা বললাম কি করে চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা নিয়ে। আমরা কথা বললাম:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ চাপের কিছু কারণ ■ চাপ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সংযোগ ■ চাপ কমানোর কিছু উপায় ■ চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায় <p>🗨️ আলোচনা করুন: আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?</p> <p>▶ বলুন: পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা _____ সম্পর্কে আলোচনা করব।</p> <p>এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।</p> <p>মিটিং মূলতুবি করা হলো।</p>



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

বাসার বাইরে স্বাস্থ্যকর খাবার খান

বাসার বাইরে স্বাস্থ্যকর খাবার খান

সেশনের মূল বিষয়গুলি

বাসা থেকে বাইরে থাকার সময় স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কিভাবে ট্র্যাঙ্কে থাকতে হয় তাদের খাদ্যের লক্ষ্যের সাথে রেস্টোরাঁ এবং সামাজিক অনুষ্ঠানে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ রেস্টোরাঁ এবং সামাজিক অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার প্রতিবন্ধকতা শনাক্ত করতে
- ▶ কিভাবে এই চ্যালেঞ্জগুলির জন্য পরিকল্পনা করবেন এবং সামলাবেন তা ব্যাখ্যা করতে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- স্থানীয় রেস্টুরেন্টের বিভিন্ন মেনু (কিছু স্বাস্থ্যকর, কিছু অস্বাস্থ্যকর; কিছু বসে খাওয়া যায়, কিছু ফাস্ট ফুড; বিভিন্ন রকমের রান্না; কিছু আপনাকে জানায় ক্যালরি বা ফ্যাট-জাতীয় পদার্থের মানসম্বলিত তথ্য, আবার কিছু জানায় না)। সেগুলিকে ইন্টারনেটের সাহায্যে বা ব্যক্তিগতভাবে জোগাড় করুন।

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- সেইসব বাঁধাগুলি যা তাদের রেস্টুরান্টএ বা সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালো খাওয়াদাওয়া করার অন্তরায় পৃষ্ঠা 7..... 5 মিনিট
- কিভাবে রেস্টুরান্টএ ভালোভাবে খেতে হয়..... পৃষ্ঠা 8..... 18 মিনিট
- সেইসব বাঁধাগুলি যা তাদের সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালো খাওয়াদাওয়া করার অন্তরায়..... পৃষ্ঠা 12..... 5 মিনিট
- কিভাবে সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালোভাবে খেতে হয়..... পৃষ্ঠা 13..... 10 মিনিট
- সাক্ষর্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 15..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 16..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ, আমরা কথা বলব কি করে ভালো খাওয়াদাওয়া করা যায় যখন আপনি বাসার বাইরে।

শুরু করার আগে, আগেই যা আমরা আলোচনা করেছি সে ব্যাপারে কয়েক মিনিট ব্যয় করা যাক। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** চলুন আমরা এবার কথা বলি সেই অন্য সব কিছু ব্যাপারে যা আপনারা বাসাতে চেষ্টা করেছিলেন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: বাসাতেই সঠিকভাবে খাওয়াদাওয়া করা যথেষ্ট কঠিন। এবারে বাইরে ভালো খাওয়াদাওয়া এক স্ববিশেষ চ্যালেঞ্জ ছুঁড়ে দেয় আমাদের দিকে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ রেস্টোরাঁ এবং সামাজিক অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার কিছু প্রতিবন্ধকতা ■ কিভাবে এই চ্যালেঞ্জগুলির জন্য পরিকল্পনা করবেন এবং সামলাবেন <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
<p>রেস্টুরান্টএ বাঁধাগুলি হল:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ বিশাল অংশ ■ বিনা স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে ■ খাদ্যের উপাদান বা রান্না কি ভাবে করা হয়েছে সে সম্বন্ধে না জেনেই ■ লোভনীয় খাবার ■ ভদ্রতা ও সৌজন্য দেখানোর উপায় ■ আপনার টাকার সঠিক মূল্য পেতে 	<p>অন্তরায়গুলি যা রেস্টুরান্টএ বা সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালো খাওয়াদাওয়া করতে পারার জন্য (5 মিনিট)</p> <p>► বলুন: রেস্টুরান্টএ ভালো খাওয়াদাওয়া করা সত্যই কঠিন। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে সেই “জোসের কাহিনীতে”-এই মডিউলের বিলিপত্র এ পৃষ্ঠা ও উল্টিয়ে দেখা যাক।</p> <p>➤ যা করবেন নিজে পড়ুন (অথবা কোনো এক স্বেচ্ছাকর্মীকে পড়তে বলুন) কাহিনীর প্রথম ও দ্বিতীয় অনুচ্ছেদ।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনি কি কি অন্তরায়ের সম্মুখীন হলেন রেস্টুরেন্টে ভালো খাওয়াদাওয়া করার ব্যাপারে?</p>

কোচের জন্যে নোট

আরো বিশদে স্বাস্থ্যকর খাদ্য চয়নের ব্যাপারে জানতে, পড়তে পেরেন সেই বিলিপত্রটি যা *Prevent T2* এর জন্য ভালোভাবে খান এবং এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করেন মডিউলেগুলিতে পাওয়া যাবে।

কিভাবে রেস্টুরেন্টে ভালোভাবে খেতে হয় (18 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা কথা বললাম সেইসব অন্তরায়গুলির সম্বন্ধে যা ভালো খাওয়াদাওয়া করার অন্তরায়। এখন কথা বলা যাক কি করে পরিকল্পনা করা যায় এবং বাঁধাগুলির সাথে মোকাবিলা করা যায়।

প্রথম কাজ হলো একটি রেস্টুরেন্ট খুঁজে বের করা।

একটি ভাল রেস্টুরেন্ট চয়ন করতে গেলে, সবার আগে মেনুটা দেখে নেওয়া বুদ্ধিমানের মত কাজ হবে।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** মেনু কিভাবে পাওয়া যেতে পারে?

উত্তর: আপনি হয়ত তা ইন্টারনেটের সাহায্যে পেতে পারেন। অথবা ব্যক্তিগতভাবে জোগাড় করতে পারেন।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** আপনি কিরকম খাবার খুঁজবেন এই মেনুতে?

উত্তর: খাবার যেগুলি কম ক্যালরিতে, ফ্যাটে, এবং মিষ্টিতে; বেশী (fiber) বা আঁশযুক্ত ও জলীয়; এবং বেশী ভিটামিন, মিনারেলস, ও প্রটিন আছে।

কোচের জন্যে নোট	কিভাবে রেস্টুরান্টএ ভালো খাওয়াদাওয়া করা যায়
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p> <p>এমন সব শব্দ যা এক স্বাস্থ্যকর পদকে নির্দেশ করে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ বেক করা ■ ব্রয়েল করা ■ কম ফ্যাট ■ ধূমায়িত <p>.....</p> <p>খুঁজে বের করতে একটি পদ স্বাস্থ্যকর কিনা, আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ এটি কিভাবে তৈরি? ■ এতে কি উপাদান আছে? ■ কি ধরনের তেলে এটি রান্না করা? 	<p>.....</p> <p>☀️ কার্যকলাপ: মেনুগুলিকে বোধগম্য করা</p> <p>▶ বলুন: কিছু মেনুর প্রতি নজর দেওয়া যাক।</p> <p>↔️ যা করবেন অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করে দিন, অথবা তাদেরকে একাই কাজ করতে দিন। আপনার এলাকার বিভিন্ন রেস্টুরান্টএর মেনু ভাগ করে দিন এদের মধ্যে। দরকার মত পেন সরবরাহ করুন।</p> <p>▶ বলুন: অনুগ্রহ করে যেকোন পদ যা আপনার মতে স্বাস্থ্যকর তা গোল করুন।</p> <p>↔️ যা করবেন অংশগ্রহণকারীদের এক থেকে দু মিনিট সময় দিন গোল চিহ্নিকরনের জন্য।</p> <p>💬 আলোচনা করুন: আপনারা কোন কোন পদগুলি চিহ্নিত করলেন? এমন কোন কোন শব্দ আছে মেনুতে যা দেখে আপনি স্থির করলেন যে মেনুর এই পদগুলি স্বাস্থ্যকর?</p> <p>.....</p> <p>💬 আলোচনা করুন: সেইসব প্রশ্নসমূহ কি হতে পারে যা আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারেন একটা পদ <u>স্বাস্থ্যকর</u> কিনা জানার জন্য?</p>

কোচের জন্যে নোট

স্বাস্থ্যকর বিকল্পের অন্তর্ভুক্তির জন্য আপনি চাইতে পারেন:

- ভাজার পরিবর্তে আমি কি এটা বেক করা/প্টিম করা/ব্রয়ল করা/গ্রিল করা পেতে পারি?
- আমি কি আমার ড্রেসিং/সস/গ্রেভি/টক ক্রিম/মাখন এর সাথে পেতে পারি?
- এটা কি সবজির তেলে রান্না করা যেতে পারে ফ্যাট/মাখনের পরিবর্তে?

কিভাবে রেস্টুরান্টএ ভালো খাওয়াদাওয়া করা যায়

► **বলুন:** আপনি আরো চাইতে পারেন একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প জন্য।
উদাহরণস্বরূপ, আপনি কি চাইবেন একটি সাইড স্যালাদ অথবা স্টিমড সজ্জি ফ্রেন্চ ফ্রাইয়ের পরিবর্তে।

অনেক রেস্টুরান্টই ওটা পরিবেশন করতে সানন্দে রাজি হয়ে যাবে। কোথাও হয়তো, এর জন্য আপনাকে একটু বেশী খরচ করতে হতে পারে। কিন্তু এটার জন্যে, তো বিশেষ মূল্য চকাতেই হবে।

► **আলোচনা করুন:** কি কি স্বাস্থ্যকর বিকল্প আপনি চাইতে পারেন?

কোচের জন্যে নোট

এটা নিশ্চিত করতে একটা স্বাস্থ্যকর পরিমাণ খাবার, আপনি চাইতে পারেন:

- আমি কি এই জিনিসটির সব চেয়ে ছোট আয়তন পেতে পারি?
- আমি কি মূল কোর্সের বদলে একটি এপিটাইজার পেতে পারি?
- আমি আর আমার বন্ধু কি এই জিনিসটি ভাগ করে নিতে পারি?

কিভাবে রেস্টুরান্টএ ভালো খাওয়াদাওয়া করা যায়

► **বলুন:** পদটি স্বাস্থ্যকর কিনা নিশ্চিত করা ছাড়াও, আপনি জানতে চাইবেন আপনি স্বাস্থ্যকর পরিমাণ আহার পাচ্ছেন কিনা।

অনেক রেস্টুরান্টই প্রচুর পরিমাণে পরিবেশন করে। তাছাড়াও, অনেক সময়ই আপনি কম পরিমাণ খাবার পছন্দ করবেন যা কিনা উচ্চ ক্যালরি সম্পন্ন।

► **আলোচনা করুন:** আপনি কি কি প্রশ্ন করতে পারেন এটা নিশ্চিত করতে যে আপনি একটা স্বাস্থ্যকর পরিমাণ খাবার, পেতে চলেছেন?

কোচের জন্যে নোট	অন্তরায়গুলি যা সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালো খাওয়াদাওয়া করতে পারার জন্য (5 মিনিট)
<p>সোশ্যাল ইভেন্টগুলির মধ্যে রয়েছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ চড়ুইভাতি ■ ছুটি ■ শাওয়ার ■ স্পোর্টস খেলা ■ বিবাহ অনুষ্ঠান ■ কাজের পার্টি <p>সামাজিক অনুষ্ঠানের অন্তরায়গুলির মধ্যে রয়েছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ বিশাল অংশ ■ বিনা স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে ■ খাদ্যের উপাদান বা রান্না কিভাবে করা হয়েছে সে সম্বন্ধে না জেনেই ■ অন্যদের চাপ ■ লোভনীয় খাবার ■ ভদ্রতা ও সৌজন্য দেখানোর উপায় ■ একসাথে উপভোগ করার ইচ্ছা 	<p>▶ বলুন: আমরা কথা বললাম রেস্টুরান্টএ খাওয়াদাওয়া করার অন্তরায়গুলির সম্বন্ধে। এবারে সামাজিক অনুষ্ঠানের কোথায় আসা যাক।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: কি কি সামাজিক অনুষ্ঠান আছে যেখানে খাওয়াদাওয়া জড়িত থাকে?</p> <p>▶ বলুন: সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালো খাওয়াদাওয়া করা সত্যই কঠিন। আবার স্বাস্থ্যকর থাকার রাস্তায় ফিরে আসুন।</p> <p>👉 যা করবেন নিজে পড়ুন (অথবা কোনো এক স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন) কাহিনীর তৃতীয় অনুচ্ছেদ- পৃষ্ঠা ৩।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনি কি অন্তরায়ের সম্মুখীন হলেন সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালো খাওয়াদাওয়া করার ব্যাপারে?</p>

কোচের জন্যে নোট

সামাজিক অনুষ্ঠানের জন্য তৈয়ার হবার উপায়গুলির মধ্যে রয়েছে:

- বাসাতেই স্বাস্থ্যকর জলখাবার খেয়ে নিন যাতে সেখানে অতিরিক্ত খিদা না পায়।
- নিমন্ত্রণকর্তাকে আপনার খাবারের পরিকল্পনা সম্বন্ধে বলুন।
- জিজ্ঞাসা করুন আপনি সাথে স্বাস্থ্যকর কিছু আনতে পারেন কিনা।

ভালো খাওয়াদাওয়া করা যায় সামাজিক অনুষ্ঠানের মধ্যে সেই উপায়গুলির মধ্যে আছে:

- জিজ্ঞাসা করুন উপাদানগুলি সম্বন্ধে এবং কিভাবে খাবারগুলি তৈরি হয়েছে।
- স্টার্চ বিহীন সবজি বা ব্রথ ভিত্তিক সুপ দিয়ে নিজের পেট ভরান।
- আপনার হাতে একটি পানির/ জলের গ্লাস রাখুন।

কিভাবে সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালোভাবে খেতে হয় (10 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা কথা বললাম সামাজিক অনুষ্ঠানে খাওয়াদাওয়া করার অন্তরায়গুলির সম্বন্ধে। এখন কথা বলা যাক কি করে পরিকল্পনা করা যায় এবং বাঁধাগুলির সাথে মোকাবিলা করা যায়।

অনেক বিষয়ে আপনার করণীয় আছে, সামাজিক অনুষ্ঠানে যাওয়ার আগে যা আপনাকে সঠিক পথে থাকতে সাহায্য করবে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** সামাজিক অনুষ্ঠানের জন্য তৈয়ার হবেন কি করে?

► **বলুন:** আরো কিছু বিষয়ে আপনার করণীয় আছে, সামাজিক অনুষ্ঠান চলা কালীন যা আপনাকে সঠিক পথে থাকতে সাহায্য করবে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি করে ভালো খাওয়াদাওয়া করা যায় সামাজিক অনুষ্ঠানের মধ্যে যা আপনাকে সঠিক পথে থাকতে সাহায্য করবে।

কোচের জন্যে নোট	কিভাবে সামাজিক অনুষ্ঠানে ভালোভাবে খেতে হয়
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✱ কার্যকলাপ: বাঁধা অতিক্রম করার পরিকল্পনা</p> <p>➡ যা করবেন অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করে দিন। তাদেরকে পরিকল্পনা অনুশীলন করতে দিন বাঁধার সাথে মোকাবিলা করার জন্য যাতে ভালোভাবে খাওয়াদাওয়া করা যায় রেস্টুরান্ট ও সামাজিক অনুষ্ঠানে। আপনি একটি পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে পারেন। অথবা অংশগ্রহণকারীরা নিজেরাই তা পছন্দ করে নিতে পারে। ওদেরকে বলুন “রেস্তোরাঁতে স্বাস্থ্যকরভাবে খান” (পৃষ্ঠা 4 ও 5) এবং “সামাজিক অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকরভাবে খান” (পৃষ্ঠা 6) থেকে ধারণা নিতেও তা ব্যবহার করতে। আপনি যদি চান তাহলে স্বৈচ্ছাসেবীদের জিজ্ঞাসা করুন তাদের রোল-প্লে পুরো দলটিকে দেখাতে।</p> <p>.....</p>

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

আরো মনে রাখা দরকার আমরা আজকে কি আলোচনা করেছি বাসার বাইরে ভালো খাওয়াদাওয়া ব্যাপারে।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- বাঁধা অতিক্রম করার পরিকল্পনা
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** এখন ও আগামী সেশনের মধ্যে, আমি কিছু সময় ব্যয় করতে চাই বাসার বাইরে ভালো খাওয়াদাওয়ায় বাঁধা অতিক্রম করার ব্যাপারে পরিকল্পনা করার জন্যে। এই ভাবে, আপনারা পরেরবার বাইরে কোন রেস্টুরান্ট বা সামাজিক অনুষ্ঠানে যাওয়ার জন্যে প্রস্তুতি নিলেন। ওদেরকে বলুন “রেস্তোরাঁতে স্বাস্থ্যকরভাবে খান” (পৃষ্ঠা 4 ও 5) এবং “সামাজিক অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকরভাবে খান” (পৃষ্ঠা 6) থেকে ধারণা নিতে ও তা ব্যবহার করতে।

📌 **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ, আমরা কথা বললাম কি করে ভালো খাওয়াদাওয়া করা যায় যখন আপনি বাসার বাইরে। আমরা কথা বললাম:

- রেস্তোরাঁ এবং সামাজিক অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার কিছু প্রতিবন্ধকতা
- কিভাবে এই চ্যালেঞ্জগুলির জন্য পরিকল্পনা করবেন এবং সামলাবেন

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

তাড়না বা উদ্দীপনা দমন করা

তাড়না বা উদ্দীপনা দমন করা

সেশনের মূল বিষয়গুলি

তাড়না বা উদ্দীপনা দমন করলে সেটা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে অথবা বিলম্বিত করতে পারে। অংশগ্রহণকারীরা কিভাবে অস্বাস্থ্যকর আচরণের সূত্রপাতগুলি কাটিয়ে উঠতে পারবেন সেই সম্পর্কে এই মডিউলে বলা হয়েছে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীদের এগুলো শনাক্ত করতে পারবে:

- ▶ কিছু অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনাকাটা এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়
- ▶ কিছু অস্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহন এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়
- ▶ একইভাবে বসে থাকা এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা.....পৃষ্ঠা 6..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য.....পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- সমস্যা কি?.....পৃষ্ঠা 8..... 8 মিনিট
- কিভাবে অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনাকাটা সংক্রান্ত সমস্যা কাটিয়ে উঠতে হবে.....পৃষ্ঠা 9..... 12 মিনিট
- কিভাবে অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার সমস্যা কাটিয়ে উঠতে হবে.....পৃষ্ঠা 10..... 12 মিনিট
- কিভাবে চুপ করে বসে থাকা সমস্যা কাটিয়ে উঠতে হবে.....পৃষ্ঠা 11..... 6 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা.....পৃষ্ঠা 12..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি.....পৃষ্ঠা 13..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা সমস্যাগুলি কাটিয়ে ওঠা সম্পর্কে আলোচনা করতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: সমস্যাগুলি কাটিয়ে উঠলে তা আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে অথবা বিলম্বিত করতে পারে। সমস্যাগুলি হলো আপনার জীবনের সেই সব জিনিস যার প্রতি আপনার একটি নির্দিষ্টভাবে প্রতিক্রিয়া থাকে - তার সম্বন্ধে কোন চিন্তাভাবনা না করে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ কিছু অস্বাস্থ্যকর খাবার <u>কেনাকাটা</u> করলে সমস্যা বাড়ে এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়■ কিছু অস্বাস্থ্যকর <u>খাবার খেলে</u> সমস্যা বাড়ে এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়■ একইভাবে <u>বসে থাকলে</u> কিছু সমস্যা দেখা দেয় এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায় <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>

কোচের জন্যে নোট

সমস্যা কি? (8 মিনিট)

► **বলুন:** আসুন সমস্যা কি তা নিয়ে আলোচনা শুরু করা যাক। সমস্যাগুলি হলো এমন জিনিস যেমন কিছু দেখা, গন্ধ আশ্বাদন করা, শব্দ বা অনুভূতি যেগুলির প্রতি আপনার একটি নির্দিষ্টভাবে প্রতিক্রিয়া থাকে সেগুলির সম্বন্ধে কোন চিন্তাভাবনা না করে। সেগুলি মানুষ, স্থান, ক্রিয়াকলাপ বা পরিস্থিতি হতে পারে।

কিছু কিছু সমস্যা সহায়ক হয়। উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনি কোনো গরম কিছু স্পর্শ করেন তখন আপনি আর সেটি স্পর্শ করেন।

কিন্তু অন্যান্য সমস্যা হল ক্ষতিকর। এইসব সমস্যার সূত্রপাত আপনাকে আপনার খাওয়া ও সুস্থাস্থ্যের লক্ষ্যে পৌঁছানো থেকে সরিয়ে রাখবে।

আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “মার্তার কাহিনী” দেখুন।

📌 **যা করবেন** কাহিনীর প্রথম চারটি অনুচ্ছেদ পড়ুন (অথবা কোনো স্বেচ্ছাসেবীকে পড়তে বলুন)।

► **বলুন:** আবারও, মার্তা এটি প্রায়ই প্রতিটি কাজের দিনে করে।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** মার্তার জীবনের কি কি তাকে অস্বাস্থ্যকরভাবে জীবনযাপনে মদত দেয়?

উত্তর:

- ঘুম পেলে মার্তা কফি পান করে। শুধু কফি পান করা যায় না তাই কফি থেকে তাকে অস্বাস্থ্যকর (পেস্টি) কিছু খেতে হয়।
- চাপ থাকলে মার্তা অস্বাস্থ্যকর খাবার খায় ও পানীয় পান করে (চিপস ও বিয়ার)। এছাড়াও এর কারণে সে শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার বদলে বিছানায় শুয়ে থাকে।
- ভেন্ডিং মেশিন দেখলেই মার্তার পানি/জল খাবার খেতে হচ্ছে করে, এমনকি তার ক্ষিদে না পেলেও।

কোচের জন্যে নোট

অস্বাস্থ্যকর জিনিস কেনার সমস্যা ও কিভাবে তা কাটিয়ে উঠতে হবে:

আমি ক্ষুধার্ত।

- কেনাকাটা করতে যাওয়ার আগে স্বাস্থ্যকর জলখাবার খান যেমন, কচি গাজর।

আমি নিজেকে দুখী/চিন্তিত/চাপপূর্ণ/রাগান্বিত অনুভব করি।

- কেনাকাটা করতে যাওয়া পিছিয়ে দিন যতক্ষণ না আপনি ভালো অনুভব করছেন।

সেটি বিক্রির জন্য আছে, বা আমার কাছে তার জন্য একটি কুপন আছে।

- অস্বাস্থ্যকর বস্তুর জন্য কুপন ক্লিপ করবেন না।

এটি দেখতে লোভনীয়।

- দোকানের লোভনীয় অংশ থেকে দূরে সরে থাকুন।

আমি সব সময় এটি কিনি।

- একটি তালিকার সাহায্যে কেনাকাটা করুন, এবং তা অনুযায়ী কিনুন।

এটি আমার স্বামী/স্ত্রী/বান্ধা/নাতি/নাতনিদের জন্য।

- স্বাস্থ্যকর উপায়ে আপনার ভালবাসা প্রকাশ করুন।

কিভাবে অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনাকাটা সংক্রান্ত সমস্যা কাটিয়ে উঠতে হবে (12 মিনিট)

► **বলুন:** আসুন কিভাবে অস্বাস্থ্যকর কেনাকাটার সময় সমস্যা কাটিয়ে উঠতে হবে তা সম্পর্কে বলা যাক।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনেন?

👉 **যা করবেন** যদি ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে কোনটি যে কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে প্রলুব্ধ হন সেটি লিখুন।

► **বলুন:** এখন মাথা খাটান।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এইসব সমস্যাগুলি থেকে উপায়গুলি কি?

কোচের জন্যে নোট

অস্বাস্থ্যকর জিনিস খাওয়ার সমস্যা ও কিভাবে তা কাটিয়ে উঠতে হবে:

আমি ক্ষুধার্ত।

- কিছু স্বাস্থ্যকর খাবার খান, যেমন আপেল।

টিভি দেখতে দেখতে আমি অল্প অল্প করে খেতে ভালোবাসি।

- বড় পাত্র থেকে বা ব্যাগ থেকে খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

আমি নিজেকে দুখী/চিহ্নিত/চাপপূর্ণ/রাগান্বিত অনুভব করি।

- আপনার অনুভূতিগুলি স্বাস্থ্যকর ভাবে সহজ করে তুলুন।

আমার একঘেয়ে লাগে।

- সুস্থ কিছু করুন।

আমার নিঃসঙ্গ লাগে।

- আপনার বন্ধু বা পরিবারের সাথে যোগাযোগ করুন।

এটি পাওয়া বা তৈরি করা সহজ।

- স্বাস্থ্যকর বস্তু জড়ো করুন যা পাওয়া বা তৈরি করা সহজ, যেমন কচি গাজর।

আমি খাবার নষ্ট করতে চাই না।

- অবিষ্টাংশ হিমায়িত করুন।

কিভাবে অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া সংক্রান্ত সমস্যা কাটিয়ে উঠতে হবে (12 মিনিট)

► **বলুন:** কিভাবে অস্বাস্থ্যকর কেনাকাটার সময় সমস্যা কাটিয়ে উঠতে হবে তা সম্পর্কে আমরা কথা বলেছি। আসুন খাওয়া সম্পর্কে সমস্যাগুলি নিয়ে আলোচনা করা যাক।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কারণে আপনার অস্বাস্থ্যকর খাবার খেতে হচ্ছে হয়?

👉 **যা করবেন** যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে কোনটি যে কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে প্রলুব্ধ হন সেটি লিখুন।

► **বলুন:** এখন মাথা খাটান।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এইসব সমস্যাগুলি থেকে উপায়গুলি কি?

কোচের জন্যে নোট

একইভাবে বসে থাকলে কিছু সমস্যা দেখা দেয় এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়:

আমি ক্লান্ত।

- রাতে আরো ঘুমান।
- একটি ছোট্ট ঘুম দিন।

আমার দুখী/চাপপূর্ণ/চিন্তিত/রাগান্বিত অনুভব করি।

- আপনার অনুভূতিগুলি স্বাস্থ্যকর ভাবে সহজ করে তুলুন।

আমার জয়েন্ট/পায়ে ব্যাথা অনুভব করি।

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার উপায় অনুভব করুন যা আপনার শরীরের পক্ষে সহজ।

আমি সব সময় কাউচে শুয়ে থাকি এবং ডিনারের পর টিভি দেখি।

- টিভি দেখার সময় নিশ্চল বাইক চালাই।
- বিজ্ঞাপনের সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন।

কিভাবে চুপ করে বসে থাকার অভ্যাসের সমস্যা কাটিয়ে উঠতে হবে (6 মিনিট)

► **বলুন:** কিভাবে অস্বাস্থ্যকর কেনাকাটা ও খাওয়ার সমস্যাগুলি কাটিয়ে উঠতে হবে তা সম্পর্কে আমরা কথা বলেছি। আসুন এখন বসে থাকার অভ্যাসের সমস্যা নিয়ে কথা বলি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি জন্য আপনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকার বদলে চুপ করে বসে থাকেন?

👉 **যা করবেন** যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে কোনটি যে কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে প্রলুব্ধ হন সেটি লিখুন।

► **বলুন:** এখন মাথা খাটান।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এইসব সমস্যাগুলি থেকে উপায়গুলি কি?

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এছাড়াও সমস্যাগুলির সূত্রপাতগুলি কাটিয়ে ওঠা সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)

► **বলুন:** এখন ও পরবর্তী সেশনের মধ্যে, অনুগ্রহ করে 4 ও 7 পাতার “কিভাবে সমস্যাগুলি সামলানো যায়” সম্পূর্ণ করুন। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

এছাড়াও আমি 8 নং পৃষ্ঠার “আমার সমস্যাগুলি” আপনাকে সম্পূর্ণ করতে চাই। কি কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর উপায়ক্রয় করেন এবং খান? কি জন্য আপনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকার বদলে চুপ করে বসে থাকেন? কিভাবে আপনি এই সমস্যাগুলি কাটিয়ে উঠবেন? আপনি আইডিয়া করার জন্য 9 নং পৃষ্ঠার “সাধারণ সমস্যাগুলি” ব্যবহার করতে পারেন।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা সমস্যাগুলি কাটিয়ে ওঠার বিষয়ে আলোচনা করলাম। আমরা কথা বললাম:

- কিছু অস্বাস্থ্যকর কেনাকাটা সংক্রান্ত সমস্যা বাড়ে এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়
- কিছু অস্বাস্থ্যকর খাবার খেলে সমস্যা বাড়ে এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়
- একইভাবে বসে থাকলে কিছু সমস্যা দেখা দেয় এবং সেগুলি থেকে কাটিয়ে ওঠার উপায়

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- কিভাবে সমস্যাগুলি সামলানো যায়
- আমার সমস্যাগুলি
- কর্ম পরিকল্পনা



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন

Prevent T2 এর জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

দীর্ঘদিন ধরে সক্রিয় থাকলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। অংশগ্রহণকারীরা কিভাবে কিছু বাধা মোকাবেলা করে সক্রিয় থাকবে এই মডিউলে তা বলা হয়েছে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু সুবিধা চিহ্নিত করতে পারবে
- ▶ শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলানোর উপায় চিহ্নিত করতে পারবে
- ▶ এই প্রোগ্রাম শুরু করার পরে তাদের প্রগতি কতদূর তার প্রতিফলন

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীর এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, প্রয়োজনমত
- খালি ফুড লগ, প্রয়োজনমত
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, প্রয়োজনমত
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, প্রয়োজনমত
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের পূর্বে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন মাপতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- এই মডিউলের জন্য লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা ও অংশগ্রহণকারী নির্দেশিকা পর্যালোচনা করা। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7 2 মিনিট
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সুবিধা..... পৃষ্ঠা 8 10 মিনিট
- কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয়..... পৃষ্ঠা 9 18 মিনিট
- আপনি কতদূর পর্যন্ত প্রগতি করেছেন তা দেখুন!..... পৃষ্ঠা 10 10 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা..... পৃষ্ঠা 11 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি..... পৃষ্ঠা 12 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা দীর্ঘদিন ধরে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা সম্পর্কে কথা বলতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: দীর্ঘদিন সক্রিয় থাকলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু সুবিধা■ শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং কিছু উপায় সামলবার কিছু চ্যালেঞ্জ■ এই কর্মসূচি শুরু করার পর আপনার প্রগতি <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>

কোচের জন্যে নোট	শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সুবিধা (10 মিনিট)
<p>শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সুবিধাগুলি হল:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ভালো ঘুম ও মেজাজ ■ উন্নত ভারসাম্য এবং নমনীয়তা ■ কম রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল ■ হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায় ■ মানসিক চাপের মাত্রা কমে যায় ■ আরো শক্তি ■ পেশী শক্ত হয়ে যায় 	<p>▶ বলুন: দীর্ঘদিন শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু সুবিধা দিয়ে আমরা আলোচনা শুরু করব। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “তিওয়ার কাহিনী” দেখুন।</p> <p>➡ যা করবেন কাহিনীর প্রথম দুটি অনুচ্ছেদ পড়ুন (অথবা কোনো স্বেচ্ছাসেবীকে পড়তে বলুন)।</p> <p>▶ বলুন: তাই তিও তার ওজনের লক্ষ্যে পৌঁছেছেন। এখন তার ব্লাড সুগার স্বাভাবিক।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: ভালো খাবার পাশাপাশি, এইসব লাভ বজায় রাখতে তিও কি করতে পারবে? কিভাবে সে ওজন বজায় রাখবে এবং ব্লাড সুগার স্বাভাবিক রাখবে?</p> <p>উত্তর: সে শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে পারেন।</p> <p>▶ বলুন: শারীরিকভাবে তৎপর থাকার অন্য সুবিধা রয়েছে।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: শারীরিকভাবে তৎপর থাকার অন্যান্য সুবিধাগুলি কি কি? শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার জন্য <u>আপনি</u> কি করতে চান?</p>

কোচের জন্যে নোট

চ্যালেঞ্জ ও তা কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি হল:

আমি কম অনুপ্রাণিত অনুভব করছি।

- আগে থেকে পরিকল্পনা করুন।
- এটাকে একটা মজাদার বিষয় করে রাখুন।

আমার হাতে জীবনমাত্রার পরিবর্তনের জন্য সময় কম।

- কোথাও যেতে হলে হেঁটে যান।
- সাহায্য চান।

আমার হাতে জীবনমাত্রার পরিবর্তনের জন্য কম টাকা থাকে।

- মুক্ত কার্যকলাপ করুন।
- সেলে শরীরচর্চার কাপড় এবং সরঞ্জাম কিনুন।

আবহাওয়ার কারণে বাইরে হাঁটা কঠিন হয়ে পড়ছে।

- আবহাওয়া অনুযায়ী পোশাক পরুন।
- মলে হাঁটুন।

আমি আহত।

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার আরেকটি পথ বের করুন।
- সময়ের সাথে আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠুন।

কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয় (18 মিনিট)

► **বলুন:** শারীরিকভাবে তৎপর হওয়া চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। দীর্ঘ সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকা কঠিন হতে পারে।

জীবনের বড় বড় বিষয় আপনার পথে আসতে পারে। সময়ে সময়ে আপনার ইচ্ছা কি কমে আসছে। ফলাফলস্বরূপ, আপনি আপনার পুরানো অভ্যাসে ফিরে যেতে পারেন। আবার স্বাস্থ্যকর থাকার রাস্তায় ফিরে আসুন।

👉 **যা করবেন** 3 থেকে 5 অনুচ্ছেদটি পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন)।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কি কারণে তিওর কাছে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা চ্যালেঞ্জিং?

উত্তর: যেহেতু তার স্ত্রী রাতের ক্লাসে যেতে শুরু করেছে তাই তিও শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় পাচ্ছে না। এছাড়া, সে তার ওজন কমাবার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পেরেছে তাই সে কম অনুপ্রাণিত বোধ করে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** দীর্ঘ সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকার ক্ষেত্রে কোন জিনিসটি আপনার কাছে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে?

👉 **যা করবেন** যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে কি কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনা আপনার কাছে চ্যালেঞ্জের সেটি লিখুন।

► **বলুন:** এখন মাথা খাটান।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এইসব চ্যালেঞ্জ কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি কি?

কোচের জন্যে নোট

অংশগ্রহণকারীরা তাদের কার্যকলাপের সময় জানতে ফিটনেস লগ চেক করতে পারেন।

দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন! (10 মিনিট)

► **বলুন:** এই কর্মসূচি শুরু করার থেকে আপনার কার্যকলাপে আপনার প্রগতি দেখে আসুন শেষ করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এই কর্মসূচিতে যখন আপনি যোগ দেন তখন কি ধরনের কার্যকলাপ করতেন? এবং আপনি এখন কি ধরনের কার্যকলাপ করেন?

এই কর্মসূচিতে যখন আপনি যোগ দেন তখন আপনি দিনে কতক্ষণ কার্যকলাপের সঙ্গে যুক্ত থাকতেন? এখন আপনি কতক্ষণ যুক্ত থাকেন?

এই কর্মসূচিতে যখন আপনি যোগ দেন তখন শুরুর দিকে শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে আপনার কেমন লাগত? এখন আপনার কেমন লাগে?

► **বলুন:** আপনি আপনার ফিটনেস লক্ষ্যের কিছুটা অংশ পূরণ করেছেন। বাকি অংশের জন্য এখনও কাজ করছেন? তাহলে ভালোই। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল আপনি সম্পূর্ণ সক্রিয়। এবং আমি আশা করছি আপনি সারাজীবন সক্রিয় থাকবেন।

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এছাড়াও দীর্ঘদিন ধরে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা সম্পর্কে আমাদের আজকের আলোচনা মাত্য় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- কিভাবে আমি সক্রিয় থাকবো
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** এখন ও পরবর্তী সেশনের মধ্যে, অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 4 ও 6 পাতার “চ্যালেঞ্জ কিভাবে সামলাবেন” সম্পূর্ণ করুন। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

এছাড়াও আমি 7 নং পৃষ্ঠার “আমি কিভাবে সক্রিয় থাকব” তা আপনাকে সম্পূর্ণ করতে চাই। কেন আপনি দীর্ঘ সময় ধরে শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে চান তা ভেবেছেন? এছাড়াও যে সমস্ত চ্যালেঞ্জ আপনি মুখোমুখি হতে পারেন তা সম্পর্কে এবং কিভাবে সেই চ্যালেঞ্জ সামলাবেন তা সম্পর্কে চিন্তা করুন। ধারণার জন্য 8 ও 9 নং পাতার “প্রতিদিন শারীরিকভাবে তৎপর থাকার পরামর্শ” ব্যবহার করতে পারেন।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা দীর্ঘদিন ধরে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা সম্পর্কে আলোচনা করেছি। আমরা কথা বললাম:

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু সুবিধা
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং কিছু উপায় সামলবার কিছু চ্যালেঞ্জ
- এই কর্মসূচি শুরু করার পর আপনার প্রগতি

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

আপনার চিন্তাধারা পরিবর্তন করুন

আপনার চিন্তাধারা পরিবর্তন করুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

স্বীয় ভাবনায় উপর নজরদারি, বা নিয়ন্ত্রণ করে, আপনার টাইপ -2 ডায়াবেটিসকে প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে পারেন। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখাবে কিভাবে ক্ষতিকারক চিন্তা প্রতিস্থাপিত করতে হয় অনুকূল চিন্তা দিয়ে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ আপনারা মূল্যায়ন করতে পারবেন ক্ষতিকারক এবং অনুকূল ভাবনার মধ্যে তফাত।
- ▶ ব্যাখ্যা করব কি করে ক্ষতিকারক ভাবনা গুলোকে সরিয়ে ফেলে অনুকূল ভাবনা আনতে হয়।

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- ঋতিকারক ভাবনা বনাম অনুকূল ভাবনা..... পৃষ্ঠা 8..... 8 মিনিট
- বদলে দিন ঋতিকারক ভাবনা গুলোকে
অনুকূল ভাবনা দিয়ে পৃষ্ঠা 9..... 30 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 15..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 16..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ, আমরা কথা বলব কি করে আপনার চিন্তা ভাবনার উপর নিয়ন্ত্রণ আনতে হয়।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** চলুন আমরা এবার কথা বলি সেই অন্য সব কিছুর ব্যাপারে যা আপনারা বাসাতে চেষ্টা করেছিলেন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট

উদ্দেশ্য (2 মিনিট)

► **বলুন:** স্বীয় ভাবনায় উপর স্বিনয়ন্ত্রন দ্বারা, আপনার টাইপ -2 ডায়াবেটিসকে নিরোধ বা বিলম্বিত করতে পারেন। আজ, আমরা আলোচনা করব কিভাবে আমাদের ভাবনাগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।

আমরা কথা বলব:

- তফাতটা ক্ষতিকারক এবং অনুকূল ভাবনার মধ্যে
- ব্যাখ্যা করব কি করে ক্ষতিকারক ভাবনা গুলোকে সরিয়ে ফেলে অনুকূল ভাবনা আনতে হয়।

অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।

কোচের জন্যে নোট

ঋতিকারক ভাবনা বনাম অনুকূল ভাবনা (৪ মিনিট)

► **বলুন:** চলুন আমরা কথা বলি তফাতটার বিষয়ে ঋতিকারক এবং অনুকূল ভাবনার মধ্যে।

ঋতিকারক ভাবনা অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায় আপনার খাওয়াদাওয়া ও ফিটনেসের লক্ষ্য এইভাবেই ওগুলি বাড়িয়ে দেয় আপনার ঝুঁকি টাইপ ২ ডায়াবেটিসএর ক্ষেত্রে।

অনুকূল ভাবনা আপনার পৌঁছতে সাহায্য করে আপনার খাওয়াদাওয়া ও ফিটনেস লক্ষ্যে। এইভাবেই ওগুলি হ্রাস করে আপনার ঝুঁকি টাইপ ২ ডায়াবেটিসএর ক্ষেত্রে।

আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে “আনার কাহিনী”-এই মডিউলের বিলিপত্রে পৃষ্ঠা ৩ উল্টিয়ে দেখা যাক।

↗ **যা করবেন** পড়ুন (বা একজন স্বেচ্ছাসেবিকে বলুন পড়তে) কাহিনীটির প্রথম তিনটি অনুচ্ছেদ।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** আল্লা প্রথম দিকে কি ঋতিকারক ভাবনা চিন্তা করত?

উত্তর: “আবহাওয়াটা বিস্ত্রী। আজ আমার প্রাত্যহিক হাঁটাটা বাদ দিলেই ভালো হয়।”

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কোন অনুকূল ভাবনার দ্বারা তা আল্লা বদলাতে সক্ষম হয়?

উত্তর: “যেহেতু বৃষ্টি হচ্ছে, আমি মালের মধ্যেই আমার প্রাত্যহিক হাঁটাটা হাঁটে নেব। এটা আমাকে সুযোগ করে দেবে ছোটখাটো নানান কাজ সেরে নেওয়ার।”

► **বলুন:** এইভাবে আল্লা নিজেকে বলছে: “হ্যা, বাইরে বৃষ্টি হচ্ছে। কিন্তু তা আমার ফিটনেস লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্যে কখনই বাঁধা হয়ে দাড়াবে না। আমি তাও আমার প্রাত্যহিক হাঁটাটা হাঁটব। দরকারে আমি তা অন্দরেই সারবো।”

↗ **যা করবেন** নিশ্চিত করুন অংশগ্রহণকারীরা তফাতটা ঋতিকারক এবং অনুকূল ভাবনার মধ্যে করতে পারে পরের সেকশনএ যাওয়ার আগে। ইঙ্গিতটি আলোচনা করুন কিভাবে ঋতিকারক ভাবনাকে প্রতিহত করা হয়েছে “আল্লার কাহিনী।”

কোচের জন্যে নোট

সব ক্ষতিকারক ভাবনা চিন্তাগুলিকেই একটা সেকশনএর মধ্যে নিয়ে আসতে হবে এমন কোনো মানে নেই। শুধুই সেই রকমেরগুলিকে চয়ন করুন যা আপনার গ্রুপএর সাথে সঙ্গতিপূর্ণ।

সব বা নেতিবাচক চিন্তা ও অনুকূল ভাবনা গুলিকে বদল করা যেতে পারে ইহার অন্তর্ভুক্তির সাথে:

আমি আর আইস-ক্রিম খেতে পারব না।

- আমি কখনো সখনো আইসক্রিম খেতে পারি।
- আমি যখন আইসক্রিম খাবো, তখন তা মেপে খাবো।

অনুশিলোনীটি বিরক্তিকর

- আমি এমন কোনো কার্যকলাপ খুঁজে পাইনি যা এখনো আমি উপভোগ করি।
- আমি নতুন নতুন কার্যক্রম চেষ্টা করে যাচ্ছি যতক্ষণ না একটা মনের মত পাচ্ছি।

বদলে ফেলুন ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে (30 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা কথা বললাম ক্ষতিকারক এবং অনুকূল ভাবনার মধ্যে তফাতটার ব্যাপারে। এখন আলোচনা করব কি করে ক্ষতিকারক ভাবনা গুলোকে সরিয়ে ফেলে অনুকূল ভাবনা আনতে হয়।

অনুগ্রহ করে “ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে প্রতিস্থাপিত করার 3 টি ধাপ” এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 4 দেখুন।

► **যা করবেন** হ্যান্ড-আউট ব্যবহার করে আলোচনা করুন কি করে ক্ষতিকারক ভাবনা শনাক্ত করবেন, সেগুলিতে ব্রেক কমে, এবং অনুকূল ভাবনা চিন্তা করতে শুরু করবেন।

► **বলুন:** নানা ধরনের ক্ষতিকারক ভাবনা আছে। তাদের মধ্যে কিছু হল। আমরা শুরু করব সব বা না বাচক চিন্তাগুলি দিয়ে। খেয়াল করে দেখুন আপনারা দুটি চরম প্রকারকে দেখতে পাবেন। মাঝের কিছুই দেখতে পাবেন না এখানে

► **আলোচনা করুন:** কি কি সব বা না বাচক চিন্তা আপনার জীবনশৈলী আমূল বদলে দিতে পারে?

► **যা করবেন** যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে ক্ষতিকারক ভাবনাগুলি লিখুন।

► **আলোচনা করুন:** এগুলিকে কি কি অনুকূল ভাবনা দিয়ে বদলে দেওয়া যেতে পারে?

কোচের জন্যে নোট

অজুহাত ও অনুকূল ভাবনাগুলিকে বদল করা যেতে পারে ইহার অন্তর্ভুক্তির সাথে:

এখন বস্ত্র ঠান্ডা/গরম বাইরে প্রত্যহিক ভ্রমনে যাওয়ার পক্ষে।

- আমি আবহাওয়া অনুযায়ী পোশাক পড়ব এবং তা স্নেহও হাঁটবো।
- আমি ঘরের ভেতর শরীরচর্চা করব।

আমি আমার খাওয়াদাওয়ার লক্ষ্য কখনই পূরণ করতে পারি না কারণ আমার স্ত্রী প্রয়াসই মিষ্টি বিস্কুট বানিয়ে থাকেন।

- আমার কাছে ঘরে বানানো মিষ্টি বিস্কুট সত্যই লোভনীয়।
- আমি আমার স্ত্রীকে অন্যকিছু স্বাস্থ্যকর বানাতে অনুরোধ করব।

বদলে ফেলুন ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে

► **বলুন:** এবারে আলোচনা করা যাক অজুহাত বানানোর ব্যাপারে। যখন আপনি যে কোন অছিলায় কোন ঘটনা, জিনিস বা অন্য লোকের উপর দোষ চাপিয়ে দেন নিজের ভুল ঢাকতে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি অজুহাত বা অছিলা আপনার জীবনশৈলী বদলে দিতে পারে?

👉 **যা করবেন** যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে ক্ষতিকারক ভাবনাগুলি লিখুন।।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এগুলিকে কি কি অনুকূল ভাবনা দিয়ে বদলে দেওয়া যেতে পারে?

কোচের জন্যে নোট

স্বচ্ছকৃত চিন্তা ও অনুকূল
ভাবনাগুলিকে বদল করা যেতে
পারে ইহার অন্তর্ভুক্তির সাথে:

**আমি ছাড়া দ্বিতীয় কোন
ব্যক্তির উপর আমার স্বাস্থ্যকর
জীবনশৈলী নির্ভর করে না।**

- আমার বন্ধু শেলী তা সমর্থন
করে।
- আমি আরো সহায়তার জন্য
কথা বলব।

**আমি আমার খাদ্যাভ্যাস থেকে
দূরে ছিলাম সারা সপ্তাহ।**

- আমি আমার ডায়েট মেনে
চলেছি সতের মধ্যে চার দিন।
- আমাকে পরিকল্পনা করতে
হবে ভবিষ্যতে কিভাবে ট্র্যাকে
থাকতে হবে।

বদলে ফেলুন ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে

► **বলুন:** এবারে আলোচনা করা যাক স্বচ্ছকৃত চিন্তা ব্যাপারে। এইখানে
আপনারা ভালোটাকে ছেড়ে খারাপটাতে আগ্রহ কেন্দ্রীভূত করব।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি স্বচ্ছকৃত চিন্তা আপনার জীবনশৈলী আমূল
বদলে দিতে পারে?

👉 **যা করবেন** যদি ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার
করেন তাহলে ক্ষতিকারক ভাবনাগুলি লিখুন।।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এগুলিকে কি কি অনুকূল ভাবনা দিয়ে বদলে দেওয়া
যেতে পারে?

কোচের জন্যে নোট

আমি-মার্কা ভাবনা ও অনুকূল ভাবনাগুলিকে বদল করা যেতে পারে ইহার অন্তর্ভুক্তির সাথে:

আমি এমন একটা দুর্বল প্রাণী

- আমি হাঁফলাগা ছাড়াই পুরো সিঁড়ি চরতে পারি।
- আমি প্রতি সপ্তাহে আরেকটু করে সক্রিয় হব।

আমি বিশ্বের সব থেকে জঘন্য রাঁধুনি।

- আমি যে স্টার-ফ্রাই কাল রাতে রেঁধেছিলাম তা আমার কন্যা পছন্দ করেছে।
- আমি রান্না সম্বন্ধে আরো শিখতে থাকবো।

বদলে ফেলুন ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে

► **বলুন:** এবারে আলোচনা করা যাক আমি-মার্কা ভাবনার ব্যাপারে। এইখানে আপনি নিজেকে কিছুটা খারাপ আখ্যা দিয়ে থাকেন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি আমি-মার্কা ভাবনা আপনার জীবনশৈলী আমূল বদলে দিতে পারে?

👉 **যা করবেন** যদি ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে ক্ষতিকারক ভাবনাগুলি লিখুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এগুলিকে কি কি অনুকূল ভাবনা দিয়ে বদলে দেওয়া যেতে পারে?

কোচের জন্যে নোট	বদলে ফেলুন <u>ক্ষতিকারক</u> ভাবনা <u>অনুকূল</u> ভাবনা দিয়ে
<p>চিন্তার তুলনা ও <u>অনুকূল</u> ভাবনাগুলিকে বদল করা যেতে পারে ইহার অন্তর্ভুক্তির সাথে:</p> <p>তীয় আমার থেকে কত বেশী ওজন কমিয়েছে।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ আমার ওজন কমার হার কমে গেছে। ■ আমি তীয়র কাছে পরামর্শ চাইব। <p>স্বপ্না অনেক শক্তিশালী আমার থেকে।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ আমি আরো শক্তিশালী হতে চাই। ■ আমি একটা প্রতিরোধক ব্যান্ড ব্যবহার করতে চাই। 	<p>▶ বলুন: এবারে আলোচনা করা যাক <u>প্রভেদ চিন্তার</u> ব্যাপারে। এইখানেই আপনি নিজেকে অন্যের সাথে তুলনা করে নিজের সম্বন্ধে একটা অভাব লক্ষ করেন।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: কি কি <u>প্রভেদ চিন্তা</u> আপনার জীবনশৈলী আমূল বদলে দিতে পারে?</p> <p>👉 যা করবেন যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে <u>ক্ষতিকারক</u> ভাবনাগুলি লিখুন।।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: এগুলিকে কি কি <u>অনুকূল</u> ভাবনা দিয়ে বদলে দেওয়া যেতে পারে?</p>

কোচের জন্যে নোট

বিষাদ ও নিয়তি ভাবনা এবং অনুকূল ভাবনাগুলিকে বদল করা যেতে পারে ইহার অন্তর্ভুক্তির সাথে:

আমি এই মাত্র জানলাম আমার চট লাগতে পারে। তাহলে তো আমি ব্যায়াম করতে পারব না।

- তাহলে সাবধানে ব্যায়াম করার জন্য কিছু পদক্ষেপ নেওয়া দরকার।
- যদি আমার চট লাগে, তাহলে আমি একটা ভিন্ন উপায় খুঁজে নেব শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্যে।

আমি এই মাত্র জানলাম যে আমার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবে কারণ আমার পিতা ও মাতা দুজনেরই এই রোগ ছিল।

- আমার পিতা-মাতার থেকে আমার অনেক কিছু বেশী জানা আছে কি করে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিরোধ করতে হয়।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য আমি যা পারি তা করব।

বদলে ফেলুন ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে

► **বলুন:** এবারে আলোচনা করা যাক বিষাদ ও নিয়তি চিন্তার ব্যাপারে। এইখানে আপনি সবথেকে খারাপটা নিজের জন্যে অনুমান বা আশঙ্কা করে থাকেন। আর এই ধরেন ভাবনাই আপনাকে হল ছেড়ে দিতে বাধ্য করে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি বিষাদ ও নিয়তি চিন্তা আপনার জীবনশৈলী আমূল বদলে দিতে পারে?

👉 **যা করবেন** যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে ক্ষতিকারক ভাবনাগুলি লিখুন।।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এগুলিকে কি কি অনুকূল ভাবনা দিয়ে বদলে দেওয়া যেতে পারে?

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

আরো মনে রাখা দরকার আমরা আজকে কি আলোচনা করেছি আপনাদের ভাবনার উপর নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে প্রতিস্থাপিত করার 3 টি ধাপ
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** এখন ও আগামী সেশন মধ্যে, আমি চাই আপনারা অনুশীলন করেন কি করে মনের ভাবনার উপর নিয়ন্ত্রণ আনা যায়। অনুসরণ করুন “ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে প্রতিস্থাপিত করার 3 টি ধাপ” -পৃষ্ঠা 4। আপনি ব্যবহার করতে পারেন “বদলে ফেলুন ক্ষতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে” -পৃষ্ঠা 5 ও 6 নতুন ধারণার জন্যে।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা আলোচনা করলাম কিভাবে স্বীয় ভাবনায় উপর স্থিনমন্ত্রন দ্বারা, আপনার টাইপ -2 ডায়াবেটিসকে নিরোধ বা বিলম্বিত করতে পারেন। আমরা কথা বললাম:

- তফাতটা ক্ষতিকারক এবং অনুকূল ভাবনার মধ্যে
- ব্যাখ্যা করব কি করে ক্ষতিকারক ভাবনা গুলোকে সরিয়ে ফেলে অনুকূল ভাবনা আনতে হয়।

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

ড্রাকে ফিরে আসুন

ট্রাকে ফিরে আসুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

আপনার খাবার ও ফিটনেসের লক্ষ্যে ফিরে এলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে। এই মডিউলে অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষণীয় হল তাদের কি করণীয় যখন তারা ট্রাক থেকে বেরিয়ে যায়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশন শেষে, অংশগ্রহণকারীরা পারবে ব্যাখ্যা করতে কি করে ট্রাকে ফিরে আসা যায় তাদের খাওয়াদাওয়া ও ফিটনেস লক্ষ্যের দিকে নজর রেখে ও প্রতিরোধ করতে পারবে ভবিষ্যতে অনুরূপ বিচ্যুতি:

- ▶ ইতিবাচক থেকে
- ▶ সমস্যা সমাধানের পাঁচটি ধাপ অনুসরণ করে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- সবাই ভুল করে..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- ইতিবাচক থাকুন..... পৃষ্ঠা 8..... 5 মিনিট
- আপনার সমস্যা ব্যাখ্যা করুন। পৃষ্ঠা 9..... 5 মিনিট
- বিকল্পের সন্ধান দিন..... পৃষ্ঠা 10..... 10 মিনিট
- সব থেকে সেরা বিকল্পটি চয়ন করুন পৃষ্ঠা 12..... 4 মিনিট
- একটি কার্যক্রম পরিকল্পনা করুন..... পৃষ্ঠা 12..... 10 মিনিট
- চেষ্টা করুন পৃষ্ঠা 13..... 2 মিনিট
- সাফল্যের জন্যে পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 14..... 5 মিনিট
- সারসংক্ষেপ এবং অবসান পৃষ্ঠা 15..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ, আমরা ট্রাকে ফিরে আসা নিয়ে কথা বলব সঠিক খাওয়াদাওয়া আর ফিটনেস লক্ষ্যের প্রতি নজর রেখে।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: সময়ের সাথে সাথে আপনার খাওয়া ও সুস্থতার লক্ষ্যের ট্রাক থেকে বিচ্যুত হওয়া স্বাভাবিক। আজ, আমরা কথা বলব কি করে ট্রাকে ফেরা যায় এবং প্রতিরোধ করা যায় অনুরূপ বিচ্যুতি ভবিষ্যতে:</p> <ul style="list-style-type: none">■ ইতিবাচক থাকা■ সমস্যা সমাধানের পঁচটি ধাপ ব্যবহার করা <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>সবাই ভুল করে (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: আপনার খাওয়া ও সুস্থতার লক্ষ্যের ট্রাকে স্থির থেকে আপনি মহান কাজ করে চলেছেন। কিন্তু একটা সময় আসতেই পারে যখন আপনি আপনার লক্ষ্য থেকে কম পড়ে যেতে পারেন এক বা দু সপ্তাহের জন্যে। একে বলা হয় বিচ্যুতি, এবং তা খুবই স্বাভাবিক।</p> <p>আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে “কোফির কাহিনীতে”-এই মডিউলের বিলিপত্রে পৃষ্ঠা ৩ উল্টিয়ে দেখা যাক।</p> <p>↗ যা করবেন কাহিনীটি পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন)।</p>

কোচের জন্যে নোট

ইতিবাচক ভাবনাগুলিতে সামিল
রয়েছে:

- “আমার কতটা উন্নতি
ঘটেছে।”
- “হ্যা, আমার ভুল হয়েছে। কিন্তু
আমি এর থেকে বোধহয় কয়েক
পাউন্ডও ওজন লাভ করব
না।”
- “আমার পরিবার ও বন্ধুরা
আমায় সাহায্য করবে।”



সমস্যা সমাধানের 5টি ধাপ

1. আপনার সমস্যাগুলির বর্ণনা
দিন।
2. বিকল্প খুঁজে বের করুন।
3. সেরা বিকল্পগুলি বেছে নিন।
4. একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি
করুন।
5. চেষ্টা করে দেখুন।

ইতিবাচক থাকুন (5 মিনিট)

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কোফি কি করেছিল হাল ছেড়ে দেওয়ার পরিবর্তে?

উত্তর: ড্রাকে ফিরতে এবং ভবিষ্যতে এমন বিচ্যুতি প্রতিরোধ করতে সে
কার্যক্রম গ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নেয় সে ইতিবাচক থাকবে। এবং সে সমস্যা
সমাধানের পাঁচটি পদক্ষেপ ব্যবহার করে।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ইতিবাচক ভাবনা কোফি চিন্তা করে থাকতে
পারে?

► **বলুন:** এর পরের ধাপটি হল সমস্যার সমাধান। সমস্যা সমাধানের পাঁচটি
ধাপ:

1. আপনার সমস্যাগুলির বর্ণনা দিন।
2. বিকল্প খুঁজে বার করুন।
3. সেরা বিকল্পগুলি বেছে নিন।
4. একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন।
5. চেষ্টা করে দেখুন।

আমরা প্রতিটি ধাপ একে একে পার করব।

কোচের জন্যে নোট



সমস্যা 1: সে প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর দুপুরের খাবার খেতে পায় না।

সমস্যা 2: সে প্রতিদিন যথেষ্ট শারীরিক সক্রিয়তার সুযোগ পায় না।

আপনার সমস্যা ব্যাখ্যা করুন। (5 মিনিট)

► **বলুন:** প্রথমেই, পরিস্কার করে আপনার সমস্যা ব্যাখ্যা করুন। এবং খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন কি ভাবে তা ঘটবে

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কোফির সমস্যাগুলো কি? আপনার কি মনে হয় সেগুলির কারণ কি?

উত্তর:

সমস্যা 1: সে প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর দুপুরের খাবার খেতে পায় না।

কারণ: কোফি তার চাকরি খোয়ানোর ভয়ে, তাড়াতাড়ি কাজে চলে আসে। এর অর্থ, সকালে তার সময় নেই মধ্যাহ্নভোজন গুছিয়ে নেওয়ার। সেই কারণে সে একটি ক্যান্ডি বার ভেন্ডিং মেশিন থেকে নিয়ে তা স্বাস্থ্যকর দুপুরের আহারের বদলে খেয়ে নেয়।

সমস্যা 2: সে প্রতিদিন যথেষ্ট শারীরিক সক্রিয়তার সুযোগ পায় না।

কারণ: কোফি তার চাকরি খোয়ানোর বিষয়ে ভীত। তাই সে তার ডেস্কে বসে এবং মধ্যাহ্নভোজনের সময় কাজ করে। এর ফলে, সে তার গতানুগতিক মধ্যাহ্নের হাঁটায় যায় না। সুতরাং সে প্রতিদিন যথেষ্ট শারীরিক সক্রিয়তার সুযোগ পায় না।

কোচের জন্যে নোট

আরো ভালো উপায় ওর ভয় এর সাথে লড়াইয়ের জন্য অন্তর্ভুক্ত করে:

- তার বসকে জিজ্ঞাসা করা তার কাজ সত্যিই বিপন্ন কিনা। ও বোধহয় বিনা কারনেই ভীত।
- তার মালিকের কাছে জানতে চাইতে পারে চাকরি বাঁচাতে গেলে কি করতে হবে তাড়াতাড়ি সকালে আসা আর লাঞ্ছের সময়ে কাজ করার পরিবর্তে।

এটা নিশ্চিত করতে সে প্রতিদিন, স্বাস্থ্যকর দুপুরের খাবার খেতে পায়, কোফি:

- তার লাঞ্ছটি আগেরদিন রাতেই বা সপ্তাহান্তেই গুছিয়ে রাখতে পারে
- একটি স্বাস্থ্যকর স্লাঙ্ক্সের সন্টার রাখতে পারে তার কাজের জায়গায়
- কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে বলা তার খাবার গুছিয়ে দেওয়ার জন্য
- সে কিনতে পারে এমন সব পদ যা সহজেই গুছিয়ে নেওয়া যায় যেমন ফল ও দই

বিকল্পের সম্ভাবন দিন। (10 মিনিট)

► **বলুন:** একবার আপনি আপনার সমস্যাটা বিশদে বললেই, পরের ধাপটি হল নানান বিকল্প সমাধান হাজির করা

কোফির দুটি সমস্যারই একই মূল কারণ।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কোফির সমস্যার মূল কারণটি কি?

উত্তর: কোফির ভয় তার চাকরি চলে যাবে।

► **আলোচনা করুন:** এর থেকে ভালো উপায় আর কি আছে কোফির নিজের উদ্বিগ্ন কাটাতে, সকালে আসা ও লাঞ্ছের সময় কাজ করার পরিবর্তে?

যদি ধরে নেওয়া যায় কোফি এখনো রোজ সকালে আসে এবং সময় না পায় নিজের লাঞ্ছ গুছিয়ে নেওয়ার। এটা কি করে নিশ্চিত করতে পারি যে প্রতিদিন সে স্বাস্থ্যকর দুপুরের খাবার খায়?

কোচের জন্যে নোট

এটা নিশ্চিত করতে যে সে প্রতিদিন যথেষ্ট শারীরিক সক্রিয় ব্যায়াম পায়, কোফিকে করতে হতে পারে:

- এলেভেটোরের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করে
- সাইকেল চড়ে কাজে গিয়ে
- এবং সেটিকে পার্কিংএর সব থেকে দূরবর্তী স্থানে পার্ক করে

স্বাস্থ্যকর শপিং ও রান্না সম্বন্ধে শিখতে দেখুন *Prevent T2* প্রতিরোধ করতে কেনাকাটা ও রান্না বিলিপত্র। শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে সময় বের করার বিষয়ে আরও জানতে দেখুন সুস্থতার জন্য সময় বের করা বিলিপত্র।

বিকল্পের সম্ভাবন দিন।

আলোচনা করুন: ধরে নেয়া যাক কোফি পুরো লাঞ্চার সময়টাই কাজ করে। এটা কি করে সে নিশ্চিত করতে পারে যে সে প্রতিদিন যথেষ্ট শারীরিক সক্রিয়তা পাচ্ছে?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>সব থেকে সেরা বিকল্পটি চয়ন করুন (4 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: একবার আপনি সমস্যাটার বিকল্প সমাধানগুলি হাজির করলেই, পরের ধাপটি হল সবথেকে সেরা বিকল্পটি চয়ন করা</p> <p>আমাদের গ্রুপে আলোচনা করে যে অনেকগুলি ধারণা পাওয়া গেল সেগুলি কোফির জন্যে অনেকগুলি বিকল্পপথ খুলে দিল। আমরা সমস্যা 1 এর উপর নজর দেব: সে প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর দুপুরের খাবার খেতে পায় না। কোফিকে সাহায্য করা যাক বেছে নিতে সমস্যাটির সেরা <u>তিনটি</u> বিকল্প সমাধান।</p> <p>► যা করবেন একসাথে আলোচনা করুন বেছে দেয়ার জন্যে সেরা সমস্যা-1 জন্যে সেরা <u>তিনটি</u> বিকল্প সমাধান। যদি গ্রুপে ঝামেলা দেখা যায় সর্বসম্মত একটি সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে, ভোটের ব্যবস্থা করুন।</p>
	<p>একটা কর্ম পরিকল্পনা বানাতে হবে (10 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: একবার আপনি সমস্যাটার বিকল্প সমাধানগুলি হাজির করলেই, পরের ধাপটি হল সবথেকে সেরা বিকল্পটি চয়ন করা</p> <p>এটি এমন একটা জিনিস যা আপনারা Prevent T2 কর্মসূচির, প্রথম থেকেই করে আসছেন, সুতরাং এতদিনে আপনারা এটিতে বেশ হাত পাকিয়ে ফেলেছেন বলেই আমার মনে হয়।</p> <p>অনুগ্রহ করে পাতা উল্টিয়ে কর্ম পরিকল্পনার দিন-পঞ্জিতে পৌঁছান। আপনার একটি শূন্য কর্ম পরিকল্পনা পৃষ্ঠা খুলুন। আমরা কোফির জন্যে একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করব যাতে সে সমস্যা 1 এর সমাধান করতে পারে।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: কোফির লক্ষ্যগুলি কি?</p> <p>উত্তর: প্রতিদিন এক স্বাস্থ্যকর লাঞ্চ বা দুপুরের খাওয়াদাওয়া করা</p>

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>একটা কর্ম পরিকল্পনা বানাতে হবে</p>
	<p>► বলুন: অনুগ্রহ করে লিখুন “প্রতিদিন একটি স্বাস্থ্যকর লাঞ্চ খান” ঠিক তার আগেরটা “এখন আর পরবর্তী সেশন মধ্যে, আমার লক্ষ্য হল ____।”</p> <p>এবার আমরা তিনটি বিকল্পকে লিখে ফেলি যা আমরা কোফির জন্য বেছেছিলাম যেমন অ্যাকশন 1, অ্যাকশন 2, অ্যাকশন 3।</p> <p>► যা করবেন সকলেমিলে শূন্যস্থান পূরণ করুন বাকি থাকা কর্ম পরিকল্পনা (কোথায়, কখন, কতক্ষণে, বাঁধা, ওগুলিকে অতিক্রম করার উপায়)।</p>
	<p>চেপ্টা করে দেখুন (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: আপনি একটা অ্যাকশন প্লান বানিয়েছেন, পরের ধাপটি হল সেটিকে চেপ্টা করা।</p> <p>কোফি তার অ্যাকশন প্লান আনুযায়ী চেপ্টা করতে, এটা কাজ করে! সে এখন প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর দুপুরের খাওয়াদাওয়া এবং যথেষ্ট দৈনিক শারীরিক সক্রিয় রাখার ব্যায়াম করতে সক্ষম।</p> <p>কোফি এখন গর্বিত যে সে নিজে ট্রাকএ ফিরে আসতে পেরেছে তার খাওয়াদাওয়া ও সক্রিয়তার লক্ষ্যে। এবং সে দু পাউন্ড ওজনও কমাতে পেরেছে।</p> <p>তারপরে, তার কাজের জায়গায়ও ব্যাপারস্যাপার কিছুটা ভালো যাচ্ছে। কোফির আর তার চাকরি চলে যাবে বলে ভীত নয়।</p>

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** আপনার কর্ম পরিকল্পনার দিনপঞ্জী দেখুন অনুগ্রহ করে। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

আরো মনে রাখা দরকার আমরা আজকে কি আলোচনা করেছি আপনাদের কার্যকলাপের উপর নজরদারির ব্যাপারে।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- কোফি সমস্যা সমাধানের 5 টি পদক্ষেপ ব্যবহার করে
- ট্রাকে ফিরে আসুন
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** এখন ও পরবর্তী সেশন মধ্যবর্তী সময়ে, আমি চাইব আপনারা পড়ুন “কফি ব্যবহার করে সমস্যা সমাধানের 5 টি ধাপ” -পৃষ্ঠা 4 ও 5।

আমি চাইব আপনারা শেষ করুন “ট্রাকএ ফিরে আসুন” পৃষ্ঠা 6। অনুগ্রহ করে সেইসব বিষয়েগুলি নিয়ে চিন্তা করুন যেগুলি আপনার খাওয়াদাওয়া ও সুস্থতার লক্ষ্যের ট্রাক থেকে বিচ্যুত করতে কারণ হয়েছিল বা কারণ হতে পারে। বেচে নিন একটা সমস্যা। তারপর ইতিবাচক থেকে ও সমস্যা সমাধানের পাঁচটি ধাপ অনুসরণ করুন।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ, আমরা কথা বলব কি করে ট্রাকে ফেরা যায় আপনার খাওয়াদাওয়া ও ফিটনেস লক্ষ্যে এবং বন্ধ করা যায় অনুরূপ বিচ্যুতি ভবিষ্যতের:

- ইতিবাচক থাকা
- সমস্যা সমাধানের পাঁচটি ধাপ ব্যবহার করা

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

সহায়তা নিন

সহায়তা নিন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

অন্য মানুষের থেকে সাহায্য পেলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কি করে তাদের স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রার জন্য সহায়তা পেতে হয়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশন সমাপ্তির মধ্যে অংশগ্রহণকারীরা ব্যাখ্যা করতে পারবেন কি করে সহায়তা পেতে হয়:

- ▶ পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে
- ▶ দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ থেকে
- ▶ পেশাদারগণ থেকে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- সমস্ত স্থানীয় দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ তালিকাভুক্ত করুন যাতে অংশগ্রহণকারীরা আগ্রহী হতে পারেন।

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে সমর্থন পান পৃষ্ঠা 8..... 18 মিনিট
- দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ থেকে সমর্থন পান পৃষ্ঠা 12 13 মিনিট
- পেশাদারদের থেকে সমর্থন পান পৃষ্ঠা 14..... 7 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 15..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 16..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজকে আমরা কথা বল কি করে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রার জন্য সমর্থন পেতে হয় তা সম্বন্ধে।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

👉 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট

উদ্দেশ্য (2 মিনিট)

► **বলুন:** সত্যিটা মেনে নি - আপনার জীবন যাত্রায় দীর্ঘস্থায়ী পরিবর্তন আনা সহজ নয়। সৌভাগ্যবশত, আপনাকে তা একা করতে হবে না।

আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার জন্য সমর্থন পেলে তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা তা বিলম্বিত করতে। আজকে আমরা কথা বলব কিভাবে সমর্থন পেতে হয় এর থেকে:

- পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে
- দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ থেকে
- পেশাদারগণ

অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।

কোচের জন্যে নোট

তারা আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা ব্যাহত করে যখন তারা:

- অস্বাস্থ্যকর সামগ্রী রান্না করেন
- আপনি যে স্বাস্থ্যকর সামগ্রী কেনেন ও রান্না করেন তা নিয়ে নালিশ করেন
- আপনি খাওয়া ও সুস্বাস্থ্যের লক্ষ্যে পৌঁছতে ব্যর্থ হলে আপনার সমালোচনা করে
- অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং আপনাকে তা খাবার আমন্ত্রণ করা
- আপনাকে এমন কাজ করতে বলেন যার সাথে জড়িত আছে বসে থাকা বা শুয়ে থাকা
- সক্রিয় হবার সময় বার করা আপনার পক্ষে কঠিন করে তোলা
- আপনার সাথে সক্রিয় কাজকর্ম করতে নারাজ হওয়া
- আপনাকে বলেন যে আপনি যেমন আছেন ভালো আছেন তাই আপনার পরিবর্তনের কোনো প্রয়োজন নেই

পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে সমর্থন পান (18 মিনিট)

► **বলুন:** আপনি কঠিন পরিশ্রম করছেন আপনার জীবন যাত্রায় স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন আনার জন্য। আপনার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীরা এই প্রচেষ্টার উপর বড় প্রভাব ফেলতে পারেন, ভালো বা খারাপের জন্য।

আমরা শুরু করি কিছু উপায় সম্বন্ধে কথা বলে যেখানে আপনার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীরা আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রার পথে হয়ত বাঁধা হয়ে দাড়াতে পারেন। এটি সব সময়ে উদ্দেশ্যপ্রণোদিত নাও হতে পারে, কিন্তু এটা ঘটে।

আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে “জিমের কাহিনী”তে যান এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা ৩ এ।

👉 **যা করবেন** কাহিনীর প্রথম দুটি অনুচ্ছেদ পড়ুন (অথবা কোনো স্বেচ্ছাসেবীকে পড়তে বলুন)।

🗨️ **আলোচনা করুন:** পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীরা কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা ব্যাহত করতে পারেন?

কোচের জন্যে নোট

আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা সমর্থন করতে তারা:

- আপনার সাথে সক্রিয় কাজকর্ম করতে রাজি হওয়া
- স্বাস্থ্যকর সামগ্রী কেনা এবং রান্না করা
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং আপনাকে তা খাবার জন্য আমন্ত্রণ করা
- আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা বজায় রাখার জন্য উত্সাহ দেওয়া
- আপনাকে সক্রিয় কাজকর্ম করতে আমন্ত্রণ করা
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য আপনার প্রশংসা করা
- আপনি যে স্বাস্থ্যকর সামগ্রী কেনেন ও রান্না করেন তার প্রশংসা করা
- আপনাকে বলা যে আপনি দারুন অগ্রগতি করছেন

পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে সমর্থন পান

► **বলুন:** এবার আমরা এটাকে ঘুরিয়ে দেখি।

► **আলোচনা করুন:** পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীরা কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা সমর্থন করতে পারেন?

কোচের জন্যে নোট

আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা সমর্থন করানোর জন্য আপনি পারেন:

- টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্বন্ধে তথ্য এবং কি করে তা প্রতিরোধ করতে হয় তা সম্বন্ধে তাদের জানান
- তাদের বলা কেন আপনি এক স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অতিবাহিত করতে চাইছেন
- তাদের ভালোভাবে বলুন আপনার চেষ্টার সাথে সহায়তা করতে
- আপনার অগ্রগতি সম্বন্ধে তাদের নিয়মিত আপডেট জানান
- পারিবারিক নিয়ম স্থাপন করুন

আপনি তাদের আমন্ত্রণও জানাতে পারেন এগুলির জন্য:

- আপনার সাথে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য
- আপনার সাথে স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনা এবং কেনাকাটা করার জন্য
- আপনার সাথে স্বাস্থ্যকর রান্না এবং খাবার জন্য

পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে সমর্থন পান

► **বলুন:** আপনার পরিবার, বন্ধুরা, এবং সহকর্মীরা আপনার জন্য চিন্তা করেন এবং তারা চান যে আপনি ভালো থাকুন। কিন্তু তারা নাও বুঝতে পারেন কিভাবে আপনার প্রচেষ্টা সমর্থন করবেন। অথবা তারা হয়ত জানেন না কিভাবে তারা আপনার প্রচেষ্টায় সহায়তা করবেন। তাদের বলার দায়িত্ব আপনার।

► **আলোচনা করুন:** পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের দিয়ে কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করবেন?

কোচের জন্যে নোট

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে সমর্থন পান

☀️ **কার্যকলাপ:** সমর্থন পাওয়া অভ্যাস করুন

▶ **বলুন:** পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে সমর্থন পাওয়ার জন্য অভ্যাস করতে হয়। আমরা সেটি একসাথে অভ্যাস করি এফুনি।

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করে দিন। তাদের অভ্যাস করতে বলুন তাদের পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের বলতে তাদের স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রাকে সমর্থন করতে। তাদের বলুন এই সম্বন্ধে ধারণা পাবার জন্য ব্যবহার করতে “কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়: পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীগণ” ধারণা করার জন্য পৃষ্ঠা 4। আপনি যদি চান তাহলে স্বেচ্ছাসেবীদের জিজ্ঞাসা করুন তাদের রোল-প্লে পুরো দলটিকে দেখাতে।

কোচের জন্যে নোট

দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ থেকে সমর্থন পান (13 মিনিট)

► **বলুন:** কিভাবে আমরা পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে সমর্থন পেতে পারি তা সম্বন্ধে আমরা কথা বলেছি। এবার আমরা কথা বলি কিভাবে সমর্থন পেতে পারি সম্প্রদায়ের অন্যান্য মানুষদের থেকে

আপনার সম্প্রদায়ের অন্যান্য মানুষদের থেকে সমর্থন পেতে একটি সমর্থন গ্রুপে যোগদান করুন। কিছু সমর্থন গ্রুপ সামনাসামনি দেখা করে। অন্যান্যরা অনলাইন যুক্ত হয়।

সমর্থন গ্রুপ হলো তাদের জন্য যারা এক সর্বজনীন বিষয় নিয়ে আদান প্রদান করেন। এমন মানুষদের জন্য সমর্থন গ্রুপ আছে যারা একটি শিশু হারিয়েছেন, ক্যান্সার আক্রান্ত মানুষদের জন্য, এবং সেই সব মানুষদের জন্য যাদের জীবনসঙ্গী বড় বেশি মদ্যপান করেন। আপনার মত মানুষদের জন্য সমর্থনের গ্রুপ আছে - মানুষ যারা নিজের টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে চান এবং এক স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা পেতে চান।

সমর্থনের গ্রুপের সদস্যরা তাদের তথ্য, চিন্তা, এবং অনুভূতি ভাগ করতে চান পরস্পরের মধ্যে। তারা পরস্পরের কথা শোনে এবং উত্সাহ দেন।

আপনার সম্প্রদায়ের অন্যান্য মানুষদের থেকে সমর্থন পাবার আরেকটি পথ হলো একটি অনলাইন সমর্থন গ্রুপে যোগদান করা। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সম্প্রদায় আছে সেই সব মানুষদের জন্য যাদের বিভিন্ন জীবন যাত্রার লক্ষ্য আছে। সদস্যরা নিজেদের মধ্যে পরামর্শ ও কাহিনী ভাগ করে নেয়, পরস্পরের সাথে প্রতিযোগিতা করে, এবং পরস্পরকে উত্সাহ দিয়ে এগিয়ে নিয়ে যায়।

আপনার সম্প্রদায়ের অন্যান্য মানুষদের থেকে সমর্থন পাবার আরেকটি উপায় হলো একটি ক্লাস করা বা একটি ক্লাবে যোগদান করা। এটি আপনাকে সুযোগ করে দেয় সম মনস্ক মানুষদের সাথে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস শেখার এবং অভ্যাস করার।

কোচের জন্যে নোট	দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ থেকে সমর্থন পান
<p>ক্লাস এবং ক্লাব যা স্বাস্থ্যকর <u>থাওয়ার</u> অভ্যাস সমর্থন করে তার অন্তর্ভুক্ত আছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ স্বাস্থ্যকর রান্না ■ স্বাস্থ্যকর খাবারের পরিকল্পনা <p>ক্লাস এবং ক্লাব যা স্বাস্থ্যকর <u>অভ্যাস</u> সমর্থন করে তার অন্তর্ভুক্ত আছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ নাচা ■ সস্টেবল ■ হাঁটা <p>দল, শ্রেণী, এবং ক্লাব যারা আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করে, তা <u>খুঁজে</u> পাবার উপায়ের অন্তর্গত হলো:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করা। ■ কমিউনিটি গ্রুপের সাথে যোগাযোগ করা। ■ অনলাইন খোঁজা 	<p>🗨️ আলোচনা করুন: কিছু শ্রেণী, এবং ক্লাব কোনগুলি যারা আপনার স্বাস্থ্যকর <u>থাওয়ার</u> অভ্যাস সমর্থন করে?</p> <p>এবং কিছু শ্রেণী, এবং ক্লাব কোনগুলি যারা আপনার স্বাস্থ্যকর <u>শরীরচর্চার</u> অভ্যাস সমর্থন করে?</p> <p>আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করে এমন দল, শ্রেণী, এবং ক্লাব <u>খুঁজে</u> পাবার কিছু উপায় কি?</p> <p>▶ বলুন: কিছু কমিউনিটি গ্রুপ আপনাকে স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী, পরিবহন, আর্থিক সাহায্য, এবং আরো বেশি কিছুর সাথে যুক্ত করতে পারে।</p> <p>📍 যা করবেন সম্ভব হলে, স্থানীয় দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহের তালিকা তৈরি করুন যাতে অংশগ্রহণকারীরা আগ্রহী হতে পারেন।</p>

কোচের জন্যে নোট	পেশাদারদের থেকে সমর্থন পান (7 মিনিট)
	<p>► বলুন: কিভাবে আমরা পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মী এবং অন্যান্যদের থেকে সমর্থন পেতে পারি তা সম্বন্ধে আমরা কথা বলেছি। এবার আমরা কথা বলি কিভাবে সমর্থন পেতে পারি পেশাদারদের থেকে। এগুলি সেই মানুষ যারা বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত।</p> <p>অনুগ্রহ করে “কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়” দেখুন: পেশাদারদের” দেখুন পৃষ্ঠা 7।</p> <p>👉 মা করবেন বিলিপত্র পর্যালোচনা করুন। সংক্ষেপে আলোচনা করুন।</p> <p>► বলুন: আমি আশা করি আপনি সচ্ছন্দ বোধ করবে আমার কাছে সমর্থনের জন্য।</p>

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এটাও মনে রাখবেন আমরা যা আজ আলোচনা করেছি কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রার জন্য সমর্থন পেতে হয় তা সম্বন্ধে।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়: পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীগণ
- কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়: দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে দেখুন “কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়: পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীগণ” পৃষ্ঠা 5 এ। এখনকার এবং পরের সেশনের মধ্যে আমি চাই আপনি চার্টটি সম্পূর্ণ করুন। বাঁদিকের কলামে কিছু উপায় লিখুন যা আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা ব্যাহত করে। ডান দিকের কলামে কি করে তাদের সমর্থন পাবেন, তা লিখুন।

আমি এও চাইব যে আপনি পড়ুন “কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়: দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ” পৃষ্ঠা 6 এ। এই চিত্রাঙ্কণ প্রয়োগ করার বিষয়ে ভাবুন!

📌 **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজকে আমরা আলোচনা করেছি কি করে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রার জন্য সমর্থন পেতে হয় তা সম্বন্ধে। আমরা আলোচনা করেছি কীভাবে সমর্থন পাওয়া যাবে:

- পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে
- দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ থেকে
- পেশাদারগণ

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলত্বি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন

এই মডিউলটি করা উচিত ছয় মাসে পৌঁছে।

Prevent T2 এর জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

অনুপ্রাণিত থাকলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করে তাদের প্রগতি সম্বন্ধে ভাবতে এবং পরের ছয় মাস ধরে ইতিবাচক পরিবর্তন করতে থাকতে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: এই মডিউলটি করা উচিত ছয় মাসে পৌঁছে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ এই প্রোগ্রাম শুরু করার পরে তাদের প্রগতি কতদূর
- ▶ দলটির পরের ধাপগুলি সনাক্ত করুন
- ▶ পরের ছয় মাসের জন্য আপনার লক্ষ্য স্থির করুন।

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- সাম্প্রতিক সাংখ্যিক তথ্যের উপর ভিত্তি করে দলগত এবং একক রিপোর্ট যা আপনার আছে প্রতিটি অংশগ্রহণকারীর জন্য (আদর্শভাবে পূর্ববর্তী সেশন থেকে)
- বস্তু যা দেখায় দলটি কত পাউন্ড (সামগ্রিকভাবে) কমিয়েছে এতদূর (ওজন, আটার ব্যাগ, খাদ্যের ক্যান, বা মাখনের স্টিক)
- ক্যামেরা

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7 2 মিনিট
- দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন! পৃষ্ঠা 7 20 মিনিট
- আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ পৃষ্ঠা 11 10 মিনিট
- পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য..... পৃষ্ঠা 12 8 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 13 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 14 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজকে আমরা কথা বলব কি করে পরের ছয় মাস আমরা অনুপ্রানিত থাকব তা সম্বন্ধে।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: পরের ছয় মাস অনুপ্রানিত থাক আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ এই কর্মসূচি শুরু করার পর আপনার প্রগতি■ আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ■ পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন! (20 মিনিটে)</p>
	<p>► বলুন: আমরা শুরু করি কতদূর আপনি এসেছেন ছয় মাস আগে এই কর্মসূচি শুরু করার পরে।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: কি স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন আপনি করেছেন আপনার <u>থাবারে</u>?</p> <p>কি স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন আপনি করেছেন আপনার <u>সুস্থতায়</u>?</p> <p>কি <u>প্রতিবন্ধকতা</u> আপনি জয় করেছেন ওই স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার জন্য?</p>

কোচের জন্যে নোট

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

রিপোর্টটির অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত:

- দলটি যত পাউন্ড কমিয়েছে (মোট শরীরের ওজন থেকে বাদ সাম্প্রতিকতম শরীরের ওজন)
- দলটি যে শতাংশ শরীরের ওজন কমিয়েছে (যত পাউন্ড দলটি কমিয়েছে, তাকে মোট শুরু করার সময়ের ওজন দিয়ে ভাগ করে)
- দলটি প্রতি সপ্তাহে যত মিনিট ক্রিয়াকলাপ লাভ করেছে (সাম্প্রতিকতম মোট সময় থেকে বাদ মোট শুরু করার সময়ের মিনিট)

দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন!

☀️ **কার্যকলাপ:** দলের প্রগতির রিপোর্ট

▶ **বলুন:** আমরা দেখি আপনি কত প্রগতি করেছেন একটি দল হিসেবে।

📌 **যা করবেন** একটি লিখিত রিপোর্ট বিতরণ করুন যা দলের এত অবধি যা প্রগতি হয়েছে তা বিবৃত করে। রিপোর্টটি ব্যাখ্যা করুন। আপনি চাইলে একটি ক্লিপ চাটে বা সাদা ব্যবহার করুন।

কোচের জন্যে নোট	দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন!
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p> <p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p> <p>রিপোর্টটির অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ব্যক্তিটি যত পাউন্ড কমিয়েছে (শুরু করার সময় ওজন থেকে বাদ সাম্প্রতিকতম শরীরের ওজন) ■ ব্যক্তিটি যে শতাংশ শরীরের ওজন কমিয়েছে (যত পাউন্ড ব্যক্তিটি কমিয়েছে, তাকে মোট শুরু করার সময়ের ওজন দিয়ে ভাগ করে) ■ ব্যক্তিটি প্রতি সপ্তাহে যত মিনিট ক্রিয়াকলাপ লাভ করেছে (সাম্প্রতিকতম মোট সময় থেকে বাদ মোট শুরু করার সময়ের মিনিট) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>☀️ কার্যকলাপ: দলের প্রগতির বস্তু</p> <p>📌 যা করবেন এমন বস্তু নিয়ে আসুন যা দেখায় দলটি কত পাউন্ড কমিয়েছে এতদূর। এই বস্তুগুলি হতে পারে ওজন, আটার ব্যাগ, খাদ্যের ক্যান, বা মাখনের স্টিক। অংশগ্রহণকারীদের আমন্ত্রণ জানান সেগুলি তোলার জন্য।</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p> <p>রিপোর্টটির অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ব্যক্তিটি প্রতি সপ্তাহে যত মিনিট ক্রিয়াকলাপ লাভ করেছে (সাম্প্রতিকতম মোট সময় থেকে বাদ মোট শুরু করার সময়ের মিনিট) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>☀️ কার্যকলাপ: একক প্রগতির রিপোর্ট</p> <p>📌 যা করবেন একটি লিখিত রিপোর্ট বিতরণ করুন প্রতি অংশগ্রহণকারীকে যা সেই ব্যক্তির এত অবধি যা প্রগতি হয়েছে তা বিবৃত করে। রিপোর্টটি ব্যাখ্যা করুন। আপনি চাইলে একটি ক্লিপ চাটে বা সাদা ব্যবহার করুন।</p> <p>▶ বলুন: এটি শুধু আপনার জন্য। অন্য কেউ এটি দেখতে পাবেন না।</p> <p>.....</p>

কোচের জন্যে নোট

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন!

☀️ **কার্যকলাপ:** গ্রুপ ছবি

👉 **যা করবেন** সম্পূর্ণ দলের একটি ছবি নিন।

▶ **বলুন:** আমি এই ছবিটির কপি আপনাকে দেব যা আগের সেশনে নেওয়া হয়েছিল।

▶ **বলুন:** আপনাদের মধ্যে কয়েকজন আপনাদের ওজন এবং কার্যকলাপের লক্ষ্যে পৌঁছতে পেরেছেন। অন্যরা এখনো সেগুলির উদ্দেশ্যে কাজ করছেন। কিন্তু আপনারা সবাই দারুন প্রগতি করেছেন। আমি আপনাদের নিয়ে খুব গর্বিত এবং আমি আশা করি আপনিও গর্বিত।

কোচের জন্যে নোট

আপনার দল সেশনের সময়ের বাইরেও সংযুক্ত হতে পারে। আপনি এটি আরো সহজ করে দিতে পারেন একটি সোশাল নেটওয়ার্ক তৈরি করে এবং একত্রিত হবার ব্যবস্থার আয়োজন করে। (বিশদ জানতে “কর্মসূচির সার্বিক অবলোকন” দেখুন)

আপনি সমর্থন পেতে পারেন:

- পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের থেকে
- দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ (অনলাইন এবং সশরীরে)
- পেশাদারগণ

সমর্থন পাবার সম্বন্ধে আরো জানতে, সহায়তা প্রাপ্ত হন মডিউলের সাথে যে বিলিপত্র আছে, তা দেখুন।

আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** এতদূর আপনি এসেছেন এই কর্মসূচি শুরু করার পর থেকে। এবং এই পথে অনেক চ্যালেঞ্জের সাথে আপনি মোকাবিলা করেছেন। আপনার পরবর্তী চ্যালেঞ্জ অনুপ্রানিত থাকা পরবর্তী ছয় মাস। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক।

↗ **যা করবেন** পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবীকে পড়তে বলুন) “মারির কাহিনী” যা এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা ৩ এ দেওয়া আছে।

🗨 **আলোচনা করুন:** অনুপ্রানিত থাকার বিষয়ে কি আপনি চ্যালেঞ্জিং পেতে পারেন।

▶ **বলুন:** এবার আমরা দেখি এই দলটি কোথায় চলেছে।

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের বলুন তারা কি আশা করতে পারেন কর্মসূচির পরের ছয় মাস সময় ধরে। যে বিষয়গুলি এটি ব্যাপ্ত করবে তা সম্বন্ধে কথা বলুন, দলটি কত ঘন ঘন দেখা করবে, এবং কোনো গেট-টুগেদার যা ঘটবে। প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

▶ **বলুন:** কম ঘন ঘন দেখা করলে তা অনুপ্রানিত থাকার ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। তাই আমি আপনাদের অবশিষ্ট সবগুলো সেশনগুলিতে আসার জন্য জোর করছি। এবং মনে রাখুন: সমর্থন পাবার অন্যান্য উপায় আছে।

🗨 **আলোচনা করুন:** সমর্থন পাবার অন্যান্য উপায় কি আছে?

কোচের জন্যে নোট

পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য (৪ মিনিট)

► **বলুন:** আমরা এই দলটির পরের ধাপগুলি আলোচনা করেছি। এবার আমরা কথা বলি আপনার পরের ধাপগুলি সম্বন্ধে। অনুগ্রহ করে “পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য” দেখুন এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 4 এ।

যেমন দেখতে পাচ্ছেন, পরের ছয় মাসে আপনার কার্যকলাপের লক্ষ্য অপরিবর্তিত - অন্তত 150 মিনিটের মধ্যম গতির ক্রিয়াকলাপ পাওয়া প্রতি সপ্তাহে, বা তার বেশি।

কিন্তু আপনি আপনার ওজনের লক্ষ্য পুনর্বিবেচনা করতে পারেন। আমরা এটি একসাথে ভর্তি করি।

প্রথমে, আপনার ওজন এখন কত তা ভরুন। এই সেই ওজন যা আমি আপনাকে বলেছিলাম কালকে।

এরপর, স্থির করুন আপনি পরের ছয় মাসে আপনার ওজন কমাতে চান না একই রাখতে চান। আপনার পছন্দগুলি বিলিপত্রে চিহ্নিত করুন।

- আপনার লক্ষ্য যদি হয় ওজন কমানো, যে ওজনে আপনি পৌঁছবেন তা লিখুন।
- আপনার লক্ষ্য যদি হয় ওজন বজায় রাখা, আপনি যে ওজনে পৌঁছবেন তা লিখুন।

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করুন তাদের ওজনের লক্ষ্য ভর্তি করতে।

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** আপনার কর্ম পরিকল্পনার দিনপঞ্জী দেখুন অনুগ্রহ করে। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এটাও মনে রাখবেন আমরা যা আলোচনা করেছি আজকে কিভাবে অনুপ্রাণিত থাকতে হয় তা সম্বন্ধে।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)

► **বলুন:** এখনকার এবং পরের সেশনের মধ্যে পৃষ্ঠা 5 এ “আপনার সফলতার জন্য আনন্দ করুন” অংশটি সম্পূর্ণ করুন। নিজের ধারণাগুলি লিখুন সেই কলামে যেখানে বলেছে “অন্যান্য আনন্দ করার উপায়।” আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

আমি চাইব আপনি “কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন” অংশটি সম্পূর্ণ করুন যা পৃষ্ঠা 6 এবং 7 এ দেওয়া আছে। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

📌 **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজকে আমরা আলোচনা করেছি পরের ছয় মাস আমরা অনুপ্রানিত থাকব, তা সম্বন্ধে। আমরা কথা বললাম:

- এই কর্মসূচি শুরু করার পর আপনার প্রগতি
- আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ
- পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- আপনার সফলতার জন্য আনন্দ করুন
- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি

আলোচনা করুন: আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

যখন ওজন কমা থেমে যায়

যখন ওজন কমা থেমে যায়

সেশনের মূল বিষয়গুলি

ওজন কমা থেমে গেলে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে কি পদক্ষেপ নিতে হবে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের শেখায় কিভাবে ওজন কিভাবে আবার ওজন কমাতে হবে।

অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ বোঝাতে পারবে ওজন কমা থেমে যেতে পারে
- ▶ বোঝাতে পারবে কিভাবে আবার ওজন কমাতে পারবে।

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, প্রয়োজনমত
- খালি ফুড লগ, প্রয়োজনমত
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, প্রয়োজনমত
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, প্রয়োজনমত
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- আপনার দৈনিক ক্যালরি প্রয়োজন বের করার জন্য অ্যাপ এবং অনলাইন সরঞ্জামসমূহ
- আপনার ওজনের পরিবর্তন গ্রাফ করার জন্য অ্যাপ এবং অনলাইন সরঞ্জামসমূহ

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- কেন ওজন কমা বন্ধ হতে পারে..... পৃষ্ঠা 7..... 10 মিনিট
- কিভাবে আবার ওজন কমানো শুরু করবেন..... পৃষ্ঠা 10..... 28 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 13..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 14..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজকে আমরা ওজন কমা থেমে গেলে কি করতে হয় তা সম্পর্কে কথা বলব।

শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: ওজন কমা বন্ধ হয়ে গেলে তার জন্য তখন পদক্ষেপ নিলে আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ কেন ওজন কমা বন্ধ হতে পারে ■ কিভাবে আবার ওজন কমানো শুরু করবেন <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>কেন ওজন কমা বন্ধ হতে পারে (10 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: বহু মানুষ যারা স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করেন তারা দেখবেন যে পাউন্ডগুলি প্রথমে বেশ দ্রুত কমে। তারপর হঠাৎ তাদের অসুবিধা হতে থাকে ওজন কমাতে। তাদের ওজন কমার গতি মন্ডর হয় বা এমনকি থেমে যায়। এই মন্ডরগতি ওজন কমার সময়কাল আসাটা স্বাভাবিক।</p> <p>আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে “রক্সানের কাহিনী”তে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠায় যান।</p> <p>➡ যা করবেন কাহিনীর প্রথম দুটি অনুচ্ছেদ পড়ুন (অথবা কোনো স্বেচ্ছাসেবীকে পড়তে বলুন)।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনাদের কারো কাছে কি এটি পরিচিত বলে মনে হচ্ছে?</p>

কোচের জন্যে নোট

ট্র্যাকিং করা সম্বন্ধে আরো জানার জন্য ট্র্যাক ইওর একটিভিটি এবং ট্র্যাক ইওর ফুড মডিউলগুলির সাথে যে বিলিপত্র আছে, তা দেখুন।

ক্যালরি এবং ওজনের সংযোগ সম্বন্ধে আরো জানতে, আরো বেশি ক্যালরি খরচ করুন যা নিচ্ছেন তার তুলনায় মডিউলের সাথে যে বিলিপত্র আছে, তা দেখুন।

কেন ওজন কমা বন্ধ হতে পারে

► **বলুন:** যদি আপনার ওজন কমা থেমে যায়, তাহলে প্রথম বুঝতে হবে তা কেন হলো।

আপনার ওজন কমা থেমে যাওয়ার একটি কারণ হতে পারে আপনি আপনার খাবার ও সুস্থতার লক্ষ্য পূরণ করছেন না।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কি করে আপনি বের করবেন আপনি এই লক্ষ্যগুলি পূরণ করছেন কিনা?

উত্তর:

- আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন।
- আপনি কি খান বা পান করেন তা ট্র্যাক করুন।

↗ **যা করবেন** যেমন প্রয়োজন বোঝান।

► **বলুন:** আপনার ওজন কমা বন্ধ হয়ে যেতে পারে কারণ আপনার ওজন কমেছে। এবং আপনার কম ওজনের সাথে মিলিয়ে আপনি আপনার খাওয়া ও সুস্থতার লক্ষ্য পরিবর্তন করেননি।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কেন আপনার খাওয়া এবং সুস্থতার লক্ষ্য পরিবর্তন করা প্রয়োজন যখন আপনার ওজন কমবে?

উত্তর: আপনার ওজন যত কম হয় তত কম ক্যালরি আপনার লাগে আপনার ওজন বজায় রাখতে। সুতরাং ওজন কমাবার জন্য আপনার প্রয়োজন হয় কম ক্যালরিয়ুক্ত খাবার খাওয়া বা আরো বেশি ক্যালরি খরচ করা। এর অর্থ আপনার উচিত আপনার আরও খাবার খাওয়া এবং সুস্থতা থাকার লক্ষ্য পরিবর্তন করা।

কোচের জন্যে নোট

আপনি যখন ক্যালরি কমান, আপনার শরীর প্রথমে গ্লাইকোজেন পোড়ায় - এক ধরনের কার্বোহাইড্রেট যাতে পানি/জল আছে। এই “পানির/জলের ওজন” কমার পরেই কেবল আপনি শরীরের ফ্যাট কমাতে শুরু করেন।

কেন ওজন কমা বন্ধ হতে পারে

► **বলুন:** যদি আপনার কমানো ওজন পেশী হয় তাহলে আপনার ওজন হ্রাস হওয়া কমে যেতে পারে।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** পেশী কমাতে কেন ওজন কমা থেমে যায়?

উত্তর: পেশী ক্যালরি খরচ করে, এমনকি বিশ্রামে থাকাকালীনও।

► **বলুন:** সব শেষে, আপনার ওজন কমার গতি কমে যেতে পারে যখন আপনার জীবন যাত্রা পরিবর্তনের গোড়ায় আর থাকবে না। যখন আপনি প্রথম ক্যালরি কমাতে শুরু করেন আপনার শরীর কিছু পানি/জল হারায়। কিছু মানুষের জন্য ওজন কমা মন্ডর হয়ে যায় তাদের পানি/জল হারানো বন্ধ হয়ে গেলে।

কোচের জন্যে নোট

ট্র্যাকে ফেরার সম্বন্ধে আরো জানতে, গেট ব্যাক অন ট্র্যাক মডিউলের সাথে যে বিলিপত্র আছে, তা দেখুন।

কিভাবে আবার ওজন কমানো শুরু করবেন (28 মিনিট)

► **বলুন:** একবার যখন জানতে পারবেন কেন আপনার ওজন কমা থেমে গেছে, তখন পরের ধাপ হবে আবার ওজন কমানোর একটি পরিকল্পনা তৈরী করা।

ধরা যাক আপনার ওজন কমা থেমে গেছে কারণ আপনি আপনার খাবার ও সূস্থ্যতার লক্ষ্য পূরণ করছেন না। মনে রাখবেন: কিছু সময় পর পর এই লক্ষ্যের সঠিক পথ থেকে সরে যাওয়া স্বাভাবিক। গুরুত্বপূর্ণ হলো সঠিক পথে ফিরে আসা এবং অনুরূপ ভবিষ্যতে অনুরূপ বিষয় প্রতিরোধ করা।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কি করে আপনি সঠিক পথে ফিরে আসবেন?

উত্তর: সঠিক পথে ফিরে আসার জন্য ইতিবাচক থাকুন এবং সমস্যা সমাধানের পাঁচটি পদক্ষেপ ব্যবহার করুন:

1. সেই সমস্যাগুলির বর্ণনা দিন যা আপনাকে সঠিক পথ থেকে বিপথগামী করে।
2. এই সমস্যাগুলি সমাধান করার বিকল্প খুঁজে বের করুন।
3. সেরা বিকল্পগুলি বেছে নিন।
4. একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন।
5. চেষ্টা করে দেখুন।

► **বলুন:** ধরা যাক আপনার ওজন কমা থেমে গেছে কারণ আপনি ওজন কমিয়েছেন। এবং আপনার কম ওজনের সাথে মিলিয়ে আপনি আপনার খাওয়া ও সূস্থ্যতার লক্ষ্য পরিবর্তন করেননি। নতুন খাবারের এবং সূস্থ্যতার লক্ষ্য স্থাপন করার আগে আপনাকে বের করতে হবে আপনার দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন কতটা পরিবর্তিত হয়েছে আপনি এই কর্মসূচি শুরু করার সময় থেকে।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন কি?

উত্তর: যে ক্যালরি আপনার প্রয়োজন আপনার ওজন বজায় রাখার জন্য। আপনার ক্যালরির প্রয়োজন আপনার বয়স, লিঙ্গ, উচ্চতা, গঠন, এবং ওজনের উপর ভিত্তি করে।

কোচের জন্যে নোট	কিভাবে আবার ওজন কমানো শুরু করবেন
<p>1,750 – 1,650 = 100</p>	<p>► জিজ্ঞাসা করুন: কি করে আপনি বের করবেন আপনার দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন?</p> <p>উত্তর:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। ■ একটি ফোন বা কম্পিউটার অ্যাপ ব্যবহার করুন। ■ একটি অনলাইন টুল ব্যবহার করুন। <p>📈 মা করবেন যেমন প্রয়োজন বোঝান। আপনি চাইলে, আপনার দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন বের করার জন্য অ্যাপ এবং অনলাইন টুল শেয়ার করতে পারেন।</p> <p>► বলুন: আমরা “রক্তানের ওজন কমা” দেখি পৃষ্ঠা 4 এ। গ্রাফটি ভালো করে দেখুন।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: রক্তানের ওজনের সম্প্রতি কি হয়েছে?</p> <p>উত্তর: সেটি এক স্থানে এসে থেমে গেছে।</p> <p>► বলুন: এবার একই পৃষ্ঠায় রক্তানের দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন” চার্টটি আমরা দেখি।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: রক্তানের দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন কি ছিল তার ওজন কমার আগে?</p> <p>উত্তর: 1,750 ক্যালরি</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: এবং এখন রক্তানের দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন কত?</p> <p>উত্তর: 1,650 ক্যালরি</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: তাহলে রক্তানের দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজনে কতটা পরিবর্তন হয়েছে?</p> <p>উত্তর: 100 ক্যালরি</p>

কোচের জন্যে নোট

আগের চেয়ে কম ক্যালরি নেওয়ার জন্যে আপনি করতে পারেন:

- বেছে নিন এমন পানীয় যাতে ক্যালরি কম আছে বা একেবারে নেই
- অংশের মাপ নিয়ন্ত্রণ করুন
- কম ফ্যাট ব্যবহার করুন

আরো বেশি ক্যালরি পোড়াতে আপনি আরো দূর অবধি হাঁটতে পারেন বা দ্রুত হাঁটতে পারেন, বা আরো খাড়া পাহাড়ে উঠতে পারেন।

পেশী গঠন করতে, আপনি পারেন:

- দেয়ালে হাত রেখে পুশাপ করতে
- ওজন তুলতে
- রেসিস্টান্স ব্যান্ড ব্যবহার করতে

কম ক্যালরি নেওয়া সম্বন্ধে আরো জানতে দেখুন এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান যা আপনি উপভোগ করেন বিলিপত্র। আরো বেশি ক্যালরি পোড়ানো সম্বন্ধে জানতে এবং পেশী গঠন করতে, দেখুন আরো বেশি সক্রিয় হন বিলিপত্রটি।

কিভাবে আবার ওজন কমানো শুরু করবেন

▶ **বলুন:** যেহেতু রক্তচাপের ক্যালরির প্রয়োজন কমে গেছে সে স্থির করে নতুন খাবারের এবং সুস্থতার লক্ষ্য স্থাপন করবে। তিনি ছোট পরিবর্তন আনেন তার জীবনযাত্রায় প্রতিদিন অতিরিক্ত 100 ক্যালরি কমানোর জন্য।

মনে রাখবেন: এটি হলো রক্তচাপের লক্ষ্য। আপনার লক্ষ্য ভিন্ন হতে পারে।

▶ **জিজ্ঞাসা করুন:** কি করে রক্তচাপ সেই 100 ক্যালরি কমাতে পারে?

উত্তর: সে পারে:

- প্রতিদিন 100 ক্যালরি কম নিয়ে
- প্রতিদিন 100 ক্যালরি বেশি পুড়িয়ে
- দুটির মধ্যে মিশ্রণ করিয়ে

↗ **যা করবেন** যেমন প্রয়োজন বোঝান।

🗨 **আলোচনা করুন:** এখানে আগের চেয়ে কম ক্যালরি নেওয়ার কয়েকটি উপায় কি?

এবং বেশি ক্যালরি পোড়ানোর কিছু উপায় কি?

▶ **বলুন:** ধরা যাক আপনি দেখলেন যে আপনার ওজন কমা থেমে গেছে কারণ আপনার যে ওজন কমেছে তার কিছুটা পেশী।

🗨 **আলোচনা করুন:** কি করে আপনি পেশী গঠন করবেন?

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এটাও মনে রাখবেন আমরা যা আলোচনা করেছি আজকে কি করা উচিত যখন ওজন কমা থেমে যাবে তা সম্বন্ধে।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- 25 টি – স্ল্যাক যা 100 ক্যালরির নিচে
- আগের চেয়ে কম ক্যালরি নেওয়ার উপায়
- 100 ক্যালরি পোড়ানোর উপায়
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** আপনার ওজনের লগের উপর নজর রাখা ভালো হবে। এটি আপনাকে প্রবণতা নজরে আনতে সাহায্য করবে। আপনার যদি কখনো মনে হয় যে আপনার ওজন কমা খেমে গেছে, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাকে বলবেন। আমি আপনাকে বুঝতে সাহায্য করব কেন তা হলো যাতে আপনি আবার ওজন কমাতে শুরু করতে পারেন।

📈 **যা করবেন** আপনি যদি চান আপনার ওজনের পরিবর্তন গ্রাফ করার জন্য অ্যাপ এবং অনলাইন টুল শেয়ার করুন।

► **বলুন:** এখনকার এবং পরের সেশনের মধ্যে অনুগ্রহ করে পড়ুন পৃষ্ঠা 5 এ “25 জলখাবার যা 100 ক্যালরির কম”। দেখুন এই জলখাবারের মধ্যে কোনটি আপনার ভালো লাগে!

আমি চাইব আপনি “কিভাবে কম ক্যালরি নিতে হয়” অংশটি সম্পূর্ণ করুন যা পৃষ্ঠা 6 এবং 7 এ দেওয়া আছে এবং “100 ক্যালরি পোড়ানোর উপায়” যা পৃষ্ঠা 8 এ দেওয়া আছে। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। ওজন কমা বন্ধ হয়ে গেলে তার জন্য কোনো কর্ম করলে তা আপনাকে কিভাবে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে তা সম্বন্ধে আজ আমরা আলোচনা করলাম। আমরা কথা বললাম:

- কেন ওজন কমা বন্ধ হতে পারে
- কিভাবে আবার ওজন কমানো শুরু করবেন

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

সুস্থতার পথে নিন

সুস্থতার পথে নিন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

প্রতি 30 মিনিটে একটি 2 মিনিটের ফিটনেস ব্লক আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউল শেখায় কিভাবে ফিটনেস বিরতি নেয়ার প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করতে হবে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ চুপ করে বসে থাকা এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে লিঙ্ক চিহ্নিত করতে পারবে
- ▶ ফিটনেস ব্লক নেওয়ার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা কাটিয়ে ওঠার উপায় শনাক্ত করতে পারবে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি করে প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, প্রয়োজনমত
- খালি ফুড লগ, প্রয়োজনমত
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, প্রয়োজনমত
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, প্রয়োজনমত
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা.....পৃষ্ঠা 6..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য.....পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- স্থির বসে থাকা ও টাইপ 2 ডায়াবেটিস.....পৃষ্ঠা 7..... 10 মিনিট
- কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয়.....পৃষ্ঠা 9..... 28 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা.....পৃষ্ঠা 10..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি.....পৃষ্ঠা 10..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা ফিটনেস ব্লক নেওয়া সম্পর্কে আলোচনা করতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

▶ **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

▶ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

▶ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

▶ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: প্রতি 30 মিনিটে একটি 2 মিনিটের ফিটনেস ব্লক আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ চুপ করে বসে থাকা এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে লিঙ্ক ■ ফিটনেস ব্লক নেওয়ার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা কাটিয়ে ওঠার উপায় <p>এছাড়াও আমাদেরকে ফিটনেস ব্লক নিতে হবে। অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>স্থির বসে থাকা ও টাইপ 2 ডায়াবেটিস (10 মিনিট)</p>
<p>জীবনযাপন করতে অংশগ্রহণকারীরা কি করছেন তার ভিত্তিতে উত্তর ভিন্ন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কেউ কেউ ডেস্কের কাজে যুক্ত। কাউকে সারাদিন দাঁড়িয়ে থাকতে হয়। অন্যান্যরা অবসর প্রাপ্ত হতে পারেন।</p>	<p>► বলুন: স্থির বসে থাকা ও টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যের সম্পর্কের বিষয় দিয়ে আলোচনা শুরু করা যাক। আমাদের অনেকেই আমাদের কাজের সময়ে স্থির বসে থাকতে হয়।</p> <p>আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “টেরির কাহিনী” দেখুন।</p> <p>➡ যা করবেন কাহিনীর প্রথম চারটি অনুচ্ছেদ পড়ুন (অথবা কোনো স্বেচ্ছাসেবীকে পড়তে বলুন)। (শেষ অনুচ্ছেদ ছাড়া সবগুলি পড়ুন।)</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনাদের কি খবর? জেগে থাকার সময় কতক্ষণ সময় স্থির বসে থেকে কাটান?</p>

কোচের জন্যে নোট

ফিটনেস ব্লেক নিতে, আপনি যা করতে পারেন:

- নাচ
- সাইড স্টেপ করা
- এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ বা জগ করা
- আপনার পায়ের আঙ্গুল স্পর্শ করা
- চারিদিকে হাঁটা

.....
অংশগ্রহণকারীরা ইচ্ছা করলে অবলম্বন হিসেবে একটি চেয়ার ধরে থাকতে পারেন। যদি দাঁড়িয়ে থাকা কষ্টের হয় তাহলে তারা বসে বসে শরীর নাড়াতে পারেন।
.....

স্থির বসে থাকা ও টাইপ 2 ডায়াবেটিস

► **বলুন:** স্থির বসে থাকা আপনার জন্য খারাপ। গবেষণায় দেখা গেছে যে যত বেশী সময় আপনি বসে কাটাবেন তত বেশী আপনার স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি থাকবে। এইগুলি হল টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে রয়েছে স্থূলতা, স্বাস্থ্য সমস্যা এবং কিছু ধরনের ক্যান্সার।

সেই কারণে বিশেষজ্ঞরা বলছেন আপনার সিট ছেড়ে এদিক ওদিক যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। তাদের প্রস্তাবনা হল প্রতি 30 মিনিটে 2-মিনিট ফিটনেস ব্লেক নেওয়া। খুব দীর্ঘ বা উৎসাহী বিরতি নিতে হবে না। মূল বিষয় হল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সঞ্চালনা।

আবার আলোচনায় ফেরা যাক।

➤ **যা করবেন** কাহিনীর শেষ অনুচ্ছেদটি পড়ুন (অথবা কোনো স্বেচ্ছাসেবীকে পড়তে বলুন)।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** টেরি তার ফিটনেস ব্লেকে কি করে?

উত্তর: তার ট্রেন যাত্রার আংশিক সময় সে দাঁড়িয়ে যায়। কর্মস্থলে, সে নিজের কাজের জায়গার চারিপাশে হেঁটে বেড়ায় ফোনে কথা বলার সময় এবং কম্পিউটারে বসে একটি এক্সারসাইজ বল ব্যবহার করে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এখন 2 মিনিটের ফিটনেস ব্লেক পেলে আপনি কি করবেন?

.....
✨ **কার্যকলাপ:** সুস্থতার বিরতি নিন

► **বলুন:** আসুন এখনই 2 মিনিটের ব্লেক নেওয়া যাক।

➤ **যা করবেন** গোষ্ঠীর প্রস্তাবিত এমন কোনো আইডিয়াতে অংশগ্রহণকারীদের নেতৃত্ব দিন। অথবা তাদের নিজের মতো চয়ন করতে দিন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনি এখন কেমন অনুভব করছেন?

.....

কোচের জন্যে নোট

চ্যালেঞ্জ ও তা কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি হল:

আমার ফিটনেস ব্রেকের সময় নেই।

ভ্রমণের সময় ফিটনেস ব্রেকের জন্য:

- বসে বা ট্রেনে দাঁড়িয়ে যান।

যখন আপনি টিভি বা ভিডিও দেখছেন তখন ফিটনেস ব্রেকের জন্য:

- এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ বা জগ করুন।

কম্পিউটার ব্যবহারের সময় ফিটনেস ব্রেকের জন্য:

- উঠে দাঁড়ান।

যখন আপনি ফোনে কথা বলছেন তখন ফিটনেস ব্রেকের জন্য:

- এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করুন।

কর্মস্থলে ফিটনেস ব্রেকের জন্য:

- সিঁড়ি ভাঙ্গুন।

আমি ফিটনেস ব্রেক নিতে ভুলে যাই।

- টাইমার সেট করুন।
- আপনার বন্ধু বা পরিবারকে বলুন আপনাকে মনে করিয়ে দিতে।

কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয় (28 মিনিট)

► **বলুন:** ফিটনেস ব্রেক নেওয়ার কিছু চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে আলোচনা করা যাক।


🗨️ **আলোচনা করুন:** প্রতি 30 মিনিটে 2 মিনিটের ফিটনেস ব্রেক নেওয়ার ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জিং বিষয় কি কি হতে পারে?

👉 **যা করবেন** যদি ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে কি কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনা আপনার কাছে চ্যালেঞ্জের সেটি লিখুন।

► **বলুন:** এখন মাথা খাটান।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এইসব চ্যালেঞ্জ কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি কি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।</p> <p>আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান? ফিটনেস ব্লক নেওয়া সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।</p> <p>পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ বাস্তবধর্মী ■ সম্পাদনযোগ্য ■ নির্দিষ্ট ■ নমনীয় <p>মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!</p> <p>↗ যা করবেন অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।</p>
	<p>সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: এখন ও পরবর্তী সেশনের মধ্যে, অনুগ্রহ করে 4 ও 5 পাতার “চ্যালেঞ্জ কিভাবে সামলাবেন” সম্পূর্ণ করুন। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।</p>

কোচের জন্যে নোট	সারাংশ ও সমাপ্তি
 <p>বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন ■ ফিটনেস ব্লক নিন ■ কর্ম পরিকল্পনা 	<p>আমি 30 মিনিটে 2 মিনিটের ফিটনেস ব্লক নেওয়ার চেষ্টা করুন। দেখুন সেটি কেমন কাজ করে!</p> <p>📌 যা করবেন প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।</p> <p>▶ বলুন: আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা প্রতি 30 মিনিটে একটি 2 মিনিটের ফিটনেস ব্লক নিলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে সেই নিয়ে আলোচনা করেছি। আমরা কথা বললাম:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ চুপ করে বসে থাকা এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে লিঙ্ক ■ ফিটনেস ব্লক নেওয়ার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা কাটিয়ে ওঠার উপায় <p>এছাড়াও আমাদের ফিটনেস ব্লক নেওয়ার সুযোগ রয়েছে।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?</p> <p>▶ বলুন: পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।</p> <p>এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।</p> <p>মিটিং মূলতুবি করা হলো।</p>



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

আপনার হার্ট সুস্থ রাখুন

আপনার হাট সুস্থ রাখুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

যে সমস্ত লোকেদের টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি রয়েছে তাদের হাটের সমস্যা হওয়ার ঝুঁকিও রয়েছে। এই মডিউলটি থেকে অংশগ্রহণকারীরা তাদের হাট কিভাবে সুস্থ রাখতে হয় তা সম্পর্কে জানতে পারবে।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ কেন হাট সুস্থ রাখা জরুরি তা ব্যাখ্যা করতে
- ▶ আপনার হাট কিভাবে সুস্থ রাখবেন তা ব্যাখ্যা করতে
- ▶ কিভাবে আপনার হাটকে ফ্যাট থেকে দূরে রাখবেন তা ব্যাখ্যা করতে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত 10 মিনিট সময় দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- বিষয়ের মূল অংশ..... পৃষ্ঠা 8..... 5 মিনিট
- আপনার হার্ট সুস্থ রাখুন..... পৃষ্ঠা 9..... 13 মিনিট
- আপনার হার্ট ফ্যাট মুক্ত রাখুন..... পৃষ্ঠা 10..... 20 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 11..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 12..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা, আপনার হার্ট সুস্থ রাখার বিষয়ে কথা বলতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: যেহেতু আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে, আপনার হার্ট ও ধমনীর সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। অতএব, আপনার হার্ট সুস্থ রাখা জরুরি। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ কেন হার্ট সুস্থ রাখা জরুরি■ আপনার হার্ট কিভাবে সুস্থ রাখবেন■ কিভাবে আপনার হার্ট ফ্যাটমুক্ত রাখবেন <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>

কোচের জন্যে নোট	বিষয়ের মূল অংশ (5 মিনিট)
<p>হাট বা ধমনীর সমস্যাগুলি হল:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ বৃক্কে ব্যাথা (অ্যাঞ্জিনা) ■ জোরে জোরে শ্বাস নেওয়া ■ কিডনির সমস্যা ■ আপনার পায়ের ধমনী সঙ্কুচিত বা অবরুদ্ধ হওয়া ■ অসাড়তা ■ যৌন সমস্যাবলী ■ আকস্মিক মৃত্যু ■ পুরু হাটের পেশী ■ দৃষ্টি হারানো <p>অংশগ্রহণকারীরা শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে এবং দীর্ঘদিন বাঁচতে ও সুস্থ জীবনের জন্য তারা হাট সুস্থ রাখতে চাইতে পারেন। কিছু জনের হাটের সমস্যার পারিবারিক ইতিহাস থাকতে পারে।</p>	<p>► বলুন: আপনার হাট খুবই চমৎকার। প্রতিটি স্পন্দনের সাথে সাথে এটি অক্সিজেন সমৃদ্ধ রক্ত আপনার শরীরের প্রতিটি কোষে পাঠায়। যে নালীর মাধ্যমে রক্ত যায় তাকে ধমনী বলে।</p> <p>যখন আপনার হাট বা ধমনীর মধ্যে কোনো সমস্যা হয় তখন আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে এটি বড় সমস্যা।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনার হাট বা ধমনীতে কি কি সমস্যা হতে পারে?</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: যদি আপনার <u>মস্তিষ্কের</u> সঙ্গে সংযুক্ত ধমনী অবরুদ্ধ হয়ে যায় তাহলে কি হয়?</p> <p>উত্তর: আপনার স্ট্রোক হতে পারে।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: যদি আপনার <u>হাটের</u> সঙ্গে সংযুক্ত ধমনী অবরুদ্ধ হয়ে যায় তাহলে কি হয়?</p> <p>উত্তর: আপনার হাট অ্যাটাক হতে পারে।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনার হাট সুস্থ রাখতে <u>আপনি</u> কি করতে চান?</p>

কোচের জন্যে নোট

অংশগ্রহণকারীরা ইতিমধ্যেই এগুলি করতে পারেন:

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকা
- সুস্থ ওজনে পৌঁছবার এবং সেখানে থাকার চেষ্টা করা
- উচ্চ ফাইবার, পানি/জল, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া
- কম ক্যালরি ও ফ্যাটযুক্ত খাবার খাওয়া
- চাপ নিয়ন্ত্রণ করা

অংশগ্রহণকারীরা সোডিয়াম কম খাওয়া বা মদ্যপান করা কমানো শুরু করতে পারেন। এছাড়াও তারা ধূমপান বন্ধ করার ইচ্ছা প্রকাশ করতে পারেন।

কিভাবে ধূমপান বন্ধ করবেন তা সম্পর্কে আরো জানতে, “প্রস্তুত হোন, মনস্থির করুন, ছেড়ে দিন!”

আপনার হার্ট সুস্থ রাখুন (13 মিনিট)

► **বলুন:** কেন হার্ট সুস্থ রাখা প্রয়োজন তা আমরা আলোচনা করেছি। এখন আমরা আপনার হার্ট কিভাবে সুস্থ রাখবেন সেই সম্পর্কে আলোচনা করব।

অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “আপনার হার্ট সুস্থ রাখার উপায়গুলি” দেখুন।

► **যা করবেন** আপনার হার্ট সুস্থ রাখার জন্য প্রতিদিন কি করতে হবে তা আলোচনা করার জন্য বিলিপত্রটি ব্যবহার করুন। এছাড়াও আপনার স্বাস্থ্য পরিশেবা প্রদানকারীকে কি জিজ্ঞাসা করবেন এবং আপনার হার্টের অবস্থার পরীক্ষা করানোর বিষয়ে আলোচনা করব। নুন (সোডিয়াম) আপনার রক্তচাপ বাড়িয়ে দিতে পারে তা ব্যাখ্যা করুন।

► **বলুন:** আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে কিছু বিষয় আপনি ইতিমধ্যেই করেছেন যা আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

► **আলোচনা করুন:** টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে আপনি কোন কোন জিনিসগুলি ইতিমধ্যেই করেছেন?

এবং আপনার হার্ট সুস্থ রাখতে আপনি কোন কোন জিনিস আপনি শুরু করতে চান?

কোচের জন্যে নোট

আপনার হার্ট ফ্যাট মুক্ত রাখুন (20 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা বলেছি যে উচ্চ ফ্যাটযুক্ত খাবার খাওয়া সীমিত করা খুব দরকারি, বিশেষ করে অস্বাস্থ্যকর ফ্যাটযুক্ত খাবার। আসুন ফ্যাট কি ও সেটি কিভাবে আমাদের শরীরে খারাপ প্রভাব ফেলে তা সম্পর্কে আলোচনা করা যাক।

আমাদের প্রত্যেকের আমাদের খাবারে কিছু পরিমাণ ফ্যাটের প্রয়োজন হয়। এটি আমাদের শক্তি জোগায় এবং ভিটামিন শুষে নিতে সাহায্য করে। এটি আমাদের বৃদ্ধি ঘটাতে এবং সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

একই সময়ে ফ্যাটে প্রচুর পরিমাণে ক্যালরি থাকে। আসলে, অন্য খাবারের তুলনায় অনেক বেশী ক্যালরি থাকে। তাই সুস্থ ওজনে পৌঁছাতে বা তা বজায় রাখতে আপনাকে ফ্যাটযুক্ত খাবার খাওয়া কমাতে চাইবেন।

এছাড়াও, কিছু ফ্যাট আপনার হার্ট ও ধমনীর জন্য ভালো। অন্যগুলো আপনার হার্ট ও ধমনীর জন্য ভালো নয়।

অনুগ্রহ করে 4 ও 5 নং পৃষ্ঠার “ফ্যাট সম্পর্কে তথ্য” দেখুন। আসুন বিভিন্ন ধর্মের ফ্যাট সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক।

📌 **যা করবেন** অস্বাস্থ্যকর এবং স্বাস্থ্যকর ফ্যাট সম্পর্কে আলোচনা করতে বিলিপত্রটি ব্যবহার করুন।

► **বলুন:** আমরা বিভিন্ন ধরে ফ্যাট সম্পর্কে আলোচনা করেছি। আসুন এবার কিভাবে স্বাস্থ্যকর উপায়ে রান্না করা যায় সেই সম্পর্কে কথা বলা যাক। অনুগ্রহ করে 6 নং পৃষ্ঠার “ফ্যাট সম্বন্ধে সব কিছু” দেখুন।

📌 **যা করবেন** অস্বাস্থ্যকর ফ্যাটযুক্ত খাবার এড়াবার এবং রান্না করার সময় স্বাস্থ্যকর ফ্যাট সীমিত রাখার উপায়গুলি সম্পর্কে আলোচনা করতে বিলিপত্রটি ব্যবহার করেছেন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** স্বাস্থ্যকর উপায়ে রান্না করার অন্যান্য উপায়গুলি কি কি?

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এছাড়াও স্বাস্থ্যকর খাবার কেনা ও আপনার হার্ট সুস্থ রাখা সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- ফ্যাট সম্বন্ধে সব কিছু
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** এখন ও আমাদের পরবর্তী সেশনের মধ্যে আমি আপনাকে 6 নং পৃষ্ঠার “ফ্যাট সম্পর্কে সব কিছু” সম্পূর্ণ করাতে চাই। নিজের ধারণাগুলি লিখুন সেই কলামে যেখানে বলেছে “অন্যান্য চিন্তা” আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা, আপনার হার্ট সুস্থ রাখার বিষয়ে কথা বলেছি। আমরা যা আলোচনা করেছি:

- কেন হার্ট সুস্থ রাখা জরুরি
- আপনার হার্ট কিভাবে সুস্থ রাখবেন
- কিভাবে আপনার হার্ট ফ্যাটমুক্ত রাখবেন

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলত্ববি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য কেনাকাটা ও রান্না করুন

Prevent T2 এর জন্য কেনাকাটা ও রান্না করুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

স্বাস্থ্যকর জিনিসপত্র কেনাকাটা ও রান্না করলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের স্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে ও রান্না করতে শেখায়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ স্বাস্থ্যকর খাবার শনাক্ত করা
- ▶ কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য কিনবে তা ব্যাখ্যা করা
- ▶ কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য রান্না করবে তা ব্যাখ্যা করা

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- স্ক্রিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- স্থানীয় মুদির দোকান থেকে সেলের প্রচারপত্র
- “Make It Fast, Make It Good (দ্রুত করুন, ভালো করুন)” ভিডিও:
https://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p_A
- “Budget-Stretching Healthy Meals (বাজেটে কুলোনো স্বাস্থ্যকর আহার)” ভিডিও:
<https://www.youtube.com/watch?v=ixl3-kg59xU>
- ভিডিও দেখার জন্য ইন্টারনেট সংযোগসহ প্রোজেক্টর

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7 2 মিনিট
- স্বাস্থ্যকর খাদ্য: পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 7 8 মিনিট
- কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে হয় পৃষ্ঠা 9 15 মিনিট
- কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করতে হয় পৃষ্ঠা 10 15 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 13 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 14 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্য নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ, আমরা স্বাস্থ্যকর কেনাকাটা ও রান্না নিয়ে আলোচনা করতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: স্বাস্থ্যকর জিনিসপত্র কেনাকাটা করলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ স্বাস্থ্যকর খাদ্য ■ কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য <u>কিনবেন</u> ■ কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য <u>রাগ্না</u> করবেন <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>স্বাস্থ্যকর খাদ্য: একটি পর্যালোচনা (8 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: স্বাস্থ্যকর কেনাকাটা ও রাগ্না করতে গেলে আপনাকে জানতে হবে যে কোন জিনিসগুলি স্বাস্থ্যকর। আসুন চটজলদি পর্যালোচনা করা যাক।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: আপনার কোন জিনিসগুলি <u>বাছা উচিত?</u></p> <p>উত্তর: এমন জিনিস বেছে নিন যেগুলি:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ক্যালরির, ফ্যাট, চিনি <u>কম</u> ■ ফাইবার ও পানিতে/জলে <u>ভরপুর</u> ■ ভিটামিন মিনারেল ও প্রোটিনে <u>ভরপুর</u>

কোচের জন্যে নোট

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া সম্পর্কে আরো জানতে, পড়তে পেরেন সেই বিলিপ্রটি যা Prevent T2 এর জন্য ভালোভাবে খান মডিউলেগুলিতে পাওয়া যাবে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য: একটি পর্যালোচনা

► **জিজ্ঞাসা করুন:** এবং কোন জিনিসগুলি আপনার সীমিত করা উচিত?

উত্তর: এমন জিনিসগুলি কমান যেগুলি:

- ক্যালরির, ফ্যাট, চিনি বেশী
- ফাইবার ও পানি/জল কম
- ভিটামিন মিনারেল ও প্রোটিন কম

► **বলুন:** এবার আসুন পর্যালোচনা করা যাক যে একটি স্বাস্থ্যকর প্লেট কিরকম দেখতে লাগবে।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কোন খাদ্যগোষ্ঠী আপনার প্লেটের অর্ধেক জুড়ে থাকে?

উত্তর: স্টার্চহীন সব্জী

► **জিজ্ঞাসা করুন:** কোন খাদ্যগোষ্ঠী আপনার প্লেটের এক চতুর্থাংশ জুড়ে থাকে?

উত্তর: শস্য এবং স্টার্চ জাতীয় খাদ্য

► **জিজ্ঞাসা করুন:** এবং কোন খাদ্যগোষ্ঠী আপনার প্লেটের অবশিষ্ট সিকিভাগ জুড়ে থাকে?

উত্তর: প্রোটিন খাবার

► **বলুন:** মনে রাখবেন আপনি এগুলিও খেতে পারেন:

- খুব স্বল্প পরিমাণ দুগ্ধজাত খাবার
- খুব স্বল্প পরিমাণ ফল
- এমন পানীয় যাতে ক্যালরি নেই বা খুব কম

কোচের জন্যে নোট

আপনার কেনাকাটা করার আগে টাকা ও সময় বাঁচানোর উপায়গুলি হল:

- সেল সম্পর্কে জেনে রাখুন।
- কুপন জোগাড় করুন।
- রেসিপি খুঁজে বের করুন।
- খাবার ও জল খাবারের পরিকল্পনা করুন।
- আপনার রান্নাঘর দেখুন।
- বাজারের একটি তালিকা করেন।
- স্বাস্থ্যকর জলখাবার খান।

.....

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

.....

কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য কিনবেন (15 মিনিট)

▶ **বলুন:** এখন যখন আমরা স্বাস্থ্যকর খাবার পর্যালোচনা করেই ফেলেছি, তাহলে কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার কেনাকাটা করতে হয় তা নিয়ে আলোচনা করব। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “জেরির কাহিনী” দেখুন।

👉 **যা করবেন** কাহিনীটি পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন)।

▶ **বলুন:** আপনিও প্রচুর সময় বা টাকা পয়সা খরচ না করেই স্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে পারেন। আপনার কেনাকাটার পরামর্শের সেরা লাভ ওঠাতে, মুদির দোকানে যাওয়ার অনেক আগে থেকেই পরিকল্পনা করাটা ভালো ধারণা।

🗨️ **আলোচনা করুন:** সময় ও টাকা বাঁচাতে আপনি কেনার আগে কি কি পদক্ষেপ নিতে পারেন?

.....

🌟 **কার্যকলাপ:** সেলের প্রচারপত্র ব্যবহার করুন

👉 **যা করবেন** স্থানীয় মুদির দোকান থেকে সেলের প্রচারপত্র বিতরণ করুন। অংশগ্রহণকারীদেরকে সেল দেওয়া স্বাস্থ্যকর জিনিসগুলিতে গোল দাগ দিতে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনি কোন জিনিসগুলিতে গোল দাগ দিলেন? কেন?

.....

কোচের জন্যে নোট	কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য <u>কিনবেন</u>
<p>আপনি যখন কেনাকাটা করছেন তখন <u>সময়</u> ও টাকা বাঁচানোর উপায়:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ এককের সবথেকে কম দাম দেখুন। ■ ফুড লেবেল ব্যবহার করুন। ■ আপনার তালিকাটি মনে চলুন। ■ ফ্যামিলি প্যাক বেছে নিন। ■ পূর্ব-প্রস্তুত ভোজন এড়িয়ে যান। ■ সেলে জিনিস কিনুন। 	<p>▶ বলুন: ঠিক আছে। ধরা যাক আপনি আপনার কেনাকাটার সফরের জন্য প্রস্তুত হয়েছেন। আপনি আপনার কেনার তালিকা ও কুপন নিয়ে দোকানে গেছেন।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনার কেনাকাটা করার <u>সময়</u> টাকা ও সময় বাঁচানোর কয়েকটি উপায় কি কি?</p>
<p>যখন আপনি রান্না করেন তখন <u>সময়</u> বাঁচানোর উপায়ের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ আপনার রান্না করার সাথে সাথেই পরিষ্কার করতে থাকুন। ■ অনেক পরিমাণে রান্না করুন। ■ আগে থেকে ফল বা সব্জীগুলি কেটে রাখুন। ■ একটি ধীর কুকার ব্যবহার করুন। ■ উদ্ভূত ব্যবহার করুন। 	<p>▶ বলুন: কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার <u>কিনতে</u> হয় তা নিয়ে আমরা আলোচনা করেছি। এবার আসুন কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার <u>রান্না</u> করতে হয় তা নিয়ে আলোচনা করা যাক।</p> <p>আপনি প্রচুর সময় খরচ না করেও আপনার উপভোগ্য স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করতে পারেন।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: যখন আপনি স্বাস্থ্যকর রান্না করবেন তখন <u>সময়</u> বাঁচানোর কয়েকটি উপায় কি কি?</p>

কোচের জন্যে নোট

আপনি উপভোগ করতে পারেন এমনভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করার পদ্ধতির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- আপনার প্রিয় পদটি পাল্টান।
- ভালো মানের জিনিস বেছে নিন।
- সজীবা মাংস গ্রিল বা রোস্ট করুন।
- স্বাস্থ্যকর রান্নার পদ্ধতি শিখুন।
- নতুন রান্নার শৈলী ও উপকরণ দিয়ে রান্না করার চেষ্টা কুন।

কম ফ্যাট দিয়ে রান্না করার কয়েকটি উপায় হল:

- স্বাস্থ্যকর কুकिং স্প্রে দিয়ে প্যানগুলিকে ঢেকে দেওয়া।
- পানি/জল অথবা স্টকে অল্প আঁচে ফোটানো।
- ধূমায়িত বা মাইক্রোওয়েভ।
- ননস্টিক বাসন ব্যবহার করা।

কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করতে হয়

আলোচনা করুন: এবং স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করার কয়েকটি এমন উপায় কি কি যা আপনি উপভোগ করেন?

কম ফ্যাট দিয়ে রান্না করার কয়েকটি উপায় কি কি?

কোচের জন্যে নোট	কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করতে হয়
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p>	<p>.....</p> <p>✳️ কার্যকলাপ: ভিডিও দেখুন</p> <p>➡️ যা করবেন “Make It Fast, Make It Good”(2:20 মিনিট) এবং/বা “Budget-Stretching Healthy Meals” (1:56 মিনিট) দেখান। সংক্ষেপে আলোচনা করুন। বা অংশগ্রহণকারীদেরকে লিঙ্কগুলি দিয়ে দিন যাতে তাঁরা ভিডিওটি ঘরেই দেখতে পারেন।</p>
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p>	<p>.....</p> <p>✳️ কার্যকলাপ: এলাকা ভ্রমণ</p> <p>➡️ যা করবেন সেশনের সময়ের বাইরে একটি ফিল্ড ট্রিপিং যান। দলের সাথে স্বাস্থ্যকর কেনাকাটা ও রান্নার চর্চা করুন। এমনকি আপনি একটি রান্না করেও দেখাতে পারেন!</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

স্বাস্থ্যকর খাবার কেনা ও রান্না করা সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↙ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- আমার আহার ও জলখাবার
- আমার কেনাকাটার তালিকা
- কেনাকাটা ও রান্না
- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 6 ও 7-এ “আমার আহার ও জলখাবার” খাবার দেখুন। এখন ও আমাদের পরের সেশনের মধ্যে, এক সপ্তাহের স্বাস্থ্যকর আহার ও জলখাবারের পরিকল্পনা করতে এই প্রচারপত্রটি ব্যবহার করুন। ধারণার জন্য আপনি পৃষ্ঠা 4 এবং 5 এ “জেরির আহার ও জলখাবার” ব্যবহার করতে পারেন।

এছাড়াও আমি 9 নং পৃষ্ঠার “আমার কেনাকাটার তালিকা” আপনাকে সম্পূর্ণ করতে চাই। আপনার পরিকল্পিত খাবার ও জলখাবারের জন্য আপনার যা যা দরকার তার একটি তালিকা করে নিন। আপনি ধারণার জন্য পৃষ্ঠা 8 এ “জেরির কেনাকাটার তালিকাটি” ব্যবহার করতে পারেন।

তারপর কেনাকাটা করার জন্য আপনার কেনাকাটা তালিকাটি ব্যবহার করুন। আপনি ধারণার জন্য পৃষ্ঠা 10 ও 11-তে থাকা “স্বাস্থ্যকর কেনাকাটার পরামর্শ” ব্যবহার করতে পারেন।

শেষে, আপনার পরিকল্পনা মারফিক খাবার ও জলখাবারগুলি রান্না করুন। আপনি ধারণার জন্য পৃষ্ঠা 12 থেকে 14-তে থাকা “স্বাস্থ্যকর রান্নার পরামর্শ” ব্যবহার করতে পারেন।

📌 **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। স্বাস্থ্যকর জিনিসপত্র কেনাকাটা করলে তা আপনাকে কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে তা সম্পর্কে আজ আমরা আলোচনা করেছি। আমরা কথা বললাম:

- স্বাস্থ্যকর খাদ্য
- কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য কিনবেন
- কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য রাখা করবেন

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

সুস্থতার জন্য সময় বের করুন

সুস্থতার জন্য সময় বের করুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

প্রত্যেক সপ্তাহে অন্ততঃ 150 মিনিট করে সময় খুঁজে নেওয়া কঠিন। ফিটনেসের জন্য সময় কিভাবে বার করতে হয় তা অংশগ্রহণকারীরা এই মডিউল থেকে জানতে পারবেন।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু সুবিধা শনাক্ত করতে
- ▶ ফিটনেসের চ্যালেঞ্জগুলি শনাক্ত করতে
- ▶ কিভাবে ফিটনেসের জন্য সময় বের করতে হবে তা ব্যাখ্যা করতে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- ফিটনেস অ্যাপ ও ট্র্যাকার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7 2 মিনিট
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সুবিধা:
একটি পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 7 10 মিনিট
- ফিটনেসের চ্যালেঞ্জ..... পৃষ্ঠা 8 10 মিনিট
- কিভাবে ফিটনেসের জন্য সময় খুঁজতে হয় পৃষ্ঠা 8 18 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 11 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 12 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা ফিটনেসের জন্য সময় বের করার বিষয়ে কথা বলতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>▶ বলুন: প্রত্যেক সপ্তাহে অন্ততঃ 150 মিনিট করে সময় খুঁজে নেওয়া সমস্যাজনক হতে পারে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু উপকারিতা ■ শারীরিক তৎপরতার সময় বের করার প্রতিবন্ধকতা ■ কিভাবে শারীরিক কসরতের জন্য সময় বের করতে হবে <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>শারীরিকভাবে তৎপর হওয়া সুবিধা: একটি পর্যালোচনা (10 মিনিট)</p>
<p>শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার সুবিধাগুলি হল:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ভালো ঘুম ও মেজাজ ■ উন্নত ভারসাম্য এবং নমনীয়তা ■ কম রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল ■ হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায় ■ মানসিক চাপের মাত্রা কমে যায় ■ আরো শক্তি ■ পেশী শক্ত হয়ে যায় 	<p>▶ বলুন: শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার সুবিধাগুলি দ্রুত পর্যালোচনা করার মাধ্যমে শুরু করা যাক।</p> <p>সক্রিয় থাকলে তা দুটি উপায়ে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পারে।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: কারো কি মনে আছে তারা কি ছিলেন?</p> <p>উত্তর: শারীরিকভাবে তৎপর থাকা আপনাকে সহায়তা করতে পারে:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ওজন কমানো ■ ব্লাড সুগার কমানো। <p>▶ বলুন: তাই সক্রিয় থাকলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পারে।</p> <p>▶ আলোচনা করুন: শারীরিকভাবে তৎপর থাকার অন্যান্য সুবিধাগুলি কি কি?</p>

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>ফিটনেসের চ্যালেঞ্জ (10 মিনিট)</p>
	<p>▶ বলুন: আপনি জানেন যে এই কর্মসূচির লক্ষ্য হল প্রতি সপ্তাহে মাঝারি গতিতে বা তার বেশী গতিতে আপনাকে অন্তত 150 মিনিটের কার্যকলাপে নিযুক্ত রাখা। যা 2½ ঘন্টার সমান।</p> <p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: আপনি মাঝারি গতিতে সক্রিয় কিনা তা জানার সবথেকে ভালো উপায় কি?</p> <p>উত্তর: টক টেস্ট দিন। এর মানে হল এই যে আপনি ব্যায়াম করার সময় কথা বলতে পারেন কিন্তু গান করতে পারবেন না।</p> <p>▶ বলুন: এই শারীরিক সক্ষমতার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য সময় বের করা শক্ত হতে পারে। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “মার্কেটের কাহিনী” দেখুন।</p> <p>▶ যা করবেন কাহিনীর প্রথম তিনটি অনুচ্ছেদ পড়ুন (অথবা কোনো স্বেচ্ছাসেবীকে পড়তে বলুন)।</p> <p>▶ আলোচনা করুন: আপনাদের কি খবর? সপ্তাহে আপনার পক্ষে 150 মিনিট কার্যকলাপের সঙ্গে যুক্ত থাকার ক্ষেত্রে বাধাগুলি কি কি হতে পারে?</p>
<p>যেকোনো সময়ে ফিটনেসের উপায়:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ সেটির সময় সাজিয়ে নিন। ■ আপনার কর্মসূচিতে অদলবদল করুন। ■ একটি ফিটনেস অ্যাপ বা ট্যাকার ব্যবহার করুন। 	<p>কিভাবে ফিটনেসের জন্য সময় খুঁজতে হয় (18 মিনিট)</p> <p>▶ বলুন: আপনার ফিটনেসের লক্ষ্যে পৌঁছাতে সময় খোঁজার ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জের বিষয়ে আমরা আলোচনা করেছি। এখন আপনার প্রত্যহিক জীবনে ফিটনেসের লক্ষ্য পূরণে কিছু উপায়ের জন্য মাথা খাটান।</p> <p>▶ আলোচনা করুন: যেকোনো সময়ে ফিটনেসের উপায়গুলি কি কি?</p>

কোচের জন্যে নোট

যখন আপনি এদিক এদিক যাচ্ছেন তখনও যাতে ফিটনেসের সময় বের করতে পারেন তার উপায়গুলি হল:

- একটি স্টপ আগে বাস থেকে নেমে পড়ুন।
- দূরে আপনার গাড়ি পার্ক করুন
- হাঁটুন বা সাইকেল চড়ুন।

যখন আপনি টিভি দেখছেন তখন শারীরিক কসরৎ করা:

- নাচুন।
- ওজন তোলা।
- এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করুন।

কাজ শেষ করবেন তখন, শারীরিক কসরৎ এর জন্য:

- আপনার লনের শুকনো পাতা জড়ো করুন
- আপনার মেঝে ঝাঁট দিন
- আপনার কুকুরকে হাঁটাতে নিয়ে যাচ্ছেন

কিভাবে ফিটনেসের জন্য সময় বের করতে হবে

📌 **যা করবেন** আপনার ইচ্ছা হলে ফিটনেস অ্যাপ ও ড্র্যাকার শেয়ার করুন।

💬 **আলোচনা করুন:** যখন আপনি এদিক ওদিক যাচ্ছেন তখনও যাতে শারীরিক কসরতের সময় বের করতে পারেন তার উপায়গুলি কি কি?

যখন আপনি টিভি দেখছেন তখনও যাতে শারীরিক কসরতের সময় বের করতে পারেন তার উপায়গুলি কি কি?

যখন আপনি কিছু করছেন তখনও যাতে শারীরিক কসরতের সময় বের করতে পারেন তার উপায়গুলি কি কি?

কোচের জন্যে নোট	কিভাবে ফিটনেসের জন্য সময় বের করতে হবে
<p>যখন আপনি সামাজিকতায় যুক্ত তখন শারীরিক কসরৎ করার উপায়:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ একটি পায়চারি দলে যোগ দিন। ■ একটি ফিটনেস ক্লাসে যোগদান করুন। ■ মার্চ করা, হাঁটা, সিঁড়ি ভাঙ্গার কোন বন্ধুর সাথে ফোনে কথা বলুন। ■ পরিবারের কোন সদস্য বা বন্ধুর সাথে হাঁটুন <p>কর্মস্থলে শারীরিক কসরৎ এর উপায়:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ কাছাকাছি কোন জিমে যোগ দিন। ■ লাঞ্চ ব্রেকের সময় একটু হাঁটাহাঁটি করুন। ■ কাজের জায়গাতে কোন শারীরিক কসরতের কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করুন। ■ আপনি ফোনে কথা বলার সময় পায়চারি করুন বা মার্চ করুন। 	<p>যখন আপনি সামাজিকতায় যুক্ত তখনও যাতে শারীরিক কসরতের সময় বের করতে পারেন তার উপায়গুলি কি কি?</p> <p>কাজের জায়গায় শারীরিক কসরৎ (যদি আপনার কোন ডেস্কে বসে কাজ হয়) করার উপায়গুলি কি কি?</p>

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এছাড়াও ফিটনেসের জন্য সময় বের করা সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↙ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- মার্কেট কাহিনী
- শারীরিক কসরণ অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ
- কর্ম পরিকল্পনা

▶ **বলুন:** অনুগ্রহ করে 3 নং পৃষ্ঠার “মার্কেট কাহিনী” তে যান। এখন ও পরবর্তী সেশনের মধ্যে সপ্তাহে আপনার পক্ষে 150 মিনিট কার্যকলাপের সঙ্গে যুক্ত থাকার ক্ষেত্রে বাধাগুলি সম্পর্কে অনুগ্রহ করে লিখুন।

এছাড়াও আমি 4 ও 7 নং পৃষ্ঠার “শারীরিক কসরণ অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ” আপনাকে সম্পূর্ণ করতে চাই। আপনি যে যে পরামর্শগুলির চেষ্টা করবেন সেগুলির প্রতিটিকে টিক রাখুন। শেষ পৃষ্ঠায়, আপনি আপনার ফিটনেসের লক্ষ্যের জন্য কিভাবে সময় বের করবেন তা লিখুন।

📌 **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

▶ **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ, আমরা ফিটনেসের কমন বাধা সম্পর্কে আলোচনা করেছি। আমরা কথা বললাম:

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু উপকারিতা
- শারীরিক তৎপরতার সময় বের করার প্রতিবন্ধকতা
- কিভাবে শারীরিক কসরণের জন্য সময় বের করতে হবে

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

▶ **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলত্ববি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান

পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমান

সেশনের মূল বিষয়গুলি

পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমালে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউল শেখায় কিভাবে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমানোর ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতাগুলো মোকাবেলা করতে হয়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ কেন ঘুম জরুরি তা ব্যাখ্যা করতে
- ▶ যথেষ্ট ঘুমোবার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায় শনাক্ত করতে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন নেয়া জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- কেন ঘুম জরুরি..... পৃষ্ঠা 7..... 10 মিনিট
- কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয়..... পৃষ্ঠা 8..... 28 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা..... পৃষ্ঠা 11..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি..... পৃষ্ঠা 12..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা পর্যাপ্ত ঘূমানো সম্পর্কে আলোচনা করতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমালে তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ কেন ঘুম জরুরি■ যথেষ্ট ঘুমোবার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায় <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	কেন ঘুম জরুরি (10 মিনিট)
	<p>► বলুন: কেন ঘুম জরুরি তা সম্পর্কে বলে শুরু করা যাক। যদি আপনি যথেষ্ট পরিমাণে না ঘুমান তাহলে তাহলে আপনার এগুলি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে:</p> <ul style="list-style-type: none">■ সারাদিন তুলবেন■ অসুস্থ হবেন■ উচ্চ রক্তচাপ হবে■ চিন্তা করা, মনোযোগ দেওয়া এবং কোনো কিছু করার ক্ষেত্রে সমস্যা হবে■ গাড়ির ওপর নিয়ন্ত্রণ থাকবে না■ বিষণ্ণ লাগবে■ বেশি খাবেন■ উচ্চ রক্তচাপ হবে■ ওজন বাড়বে

কোচের জন্যে নোট	কেন ঘুম জরুরি
<p>টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরো জানতে, T2 সম্বন্ধে আরো মডিউল সম্পর্কে আরো এর সঙ্গে থাকা বিলিপত্রগুলি দেখুন।</p>	<p>► জিজ্ঞাসা করুন: আপনি আরো বেশী খাওয়া, উচ্চ ব্লাড সুগার থাকা ও ওজন বাড়া সম্পর্কে কি জানেন?</p> <p>উত্তর: এগুলির কারণে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।</p> <p>► বলুন: গবেষণায় দেখা গেছে যে যদি আপনার পর্যাপ্ত ঘুম না হয় তাহলে ইনসুলিন ঠিক মতো কাজ করে না। আপনার শরীরে ফ্যাট জাতীয় খাদ্য ঠিক মতো প্রক্রিয়াকরণ হয় না। আপনার মস্তিষ্ক বুঝতে পারে না আপনি পর্যাপ্ত খাবার খেয়েছেন কিনা।</p>
	<p>কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয় (28 মিনিট)</p> <p>► বলুন: আমরা আলোচনা করেছি কেন ঘুমের প্রয়োজন। যথেষ্ট ঘুমাবার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায় সম্পর্কে এখন আলোচনা করা যাক।</p> <p>আমাদের ভালোর জন্য বেশীর প্রাপ্তবয়স্কের রাতে অন্তত 7 ঘন্টা ঘুমের প্রয়োজন আছে। আমাদের মধ্যে কিছু মানুষই তেমন ঘুমান। আমরা 24/7 সমাজে বসবাস করি। প্রতি 4 জন আমেরিকানের মধ্যে 1 জন আমেরিকান বলেছে যে সে পর্যাপ্ত ঘুমায় না।</p> <p>টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে এমন লোকদের মধ্যে সেটি আরো বেশী। ডায়াবেটিস আছে এমন প্রতি 4 জন আমেরিকানের মধ্যে 2 জন আমেরিকান বলেছে যে তারা পর্যাপ্ত ঘুমায় না।</p> <p>আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “জেনির কাহিনী” দেখুন।</p> <p>► যা করবেন কাহিনীটি পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন)।</p> <p>► আলোচনা করুন: আপনাদের কি খবর? আপনাদের মধ্যে কত জন রাতে 7 ঘন্টার কম ঘুমান?</p>

কোচের জন্যে নোট

চ্যালেঞ্জ ও তা কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি হল:

আমি কাজকর্ম শেষ করার জন্য অনেকক্ষণ জেগে থাকি।

- পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন আপনার সাহায্য করতে।

আমি অত্যন্ত গরম না ঠান্ডা অনুভব করছি।

- আবহাওয়া অনুযায়ী পোশাক পরুন।

আপনার শয্যাসঙ্গী অস্থির বা কোলাহলমুখর।

- আপনার সঙ্গীকে বলুন পাশ ফিরে বা পেটের উপর শুতে।

বস্তু বেশি শব্দ।

- পাখা চলান।

বস্তু বেশি আলো।

- একটি ঘুমের মুখোশ পড়ুন।

আমি তৃষ্ণার্ত।

- একটু পানি/জল খান শোবার অন্তত দুই ঘন্টা আগে।

আমি বাথরুমে যাওয়ার জন্য বার বার উঠতে থাকি।

- ক্যাফিন এবং অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন।

কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

► **বলুন:** আসুন যথেষ্ট ঘুমানোর কিছু চ্যালেঞ্জের বিষয়ে কথা বলা যাক।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনার ক্ষেত্রে রাতে ভালো করে ঘুমাবার পরিপন্থীগুলি কি কি?

👉 **যা করবেন** যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে সেখানে চ্যালেঞ্জগুলি লিখে রাখুন।

► **বলুন:** এখন মাথা খাটান।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এইসব চ্যালেঞ্জ কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি কি?

কোচের জন্যে নোট

বিনোদনের উপায় অন্তর্ভুক্ত:

- গভীরভাবে শ্বাস নিন।
- আলো নেভান।
- শরীর প্রসারিত করুন।

কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

► **বলুন:** শোওয়ার সময়ের রুটিন অনুসরণ করা ভালো যা আপনাকে সাহায্য করবে চাপ কমাতে। শুতে যাওয়ার কয়েক ঘন্টা আগে শুরু করার চেষ্টা করুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি বিষয় আপনাকে বিনোদনের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে।

► **বলুন:** কিছু ঘুমের চ্যালেঞ্জ স্বাস্থ্য সমস্যার লক্ষণ। যদি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে তা আপনার স্বাস্থ্য প্রদানকারীকে বলুন।

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

যথেষ্ট ঘুমানো সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- জেনির কাহিনী
- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- চাপ কমানোর উপায়
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** এটির 3নং পাতায় আবার “জেনির কাহিনী” দেখা যাক। এখন ও আমাদের পরবর্তী সেশনের মধ্যে, অনুগ্রহ করে লিখে রাখুন আপনার ক্ষেত্রে রাতে ভালো করে ঘুমোবার পরিপন্থীগুলি কি কি?

এছাড়াও আমি 4 ও 6 নং পৃষ্ঠার “কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয়” তা আপনাকে সম্পূর্ণ করতে চাই। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

এছাড়াও অনুগ্রহ করে 7 নং পাতার “বিনোদনের উপায়” সম্পূর্ণ করুন। দিনের শেষে আপনাকে চাপ মুক্ত হতে কি সাহায্য করে?

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। যথেষ্ট ঘুমালে তা আপনাকে কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে তা সম্পর্কে আজ আমরা আলোচনা করেছি। আমরা কথা বললাম:

- কেন ঘুম জরুরি
- যথেষ্ট ঘুমাবার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায়

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

বাসার বাইরেও শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন

বাসার বাইরেও শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন

সেশনের মূল বিষয়গুলি

বাসার বাইরেও শারীরিকভাবে তৎপর থাকলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে। এই মডিউল থেকে অংশগ্রহণকারীরা যখন কাজের জন্য অথবা আনন্দের জন্য ভ্রাম্যমাণ থাকবেন তখন কিভাবে তাদের ফিটনেস লক্ষ্য পূরণ করবেন তা সম্পর্কে জানতে পারবেন।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ বাসার বাইরেও শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায় শনাক্ত করতে পারবে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয় পৃষ্ঠা 8..... 38 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 9..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 10..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট	স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)
	<p>▶ বলুন: সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।</p> <p>আজ আমরা বাসা থেকে দূরে থাকাকালীন শারীরিকভাবে তৎপর থাকা সম্পর্কে কথা বলতে চলেছি। আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।</p> <p>👉 যা করবেন আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?</p> <p>▶ বলুন: আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?</p>

কোচের জন্যে নোট	স্বাগতম ও পর্যালোচনা
	<p>► বলুন: আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।</p> <p>► আলোচনা করুন: কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?</p>
	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: আপনি যখন বাসার থেকে বাইরে থাকেন তখন সক্রিয় থাকলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে। আজ আমরা বাসা থেকে দূরে থাকার সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায় সম্পর্কে কথা বলব।</p> <p>আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও তৈরি করবেন!</p>

কোচের জন্যে নোট

চ্যালেঞ্জ ও তা কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি হল:

আমি দর্শনীয় স্থান দেখার জন্যে ব্যস্ত।

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় দর্শনীয় স্থান দেখুন।

আমি বন্ধু বা পরিবারের সাথে দেখা করছি।

- এমন ক্রিয়াকলাপ খুঁজুন যা তারা আপনার সাথে করতে পারেন।

আমাকে অনেকটা পথ যেতে হবে।

- চড়ার সময় পা তুলে নিন।

আমি আমার ভ্রমণের জায়গার সঙ্গে পরিচিত নই।

- স্থানীয় মলের ভেতরে হাঁটুন।

আমি আমার ফিটনেস সেন্টার ব্যবহার করতে পারি না।

- একটি রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড সাথে নিন।

আমার সাথে আমার শরীর চর্চা করার সঙ্গী নেই।

- নিজের থেকেই শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন।

কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামলাতে হয় (38 মিনিট)

▶ **বলুন:** আপনি কাজের বা তৃপ্তির জন্যে ভ্রমণ করুন না কেন, বাসার বাইরে ফিটনেস লক্ষ্য পূরণ করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “শেরির কাহিনী” দেখুন।

👉 **যা করবেন** কাহিনীটি পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন)।

▶ **বলুন:** আসুন এখন বাসা থেকে বাইরে থাকার সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকার চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে কথা বলা যাক।

🗨️ **আলোচনা করুন:** বাসা থেকে বাইরে থাকার সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় আপনার কি কি প্রতিবন্ধকতা থাকতে পারে?

👉 **যা করবেন** যদি ফ্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডের কোনো একটি ব্যবহার করেন তাহলে কি কারণে আপনি অস্বাস্থ্যকর খাবার কেনা আপনার কাছে চ্যালেঞ্জের সেটি লিখুন।

▶ **বলুন:** এখন মাথা খাটান।

🗨️ **আলোচনা করুন:** এইসব চ্যালেঞ্জ কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি কি?

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এছাড়াও বাসা থেকে বাইরে থাকার সময়ে কিভাবে সক্রিয় থাকবেন তা সম্পর্কে আমাদের আজকের আলোচনা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

আবার ট্র্যাকে ফিরে আসা সম্পর্কে আরও জানতে ট্র্যাকে ফিরে আসুন বিলিপত্রটি দেখুন।



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- শেরির কাহিনী
- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- কর্ম পরিকল্পনা

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)

► **বলুন:** আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে বাসার বাইরে আপনি এখনও শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে পারেন। আপনাকে একটু সৃজনশীল হতে হবে! এবং আপনি যদি রুটিনের বাইরে চলে যান তার মানে এই নয় যে পৃথিবী ধ্বংস হয়ে গেল। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল সঠিক পথে ফিরে আসা ও এবং ভবিষ্যতে অনুরূপ ভ্রষ্টতা প্রতিরোধ করা।

এই মডিউলের বিলিপত্রের 3নং পাতায় “শেরির কাহিনী” দেখুন। আমাদের এখন ও পরবর্তী সেশনের মধ্যে, বাসা থেকে বাইরে থাকার সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় আপনার কি কি প্রতিবন্ধকতা থাকতে পারে অনুগ্রহ করে সেই সম্পর্কে লিখুন।

এছাড়াও আমি 4 ও 5 নং পৃষ্ঠার “কিভাবে চ্যালেঞ্জ সামালাতে হয়” তা আপনাকে সম্পূর্ণ করতে চাই। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা বাসা থেকে দূরে থাকার সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায় সম্পর্কে কথা বলেছি।

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলত্ববি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

T2 কিছু সম্বন্ধে আরো

T2 কিছু সম্বন্ধে আরো

সেশনের মূল বিষয়গুলি

এই মডিউল থেকে অংশগ্রহণকারীরা টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরো বিস্তারিতভাবে জানতে পারবেন। এই রোগ সম্পর্কে আরো বেশী জানলে তা অংশগ্রহণকারীদেরকে এই রোগ প্রতিরোধ করার অনুপ্রেরণা যোগাতে পারবে। এতি তাদেরকে সামলাতে সাহায্য করবে যদি নিজেদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস দেখা দেয়।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি শনাক্ত করতে
- ▶ টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে কিনা তা বের করার উপায় ব্যাখ্যা করতে
- ▶ কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করবেন তা ব্যাখ্যা করতে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- ব্লাড গ্লুকোজ মিটার
- ইনসুলিন দেয়ার ডিভাইস, যেমন সিরিঞ্জ বা পেন
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে এমন অতিথি বক্তা

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7 2 মিনিট
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি: পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 7 10 মিনিট
- আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে
কিনা কিভাবে বুঝবেন পৃষ্ঠা 8 5 মিনিট
- কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করবেন পৃষ্ঠা 9 23 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 11 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 12 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ আমরা, টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরো বেশী করে জানব।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
<p>কিছু মানুষ এই কর্মসূচির অধীনে থাকার পরেও তাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস বাড়তে পারে। প্রয়োজন হলে, যদি তাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস বাড়ে তা দেখান, তারা এই কর্মসূচিতে যা শিখবে তা তাদেরকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।</p>	<p>► বলুন: টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে ওজন কমিয়ে এবং সক্রিয় থেকে আপনি কঠিন পরিশ্রম করছেন। আজ, আমরা এই রোগটি সম্পর্কে আরো বেশী জানব। আমরা এই নিয়ে কথা বলব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি ■ আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে কিনা কিভাবে বুঝবেন ■ কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করবেন <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি: একটি পর্যালোচনা (10 মিনিট)</p> <p>► বলুন: মূল বিষয়গুলির পর্যালোচনার মাধ্যমে শুরু করা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের 3 নং পৃষ্ঠার “টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি” দেখুন।</p> <p>👉 যা করবেন টাইপ 2 ডায়াবেটিস কি, এটি কিভাবে আপনার ক্ষতি করে এবং যেসব ঝুঁকির বিষয়গুলির কারণে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হতে পারে তা পর্যালোচনা করতে এই বিলিপত্রটি ব্যবহার করুন।</p>

কোচের জন্যে নোট

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে কিনা কিভাবে বুঝবেন (5 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়াবলী পর্যালোচনা করেছি। আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে কিনা তা কিভাবে বুঝবেন আসুন সেই নিয়ে আলোচনা করা যাক।

যে সমস্ত ব্যক্তি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের গোড়ার দিকে রয়েছেন তাদের কোনো উপসর্গ থাকে না। তাই তারা বুঝতে পারেন না তাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস হয়েছে কিনা।

► **জিজ্ঞাসা করুন:** আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হয়েছে কিনা জানার সবচেয়ে ভালো উপায় কি?

উত্তর: আপনার ব্লাড সুগার চেক করান।

► **বলুন:** যেহেতু আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি আছে, তাই কোনো স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে নিয়মিতভাবে আপনার ব্লাড সুগার চেক করানো দরকার। কারণ যত শীঘ্র আপনি টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত কিনা জানতে পারবেন তত শীঘ্র এটিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। এইভাবে, আমরা যে স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে এখন কথা বললাম সেগুলি প্রতিরোধ করতে পারবেন।

কোচের জন্যে নোট

কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করবেন (23 মিনিট)

▶ **বলুন:** টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করার লক্ষ্য হল আপনার ব্লাড সুগার স্বাস্থ্যকর পরিসরে রাখা।

আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে 4 নং পৃষ্ঠার “মাইক ও হেনরির কাহিনী” তে যান।

👉 **যা করবেন** কাহিনীটি পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন)।

▶ **বলুন:** যে সমস্ত লোকের টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে তাদের অধিকাংশের খাওয়া ও ফিটনেসের লক্ষ্য অনেকটা আপনার মতোই। আপনার মতো তারাও স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার চেষ্টা করছেন। তারা তাদের খাওয়া ও কার্যকলাপের ট্র্যাক রাখতে পারেন।

আপনি ছাড়া বেশির ভাগ মানুষ যাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে তারা দৈনিক বা সাপ্তাহিকভাবে তাদের ব্লাড সুগার চেক করান। এবং তারা ফলাফল ট্র্যাক করেন।

👉 **যা করবেন** যদি আপনি চান তাহলে অংশগ্রহণকারীদেরকে একটি ব্লাড গ্লুকোজ মিটার দেন।

▶ **বলুন:** এছাড়া টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে এমন বহু মানুষ তাদের ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ওষুধ খান। কেউ কেউ বড়ি খান। কেউ আবার ওষুধ ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে নেন।

👉 **যা করবেন** আপনি চাইলে অংশগ্রহণকারীদের ইনসুলিন দেয়ার ডিভাইস, যেমন সিরিঞ্জ বা পেন দেখান।

▶ **বলুন:** টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে এমন লোকেরা তাদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের কাছে প্রায়ই যান। এছাড়াও তারা অনেক পরীক্ষা করান। ব্লাড সুগার পরীক্ষা করা ছাড়াও, তাদের উচিত নিয়মিত ভিত্তিতে রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, কিডনি, চোখ এবং পা পরীক্ষা করানো।

কোচের জন্যে নোট


যদি তাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকে তাহলে তাদেরকে ব্লাড সুগার ট্র্যাক করতে হবে, ওষুধ নিতে হবে এবং অনেক বার ডাক্তারের কাছে যেতে ও পরীক্ষা করাতে হবে।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য, অংশগ্রহণকারীরা তাদের খাদ্য ও ফিটনেস লক্ষ্য পূরণের জন্য বেশী করে কাজ করতে পারে এবং তাদের খাবার ও কার্যকলাপ ট্র্যাক করতে পারে।

.....
এই কাজটি ঐচ্ছিক।


.....

কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করবেন

 **আলোচনা করুন:** কিভাবে আপনার জীবন পরিবর্তিত হবে যদি আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকে?

টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য আপনি করবেন?

.....
 **কার্যকলাপ:** অতিথি বক্তা

 **যা করবেন** টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে এমন অতিথি বক্তাকে উপস্থিত করুন। বক্তাকে বলুন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা কেমন (ইতিবাচক, নির্ভয়ে) তা সম্পর্কে বলতে। অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রশ্ন করার জন্য আমন্ত্রণ করুন।

.....

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** আপনার কর্ম পরিকল্পনার দিনপঞ্জী দেখুন অনুগ্রহ করে। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- টাইপ 2 ডায়াবেটিস সহ জীবন
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে 5 নং পৃষ্ঠার “টাইপ 2 ডায়াবেটিস সহ জীবন” দেখুন। আমাদের এই পরবর্তী সেশনের মধ্যে, যদি আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হত তাহলে আপনার জীবন কেমন হত সেই সম্পর্কে চিন্তা করুন। তা প্রতিরোধ করার জন্য আপনি কি করবেন? আপনার চিন্তাভাবনা লিখুন।

► **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ আমরা, টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে জেনেছি। আমরা কথা বললাম:

- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি
- আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে কিনা কিভাবে বুঝবেন
- কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করবেন

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোচের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আরো কিছু তথ্য

কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আরো কিছু তথ্য

সেশনের মূল বিষয়গুলি

কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আরো জানলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মডিউল থেকে অংশগ্রহণকারীরা কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আরো বিস্তারিতভাবে জানতে পারবেন।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সম্পর্কটি বুঝতে
- ▶ বিভিন্ন ধরনের কার্বোহাইড্রেট শনাক্ত করতে
- ▶ কার্বোহাইড্রেটের সম্পর্কে একটি সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গী বর্ণনা করতে
- ▶ কিভাবে খাবারে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বের করতে হয় তা ব্যাখ্যা করতে

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- বিভিন্ন ধরনের কার্বোহাইড্রেট: কিছু স্বাস্থ্যকর (ওট, বাদামী চাল, ডাল) এবং কিছু অস্বাস্থ্যকর (ক্যান্ডি, কুকিজ, কেক)
- কার্বোহাইড্রেট গণনার অ্যাপ ও ওয়েবসাইট

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন মাপতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা..... পৃষ্ঠা 6..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিস..... পৃষ্ঠা 7..... 5 মিনিট
- বিভিন্ন ধরনের কার্বোহাইড্রেট..... পৃষ্ঠা 8..... 15 মিনিট
- কার্বোহাইড্রেটের প্রতি একটি সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গি পৃষ্ঠা 9..... 10 মিনিট
- নম্বর অনুসারে কার্বোহাইড্রেট পৃষ্ঠা 10..... 8 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 11..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 12..... 5 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির __ মিটিং।

আজ, আমরা কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আরো বেশী জানতে চলেছি, এটি কার্বও বলা হয়।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে বোঝা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস রুখতে বা বিলম্বিত করায় সাহায্য করতে পারে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সম্পর্ক ■ কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদ ■ কার্বোহাইড্রেটের প্রতি এক সূস্থ দৃষ্টিভঙ্গী ■ কিভাবে খাবারে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বের করতে হয় <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<p>কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিস (5 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সম্পর্কের বিষয় দিয়ে আলোচনা শুরু করা যাক।</p> <p>স্বাস্থ্যকর থাকতে আপনার কার্বোহাইড্রেট প্রয়োজন। আপনার শরীর বেশীরভাগ কার্বকে গ্লুকোজে ভেঙে দেয় বা রূপান্তরিত করে।</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: গ্লুকোজ কি?</p> <p>উত্তর: সুগারের ধরণ</p> <p>► বলুন: আপনি যত কার্ব সমৃদ্ধ খান তত আপনার রক্তচাপ বাড়বে।</p> <p>যে সমস্ত লোকের টাইপ 2 ডায়াবেটিস নেই সুগার বা শর্করা তাদের রক্তে থেকে যায় এবং কোষে চলে যায়। এই সুগার বা শর্করা তাদের কোষে শক্তি জোগায়।</p>

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিস</p>
<p>টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরো জানতে, T2 সম্বন্ধে আরো মডিউল সম্পর্কে আরো এর সঙ্গে থাকা বিলিপত্রগুলি দেখুন।</p>	<p>▶ জিজ্ঞাসা করুন: শরীরের কোন হরমোন রক্তে শর্করা থাকতে দেয় ও কোষে প্রবেশ করতে দেয়?</p> <p>উত্তর: ইনসুলিন</p> <p>▶ বলুন: যে সব মানুষের টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে, তাদের শরীরে ইন্সুলিন তৈরি হয় না বা তা সঠিকভাবে ব্যবহার করে না। তাই শর্করা রক্তে তৈরি হতে থাকে তাদের কোষের মধ্যে যাওয়ার বদলে। এর অর্থ কোষগুলি পর্যাপ্ত শক্তি পায় না।</p> <p>হাই ব্লাড সুগার সময়ে সময়ে শরীরের অনেক সমস্যা তৈরি করতে পারেন।</p>
	<p>কার্বোহাইড্রেটের ধরন (15 মিনিট)</p>
	<p>▶ বলুন: কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সম্পর্ক সম্পর্কে আমরা আলোচনা করেছি। আসুন এখন বিভিন্ন ধরনের কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আলোচনা করা যাক। অনুগ্রহ করে এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 3 থেকে 5 এ “কার্বোহাইড্রেটের ধরন” দেখুন।</p> <p>👉 যা করবেন স্টার্চ, শর্করা ও ফাইবার জাতীয় কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আলোচনার জন্য এই বিলিপত্রটি ব্যবহার করুন।</p>

কোচের জন্যে নোট

স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া সম্পর্কে আরো জানতে, পড়তে পেরেন সেই বিলিপত্রটি যা *Prevent T2* এর জন্য ভালোভাবে খান মডিউলেগুলিতে পাওয়া যাবে।

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

স্বাস্থ্যকর কার্বোহাইড্রেটে কম ক্যালরির, ফ্যাট, শর্করা কম থাকে; ফাইবার ও পানিতে/জলে ভরপুর; এবং ভিটামিন মিনারেল ও প্রোটিনে ভরপুর।

খাওয়াদাওয়া প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী রাখতে হবে (10 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা বিভিন্ন ধরে কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আলোচনা করেছি। এখন আমরা প্রতিদিনের জীবনে কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আলোচনা করব।

আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে 6 নং পৃষ্ঠার “ডেসমন্ডের কাহিনী” তে যান।

👉 **যা করবেন** কাহিনীটি পড়ুন (বা কোন স্বেচ্ছাসেবককে পড়তে বলুন)।

► **বলুন:** আসুন কার্বোহাইড্রেটের প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী সম্পর্কে আলোচনা করা যাক। অনুগ্রহ করে 7 নং পৃষ্ঠায় “কার্বোহাইড্রেটের প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী” দেখুন।

👉 **যা করবেন** আপনার খাওয়ার জন্য বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে স্বাস্থ্যকর কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার চয়ন করতে বিলিপত্র ব্যবহার করুন।

✳️ **কার্যকলাপ:** কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার বাছাই করা

👉 **যা করবেন** বিভিন্ন ধরনের কার্বোহাইড্রেট আনুন: কিছু স্বাস্থ্যকর (ওট, বাদামী চাল, ডাল) এবং কিছু অস্বাস্থ্যকর (ক্যান্ডি, কুকিজ, কেক) কোনো ডেস্কে বা টেবিলে রাখুন।

এখন অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের সুস্থতার ভিত্তিতে আইটেমগুলি চয়ন করতে বলুন। অংশগ্রহণকারীদেরকে একসঙ্গে শ্রেণী হিসেবে কাজ করান। অথবা তাদের মধ্যে গ্রুপ করে দিন।

কোচের জন্যে নোট

খাদ্য পরিমাপ এবং ফুড লেবেল তৈরি করা সম্পর্কে জানতে, আপনার খাবারের মডিউলের ট্র্যাকের সঙ্গে বিলিপত্র দেখুন।

কার্বোহাইড্রেট মাপা (৪ মিনিট)

▶ **বলুন:** আমরা কার্বের প্রতি একটি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী সম্পর্কে আলোচনা করেছি। আসুন এখন খাবারে কিভাবে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ জানা যায় তা সম্পর্কে আলোচনা করি। অনুগ্রহ করে ৪ ও ৭ নং পাতায় “কার্বোহাইড্রেট মাপা” দেখুন।

↗ **যা করবেন** ফুড লেবেল পড়তে এবং খাদ্যে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ জানতে বিলিপত্রটি ব্যবহার করুন। এক পরিবেশন কার্বোহাইড্রেটের কিছু উদাহরণ দেখুন। আপনার ইচ্ছা হলে কার্বোহাইড্রেট গণনার অ্যাপ ও ওয়েবসাইট শেয়ার করুন।

▶ **বলুন:** আপনাকে প্রতিদিন আপনার কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ গণনা করতে হবে কিনা তা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। হ্যাঁ হলে, আপনার দৈনিক লক্ষ্যমাত্রা সম্পর্কে জেনে নিন।

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আমরা যা আলোচনা করেছি তা মাথায় রাখবেন।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

↙ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (5 মিনিট)



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- আমার কার্ব
- কর্ম পরিকল্পনা

▶ **বলুন:** অনুগ্রহ করে 10 নং পাতায় “আমার কার্ব” দেখুন। এখন ও আমার পরবর্তী সেশনের মধ্যে, আপনার পছন্দের কিছু কার্বোহাইড্রেটের নাম লিখুন। সেগুলির প্রত্যেকটি স্বাস্থ্যকর কিনা তা ঠিক করুন। যদি তা না হয়, তাহলে তার পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর কোন জিনিসটি আপনি খেতে পারেন তা লিখুন।

👉 **যা করবেন** প্রয়োজন মতো প্রশ্নের উত্তর দিন।

▶ **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজ, আমরা কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে জেনেছি। আমরা যা আলোচনা করেছি:

- কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সম্পর্ক
- কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদ
- কার্বোহাইড্রেটের প্রতি এক সূস্থ দৃষ্টিভঙ্গী
- কিভাবে খাবারে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বের করতে হয়

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

▶ **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা __ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

Prevent T2 - বাঁচার জন্য!

এই মডিউলটি করা উচিত শেষ সেশনে।

Prevent T2 - বাঁচার জন্য!

সেশনের মূল বিষয়গুলি

আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা চালু রাখলে তা সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে। এই মডিউলটি অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করে তাদের প্রগতি সম্বন্ধে ভাবতে এবং দীর্ঘ মেয়াদে ইতিবাচক পরিবর্তন বজায় রাখতে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: এই মডিউলটি করা উচিত শেষ সেশনে। স্বর মজাদার এবং অনানুষ্ঠানিক রাখার চেষ্টা করুন।

অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ এই প্রোগ্রাম শুরু করার পরে তাদের প্রগতির প্রতিফলন জানাতে
- ▶ কর্মসূচি শেষ হলে কি করে তাদের স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অবিরত রাখবেন তা ব্যাখ্যা করা।
- ▶ পরের ছয় মাসের জন্য লক্ষ্য স্থির করতে।

উপকরণের চেকলিস্ট

আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি ফুড লগ, যেমন প্রয়োজন
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, যেমন প্রয়োজন
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, যেমন প্রয়োজন
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- পেন

ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- সাম্প্রতিক সাংখ্যিক তথ্যের উপর ভিত্তি করে দলগত এবং একক রিপোর্ট প্রতিটি অংশগ্রহণকারীর জন্য (আদর্শভাবে পূর্ববর্তী সেশন থেকে)
- বস্তু যা দেখায় দলটি কত পাউন্ড কমিয়েছে এই পর্যন্ত (ওজন, আটার ব্যাগ, খাদ্যের ক্যান, বা মাখনের স্টিক)
- আমন্ত্রিত বক্তা যিনি Prevent T2-র মধ্যে দিয়ে গেছেন
- দলগত ছবি (সেশনের আগে নেওয়া; প্রতি অংশগ্রহণকারীর জন্য একটি কপি)
- সম্পূর্ণতার প্রত্যয়নপত্র (আপনার দ্বারা ভর্তি করা; প্রতি অংশীদারের জন্য একটি কপি)
- স্বাস্থ্যকর টুকিটাকি খানার
- স্পার্কিং জল এবং কাপ

যা করতে হবে

এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদের শূন্য ফিটনেস লগ, খাদ্যের লগ, এবং কর্ম পরিকল্পনা যদি তাদের তা প্রয়োজন হয়।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার।

মডিউলের রূপরেখা

সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায় 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা পৃষ্ঠা 6 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন! পৃষ্ঠা 7..... 15 মিনিট
- ভালো কাজ চালু রাখুন! পৃষ্ঠা 10..... 10 মিনিট
- পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য..... পৃষ্ঠা 12..... 8 মিনিট
- সাফল্যের পরিকল্পনা পৃষ্ঠা 13..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি পৃষ্ঠা 14..... 10 মিনিট

লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

কোচের জন্যে নোট

স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

► **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি Prevent T2-র চূড়ান্ত মিটিং, CDC-র জীবনযাত্রা পরিবর্তনের কর্মসূচি।

আজকে আমরা কথা বলব কি করে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অবিরত রাখা যায় দীর্ঘ মেয়াদে।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

► **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

► **আলোচনা করুন:** আগে আমরা যা নিয়ে আলোচনা করেছিলাম সেই নিয়ে কারো কি কোনো প্রশ্ন আছে?

► **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

► **বলুন:** আসুন আপনি বাড়িতে অন্যান্য যা যা করেছেন তা কেমন হয়েছে তা নিয়ে আলোচনা করি।

► **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

কোচের জন্যে নোট	উদ্দেশ্য (2 মিনিট)
	<p>► বলুন: দীর্ঘ মেয়াদে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অবিরত রাখা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none">■ এই কর্মসূচি শুরু করার পর আপনার প্রগতি■ কর্মসূচি শেষ হলে কি করে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অবিরত রাখবেন।■ পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন! (15 মিনিটে)
	<p>► বলুন: কতদূর আপনি এসেছেন এক বছর আগে এই কর্মসূচি শুরু করার পরে, তা নিয়ে কথা বলে আমরা শুরু করি।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: কি স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন আপনি করেছেন আপনার <u>থাবারে</u>?</p> <p>কি স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন আপনি করেছেন আপনার <u>ক্রিয়াকলাপে</u>?</p> <p>কি <u>প্রতিবন্ধকতা</u> আপনি জয় করেছেন ওই স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার জন্য?</p> <p>এই কাজ করতে গিয়ে আপনি কি শিখেছেন নিজের সম্বন্ধে?</p>

কোচের জন্যে নোট

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

রিপোর্টটির অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত:

- দলটি যত পাউন্ড কমিয়েছে (মোট শরীরের ওজন থেকে বাদ সাম্প্রতিকতম শরীরের ওজন)
- দলটি যে শতাংশ শরীরের ওজন কমিয়েছে (যত পাউন্ড দলটি কমিয়েছে, তাকে মোট শুরু করার সময়ের ওজন দিয়ে ভাগ করে)
- দলটি প্রতি সপ্তাহে যত মিনিট ক্রিয়াকলাপ লাভ করেছে (সাম্প্রতিকতম মোট সময় থেকে বাদ মোট শুরু করার সময়ের মিনিট)

দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন!

☀️ **কার্যকলাপ:** দলের প্রগতির রিপোর্ট

▶ **বলুন:** আমরা দেখি আপনি কত প্রগতি করেছেন একটি দল হিসেবে।

📌 **যা করবেন** একটি লিখিত রিপোর্ট বিতরণ করুন যা দলের এত অবধি যা প্রগতি হয়েছে তা বিবৃত করে। রিপোর্টটি ব্যাখ্যা করুন। আপনি চাইলে একটি ক্লিপ চাটে বা সাদা ব্যবহার করুন।

কোচের জন্যে নোট	দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন!
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p>	<p>.....</p> <p>☀ কার্যকলাপ: দলের প্রগতির বস্তু</p> <p>📌 যা করবেন এমন বস্তু নিয়ে আসুন যা দেখায় দলটি কত পাউন্ড কমিয়েছে এই পর্যন্ত। এই বস্তুগুলি হতে পারে ওজন, আটার ব্যাগ, খাদ্যের ক্যান, বা মাখনের স্টিক। অংশগ্রহণকারীদের আমন্ত্রণ জানান সেগুলি তোলার জন্য।</p>
<p>.....</p> <p>এই কাজটি ঐচ্ছিক।</p> <p>রিপোর্টটির অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ব্যক্তিটি যত পাউন্ড কমিয়েছে (শুরু করার সময় ওজন থেকে বাদ সাম্প্রতিকতম শরীরের ওজন) ■ ব্যক্তিটি যে শতাংশ শরীরের ওজন কমিয়েছে (যত পাউন্ড ব্যক্তিটি কমিয়েছে, তাকে মোট শুরু করার সময়ের ওজন দিয়ে ভাগ করে) ■ ব্যক্তিটি প্রতি সপ্তাহে যত মিনিট ফ্রিয়াকলাপ লাভ করেছে (সাম্প্রতিকতম মোট সময় থেকে বাদ মোট শুরু করার সময়ের মিনিট) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>☀ কার্যকলাপ: একক প্রগতির রিপোর্ট</p> <p>📌 যা করবেন একটি লিখিত রিপোর্ট বিতরণ করুন প্রতি অংশগ্রহণকারীকে যা সেই ব্যক্তির এত অবধি যা প্রগতি হয়েছে তা বিবৃত করে। রিপোর্টটি ব্যাখ্যা করুন। আপনি চাইলে একটি ক্লিপ চার্টে বা সাদা ব্যবহার করুন।</p> <p>▶ বলুন: এটি শুধু আপনার জন্য। অন্য কেউ এটি দেখতে পাবেন না।</p> <p>.....</p>

<p>কোচের জন্যে নোট</p>	<p>দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন!</p>
	<p>► বলুন: আপনাদের মধ্যে কয়েকজন আপনাদের ওজন এবং কার্যকলাপের লক্ষ্যে পৌঁছতে পেরেছেন। অন্যরা এখনো সেগুলির উদ্দেশ্যে কাজ করছেন। কিন্তু আপনারা সবাই দারুন প্রগতি করেছেন। আমি আপনাদের নিয়ে খুব গর্বিত এবং আমি আশা করি আপনিও গর্বিত।</p>
	<p>ভালো কাজ চালু রাখুন! (10 মিনিট)</p>
	<p>► বলুন: এতদূর আপনি এসেছেন এই কর্মসূচি শুরু করার পর থেকে। এবং এই পথে অনেক চ্যালেঞ্জের সাথে আপনি মোকাবিলা করেছেন। এরপরের চ্যালেঞ্জ হলো আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অবিরত রাখা এই কর্মসূচি শেষ হবার পর।</p> <p>আসুন একটি উদাহরণ দেখা যাক। অনুগ্রহ করে “রাসাদের কাহিনী” দেখুন এই মডিউলের বিলিপত্রের পৃষ্ঠা 3 এ।</p> <p>📌 যা করবেন পড়ুন (বা একজন স্বেচ্ছাসেবিকে বলুন পড়তে) কাহিনীটির প্রথম তিনটি অনুচ্ছেদ।</p> <p>🗨️ আলোচনা করুন: আপনাদের মধ্যে কি কেউ এর আগে ওজন কমিয়েছেন, কিন্তু তা পরে আবার ফিরে এসেছে?</p> <p>► জিজ্ঞাসা করুন: আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অবিরত রাখা দীর্ঘ মেয়াদে কেন গুরুত্বপূর্ণ?</p> <p>উত্তর: আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বজায় না রাখেন আপনি যে প্রগতি করেছেন তা হারাবেন। আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আবার বেড়ে যাবে।</p>

কোচের জন্যে নোট

সমর্থন পাবার সম্বন্ধে আরো জানতে, সমর্থন পান বিলিপত্রগুলি দেখুন। অনুপ্রানিত থাকার বিষয়ে আরো জানতে, জন্য অনুপ্রানিত থাকুন বিলিপত্র দেখুন।

কর্মসূচি শেষ হবার পরেও আপনার দলটি যোগাযোগ করা অবিরত রাখতে পারে। আপনি এটি আরো সহজ করে দিতে পারেন একটি সোশাল নেটওয়ার্ক তৈরি করে এবং একত্রিত হবার ব্যবস্থার আয়োজন করে। (বিশদ জানতে “কর্মসূচির সার্বিক নজর” দেখুন)

.....
এই কাজটি ঐচ্ছিক।

.....

ভালো কাজ চালু রাখুন!

▶ **বলুন:** আবার আলোচনায় ফেরা যাক।

📌 **যা করবেন** পড়ুন (বা একজন স্বেচ্ছাসেবিকে বলুন পড়তে) কাহিনীটির শেষ তিনটি অনুচ্ছেদ।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আপনি কি বলেন? কি করে আপনি সমর্থন পাবেন এই কর্মসূচি সমাপ্ত হলে?

এবং কি করে আপনি অনুপ্রানিত থাকবেন এই কর্মসূচি সমাপ্ত হলে?

.....
🌟 **কার্যকলাপ:** অতিথি বক্তা

📌 **যা করবেন** একটি অতিথি বক্তাকে উপস্থিত করুন যিনি Prevent T2-র মধ্যে দিয়ে গেছেন। বক্তাকে বর্ণনা দিতে বলুন কি করে সমর্থন পেতে হয় এবং অনুপ্রানিত থাকতে হয় কর্মসূচি শেষ হলে। অংশগ্রহণকারীদের আমন্ত্রণ জানান প্রস্তুত করার জন্য।

.....

কোচের জন্যে নোট

পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য (8 মিনিট)

► **বলুন:** কর্মসূচি শেষ হলে কি করে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অবিরত রাখবেন তা নিয়ে আলোচনা করেছি। এবার আমরা কথা বলি আপনার পরের ধাপগুলি সম্বন্ধে। অনুগ্রহ করে “পরের ছয় মাস আপনার লক্ষ্য” দেখুন পৃষ্ঠা 4 এবং 5 এ।

যেমন দেখতে পাচ্ছেন, পরের ছয় মাসে আপনার কার্যকলাপের লক্ষ্য অপরিবর্তিত - প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিটের মধ্যম বা তার বেশি গতির ক্রিয়াকলাপ পেতে।

কিন্তু আপনি আপনার ওজনের লক্ষ্য পুনর্বিবেচনা করতে পারেন। আমরা এটি একসাথে ভর্তি করি।

প্রথমে, আপনার ওজন এখন কত তা ভরুন। এই সেই ওজন যা আমি আপনাকে বলেছিলাম কালকে।

এরপর, স্থির করুন আপনি পরের ছয় মাসে আপনার ওজন কমাতে চান না একই রাখতে চান। আপনার পছন্দগুলি বিলিপত্রে চিহ্নিত করুন।

- আপনার লক্ষ্য যদি হয় ওজন কমানো, যে ওজনে আপনি পৌঁছাবেন তা লিখুন।
- আপনার লক্ষ্য যদি হয় ওজন বজায় রাখা, আপনি যে ওজনে পৌঁছাবেন তা লিখুন।

↗ **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদের সাহায্য করুন তাদের ওজনের লক্ষ্য ভর্তি করতে। তারপর বিলিপত্র ব্যবহার করুন আলোচনা করতে স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রার দক্ষতা সম্বন্ধে যা তারা এই কর্মসূচিতে শিখেছেন।

► **বলুন:** আপনি অনেক স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রার দক্ষতা শিখেছেন এই কর্মসূচিতে। আমি আপনাকে উত্সাহ দেব এই দক্ষতাগুলি ব্যবহার করতে আসছে মাস ও বছরগুলিতে। আপনার যদি এই দক্ষতাগুলি পর্যালোচনা করার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক দেখুন।

কোচের জন্যে নোট

সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** আপনার কর্ম পরিকল্পনার দিনপঞ্জী দেখুন অনুগ্রহ করে। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এটাও মনে রাখবেন আমরা যা আজ আলোচনা করেছি কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা চালু রাখতে হয় তা সম্বন্ধে।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

📌 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

কোচের জন্যে নোট

সারাংশ ও সমাপ্তি (10 মিনিট)

► **বলুন:** আমরা Prevent T2 এর শেষে এসে পৌঁছেছি। আজকে আমরা আলোচনা করলাম কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা চালু রাখলে তা সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে। আমরা কথা বললাম:

- এই কর্মসূচি শুরু করার পর আপনার প্রগতি
- কর্মসূচি শেষ হলে কি করে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অবিরত রাখবেন।
- পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি, বা কোনো রকম প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** এবং এখন সময় হলো উদযাপন করার!

👉 **যা করবেন** একটি ছোট আনন্দ অনুষ্ঠান করুন। এখানে কিছু ধারণা দেওয়া হলো:

- স্বাস্থ্যকর জলখাবার খান।
- প্রতিটি অংশগ্রহণকারীকে একটি গ্রুপ ছবি দিন। প্রস্তাব দিন অংশগ্রহণকারীরা যেন পরস্পরের ছবিতে সাক্ষর করেন।
- সম্পূর্ণতার প্রত্যয়নপত্র বিলি করুন।
- একটি দলগত আলিঙ্গন করুন।
- এক দফা বাহবা জানান।
- স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/জল) দিয়ে টোস্ট করুন।

মিটিং মূলতুবি করা হলো।