



A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi:

Apèsi Pwogram nan



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

Apèsi Pwogram nan

Remèsiman

Divizyon Tradiksyon sou Dyabèt nan Centers for Disease Control and Prevention (Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi, CDC) te prepare Pwogram Chanjman Mòdvi Prevent T2 a. Prevent T2 se yon pwogram chanjman mòdvi ki dire yon ane pou moun ki gen risk pou vin gen dyabèt tip 2. Yo te prepare Prevent T2 apre yon revizyon konplè sou plis pase 25 ane rechèch syantifik sou estrateji konpòtman ki te pwouve yo efikas pou evite oswa pou retade kòmansman dyabèt tip 2.

Otè prensipal Gid Antrenè Mòdvi Prevent T2 a ak materyèl pou Patisipan anrapò ak Gid la se:

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi

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

Ann Albright Ph.D., RD

Elizabeth Luman, Ph.D.

AFYA, Inc.

Julia Wittner, M.A.

Jann Keenan, Ed.S

Dana Conner, B.A.

Terri Moore (Desen Grafik)

Michelle Bieber-Tregear, Ph.D. (Direktè Pwojè)

Espesyalis Prevansyon Dyabèt ak lòt Ekspè ki Kontribye

Nangel Lindberg, Ph.D. (Center for Health Research, Kaiser Permanente Northwest)

Jorge Ruiz, MD (Lekòl Medsin University of Miami)

Hermes Florez, M.D., M.P.H., Ph.D. (Lekòl Medsin University of Miami)

Sophia Hurley, M.S.P.T. (Sant Nasyonal pou Pwomosyon Sante ak Prevansyon Maladi, VA)

Luis Falque-Madrid, M.P.H. (University of Zulia)

Jerry A. Schultz, Ph.D. (University of Kansas)

Alexis Williams, MPH, ches (CDC)

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

Kristina Ernst, RN, CDE, BSN (CDC)

Pwen santral Pwogram nan

Pwogram Chanjman Mòdvi Prevent T2 a se yon pwogram ki dire yon ane ki fèt pou moun ki gen predyabèt (risk pou vin gen dyabèt). Li fèt tou pou moun gen gwo risk pou dyabèt tip 2 epi ki vle diminye risk yo.

Objektif Pwogram nan

Prevent T2 ede patisipan yo manje byen epi rete aktif pou arive pèdi pwa nan fason modere.

Rive nan fen sis premye mwa yo, objektif la se pou patisipan yo:

- ▶ Pèdi omwen 5 a 7 pousan nan pwa yo te gen okòmansman
- ▶ Fè omwen 150 minit aktivite fizik chak semèn, nan yon vitès modere oswa pi rapid

Rive nan fen sis dezyèm mwa yo, objektif la se pou patisipan yo:

- ▶ Konsève pwa yo te pèdi a
- ▶ Kontinye travay pou atenn objektif pwa yo, si yo potko atenn li
- ▶ Pèdi plis pwa si yo vle
- ▶ Kontinye fè omwen 150 minit aktivite chak semèn

Estrikti Pwogram nan

Pou jwenn rekonesans CDC, pwogram ou an dwe dire yon ane konplè epi fè omwen 22 modil.

Nou sijere fè reyinyon:

- ▶ Yon fwa pa semèn pandan kat mwa (sesyon 1 rive 16)
- ▶ Chak de semèn pandan de mwa (sesyon 17 rive 20)
- ▶ Yon fwa pa mwa pandan sis mwa (sesyon 21 rive 26)

Ou kapab swiv yon orè ki diferan, si ou prefere. Men, ou dwe fè 16 sesyon omwen nan 6 premye mwa yo ak yon lòt 6 sesyon nan dezyèm sis mwa yo.

Wòl ou kòm yon antrenè mòdvi

Wòl ou se ede patisipan yo fikse objektif, swiv manje yo ak aktivite yo, evalye pwogrè yo, ak rezoud pwoblèm yo. Pandan pwogram nan, ou dwe kolekte done epi ekri yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.

Defini karaktè

Ankouraje yon atitid sipò ak respè nan gwoup la. Ankouraje patisipan yo pataje panse yo ak santiman yo. Men, pa fòse yo fè sa. Asire w tout patisipan jwenn yon chans pou pale.

Fè patisipan yo patisipe

Evite fè yon konferans. Alapas, sèvi ak estrateji ansèyman ki fè patisipan yo patisipe. Fè aktivite pratik ki site nan Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi yo. Lè moman rive pou repase yon feyè, mande volontè fè lekti pou gwoup la. Ou poze yo kesyon sou li.

Patisipan yo gen gou, kwayans, ak enterè ki diferan. Adapte pwogram nan pou gwoup ou an prezizeman toutotan ou kapab.

Siveye lè a

Asire ou kouvri kontni enpòtan an nan delè inèdtan an. Gen yon mont oswa revèy soulamen. Si yon diskisyon dire twò lontan, ranvwaye li pou yon lòt lè, pa egzanp apre sesyon an.

Pou ede w rete sou bon wout, Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi yo sijere konbyen minit ou dwe pase sou chak seksyon. Yo mete lejann “ochwa” tou sou kèk aktivite.

Sipò pou patisipan

Sèten patisipan gendwa fè fas ak baryè pèsonèl pou chanje mòdvi. Pa egzanp, yon patisipan gendwa gen pwoblèm pou lekti ak ekriti. Yo ka anmezi pou swiv manje yo ak aktivite yo nan lòt fason, pa egzanp anrejistreman vwa yo oswa pran foto. Sijere yo mande yon zanmi oswa manm fanmi ede yo ranpli fòm yo. Oubyen fè li oumenm.

Yon lòt patisipan gendwa gen pwoblèm pou atenn objektif egzèsis fizik yo paske li gen doule atrit. Ede yo jwenn fason pou yo kapab aktif, tankou naje, yoga, oswa Tai Chi.

Lòt patisipan gendwa fè fas ak baryè nan anviwònman pou chanje mòdvi. Pa egzanp, yo gendwa pa ka jwenn manje ki bon pou sante, transpò, gadri, yon kote an sekirite pou mache, teknoloji, tan, ak swen sante. Ede patisipan yo fè fas ak baryè sa yo.

Wòl patisipan yo

Lakay yo, patisipan yo oblige:

- ▶ Swiv minit aktivite yo chak jou (kòmanse apre modil *Swiv Aktivite Ou an*)
- ▶ Ekri minit aktivite yo nan Rejis Aktivite fizik yo

Pandan sesyon yo, patisipan yo oblige:

- ▶ Vini avèk Kaye Patisipan yo
- ▶ Montre ou Rejis Aktivite fizik yo (kòmanse apre modil *Swiv Aktivite Ou*)
- ▶ Pran pwa
- ▶ Ekri pwa yo nan Rejis Pwa yo

Lakay yo, nou ankouraje patisipan yo:

- ▶ Swiv manje yo chak jou chak jou (kòmanse apre modil *Swiv Manje Ou an*)
- ▶ Swiv plis detay sou aktivite yo chak jou (kòmanse apre modil *Fè Plis Aktivite a*)
- ▶ Fè bagay ou mande pou yo eseye fè lakay yo

Pandan sesyon, nou ankouraje patisipan yo:

- ▶ Rive alè
- ▶ Etenn telefòn selilè yo
- ▶ Patisipe

Modil yo

Prevent T2 gen 26 modil. Pou jwenn rekonesans CDC, pwogram ou an dwe fè omwen 22 modil. Pou jwenn plis detay, tanpri gade tablo ki anba a.

Premye sis mwa yo nan pwogram nan

Ou dwe prezante tout 16 nan modil sa yo nan lespas sis premye mwa yo. *Entwodiksyon nan Pwogram lan* dwe fèt anpremye. Nòmalman, pa gen yon lòd ki obligatwa. Men, nou rekòmande pou w prezante sis pwochen modil yo nan lòd yo site a, piske yo table fondasyon rès pwogram etid la pral chita sou li. Epi nou rekòmande pou prezante *Rete Motive pou Prevent T2* a sou sis-mwa.

Non modil yo	Deskripsyon
Entwodiksyon nan Pwogram lan	Modil sa mete baz anplas pou tout kou Prevent T2 a. Li prezante nan premye sesyon an.
Fè Aktivite pou Prevent T2	Modil sa bay prensip fondanatal pou vin aktif. Li rekòmande pou dezyèm sesyon an.
Swiv Aktivite Ou	Modil sa bay prensip fondanatal pou swiv aktivite yo. Li rekòmande pou twazyèm sesyon an.
Manje Byen pou Prevent T2	Modil sa bay prensip fondanatal pou manje yon fason ki bon pou sante. Li rekòmande pou katriyèm sesyon an.
Swiv Manje Ou	Modil sa bay prensip fondanatal pou swiv manje ou. Li rekòmande pou senkyèm sesyon an.
Fè Plis Aktivite	Modil sa bay prensip fondanatal pou ogmante nivo aktivite ou. Li rekòmande pou sizyèm sesyon an.

Premye sis mwa yo nan pwogram nan

Non modil yo	Deskripsyon
Boule Plis Kalori Pase Sa Ou Absòbe	Modil sa bay prensip fondanatal pou mete ekilib nan kalori ou. Li rekòmande pou setyèm sesyon an.
Achte ak Kwit manje pou Prevent T2	Modil sa anseye patisipan yo fason pou achte ak kwit manje ki bon pou sante.
Jere Strès	Modil sa anseye patisipan yo fason pou diminye epi fè fas avèk strès.
Jwenn Tan pou Egzèsis fizik	Modil sa anseye patisipan yo fason pou jwenn tan fè aktivite fizik.
Fè fas ak Deklanchè yo	Modil sa anseye patisipan yo fason pou fè fas ak bagay ki deklanche konpòtman ki pa bon pou sante.
Kenbe Kè Ou Ansante	Modil sa anseye patisipan yo fason pou kenbe kè yo ansante.
Pran Panse Ou Anchaj	Modil sa anseye patisipan yo fason pou ranplase panse nuizib avèk panse itil.
Jwenn Sipò	Modil sa anseye patisipan yo fason pou yo kapab jwenn sipò pou mòdvi ansante yo.
Manje Byen Lè Ou Lwen Lakay Ou	Modil sa anseye patisipan yo fason pou kontinye ak objektif manje yo lè yo nan restoran ak nan evènman sosyal.
Rete Motive pou Prevent T2	Modil sa ede patisipan yo reflechi sou pwogrè yo epi kontinye fè chanjman pozitif pandan sis pwochen mwa yo. Li rekòmande pou fè li sou sis mwa.

Dènnye sis mwa yo nan pwogram

Ou dwe prezante omwen sis nan 10 modil sa yo pandan sis dènnye mwa yo.
Prevent T2—pou Lavi! dwe vini andènnye. Nòmalmman, pa gen yon lòd ki obligatwa.

Non modil yo	Deskripsyon
Lè Pèdi Pwa Pa fè yon pa	Modil sa anseye patisipan yo fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò lè efò pou pèdi pwa yo a ralanti oswa kanpe.
Pran yon Ti repo pou fè Egzèsis fizik	Modil sa anseye patisipan yo fason pou fè fas ak baryè ki anpeche yo pran ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik.
Kontinye Fè Aktivite pou Prevent T2	Modil sa anseye patisipan yo fason pou fè fas ak sèten difikilte ki anpeche yo kontinye fè aktivite.
Rete Aktif Lè Ou Lwen Lakay Ou	Modil sa anseye patisipan yo fason pou kontinye ak objektif egzèsis fizik lè yo deplase pou travay oswa pou lwazi.
Plis Enfòmasyon Sou T2	Modil sa fè patisipan yo konprann dyabèt tip 2 pilis.
Plis Enfòmasyon Sou Idrat kabòn	Modil sa fè patisipan yo konprann idrat kabòn pipilis.
Pran Manje Ki bon pou sante Ke ou Renmen	Modil sa anseye patisipan yo fason pou manje manje ki bon pou sante ke yo renmen.
Dòmi Sifizaman	Modil sa anseye patisipan yo fason pou fè fas ak difikilte ki anpeche yo dòmi ase.
Retounen sou Bon Wout	Modil sa anseye patisipan sa yo kisa dwe fè lè devye de objektif manje ak objektif egzèsis fizik yo.
Prevent T2—pou Lavi!	Modil sa ede patisipan yo reflechi sou pwogrè yo epi kontinye fè chanjman pozitif pandan anpil tan. Li prezante nan dènnye sesyon an.

Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Chak modil gen yon Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ki gen ladan seksyon annapre la yo:

Pwen santral Sesyon an

Li di apwopo kisa sesyon an ye.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Li di kisa patisipan yo pral aprann nan fen sesyon an.

Lis Kontwòl pou Materyèl

Li bay lis atik w ap bezwen pou sesyon an. Li bay lis atik ki ochwa yo tou. Atik ki pou grenn sesyon sa a sèlman parèt an tèks ble fonce.

Bagay ou dwe Fè

Li di kisa ou dwe fè anvan sesyon an. Li di tou kisa ou dwe fè lè chak patisipan rive, ak lè sesyon an fini.

Plan Modil

Li di nimewo paj chak seksyon. Li sijere tou konbyen minit ou fè sou chak seksyon.


Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Sa se yon pwen depa senpleman li ye. Tanpri, sèvi ak pwòp mo pa ou.

Chak tèks gen seksyon annapre la yo:

Nòt pou Antrenè

Nan tit sa a, w ap jwenn enfòmasyon ki itil, pa egzanp bagay pou ankouraje kesyon pou diskite.

Lè ou wè , ekri tèks yo bay la sou yon tablo konferans oswa tablo blan, si w ap itilize yonn. Nou sijere pou w fè sa anvan sesyon an kòmanse.

Byenveni ak Revizyon

Lè patisipan yo rive, di yo bonjou epi peze chak moun. Anrejistre pwa yo ak minit aktivite yo (kòmanse apre modil *Swiv Aktivite Ou*). Distribye materyèl. Apresa, mande patisipan yo pou yo chita.

Revize pwèn prensipal ki nan sesyon anvan an, epi pran kesyon nan men gwoup la. Lèsa, patisipan yo pataje fason bagay yo ap mache pou yo.

Objektif

Souliyen sijè kle sesyon an.

Sijè sesyon (varye)

Prezante materyèl sou yon sèten sijè. Patisipan yo patisipe nan aktivite gwoup. Pa egzanp, yo ka pataje pansè ak santiman yo, yo brase lide, entèprete wòl, oswa diskite sou feyè ki distribye yo.

Sèten modil mande pou patisipan yo manje oubyen pou yo fè aktivite fizik pandan sesyon an. Tcheke òganizasyon ou an pou asire PA GEN PWOBLEM pou fè aktivite sa yo.

Plan pou Sikse

Patisipan yo fè yon nouvo plan daktyon.

Rezime ak Fèmti

Di patisipan yo kisa ou ta vle yo eseye fè lakay yo. Revize pwèn prensipal yo nan sesyon an. Pran kesyon nan men gwoup la. Pou fini, di patisipan yo ki sijè pwochen sesyon an, epi fè yo sonje pou yo vini avèk Kaye Patisipan yo.

Kaye Patisipan

Nan premye sesyon an, bay chak patisipan yon Kaye Patisipan. Fè yon kaye pou tèt pa ou tou.

Chak Kaye Patisipan dwe gen yon gwo klasè 3 twou ki gen ladan seksyon annapre la yo ki make ak separatè:

- ▶ Gid Patisipan (ki limenm divize an modil)
- ▶ Rejis Aktivite fizik
- ▶ Rejis Manje
- ▶ Rejis Pwa
- ▶ Jounal Plan Daksyon
- ▶ Lòt Materyèl

Patisipan yo dwe ale ak Kaye Patisipan yo lakay yo, epi vini ak li nan chak sesyon. Si yon moun bliye vini avèk kaye li, mande li pou swiv avèk yon lòt patisipan.

Gid Patisipan

Chak modil gen yon Gid Patisipan ki gen feyè pou distribye. Gen kèk feyè se pou patisipan yo itilize pandan sesyon yo. Gen lòt se pou patisipan yo sèvi ak yo lakay yo.

Ou ka distribye tout Gid Patisipan yo nan premye sesyon an. Oswa ou ka distribye yonn pa yonn (yon gid nan chak sesyon).

Rejis Aktivite fizik

Patisipan yo dwe sèvi ak Rejis Aktivite fizik yo chak jou pou swiv kantite minit aktivite yo (kòmanse apre modil *Swiv Aktivite ou*). Aktivite a dwe nan yon vitès modere omwen. Yo ankouraje pou yo ekri lòt detay sou aktivite yo.

Patisipan yo dwe montre w Rejis Aktivite fizik yo nan kòmansman chak sesyon. Anrejistre minit aktivite yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.

Rejis Manje

Yo ankouraje pou patisipan yo sèvi ak Rejis Manje yo pou yo swiv fason yo manje (kòmanse apre modil *Swiv Manje Ou*). Yo pa bezwen montre w Rejis Manje yo.

Rejis Pwa

Nan chak sesyon, peze patisipan yo an prive, epi di yo konbyen yo peze. Ekri pwa a nan Kaye Antrenè Mòdvi ou. Patisipan yo dwe ekri mezi pwa a nan Rejis Pwa yo.

Jounal Plan Daksyon

Yo ankouraje pou patisipan fè yon nouvo plan daksyon pandan chak sesyon epi eseye li lakay yo.

Lòt Materyèl

Men kèk lòt materyèl pou patisipan yo.

- **Orè Reyinyon Pwogram nan.** Ranpli sa a Bay patisipan yo li anvan pwogram nan kòmanse, oswa nan premye sesyon an.
- **Gid Rapid.** Li bay konsèy pou pèdi pwa. Se ou k ap decide si w ap bay patisipan yo li.
- **Prepare, Derape, Kite!** Li bay konsèy sou fason pou kite fimèn. Se ou k ap decide si w ap bay patisipan yo li.
- **Pou Jwenn Plis Enfòmasyon.** Li bay yon lis resous pou evite dyabèt tip 2. Se ou k ap decide si w ap bay patisipan yo li.
- **Sètifika Akonplisman.** Ranpli sa a Bay patisipan yo li dènye nan sesyon si ou vle.

Aktivite ochwa

Sa se kèk aktivite ochwa pou w anvizaje. Diskite sou yo ak òganizasyon ou an pou wè si yo gen siyifikasyon pou gwoup ou an.

Tanpri, n ap fè w konnen: Òganizasyon ou an pa bezwen fè aktivite sa yo pou jwenn rekonesans CDC. Men, nan fason endirèk yo ka ede òganizasyon w lan vin gen ran sa paske yo ogmante prezans ak akseptans nan mitan patisipan yo.

Egzamine patisipan yo anvan yo enskri pou wè si yo prepare pou pwogram nan (ochwa)

Si ou vle, ou ka egzaminen patisipan yo, swa fas-a-fas oubyen nan telefòn. Sa pèmèt ou pale sou Prevent T2 avèk moun ki gen posiblite patisipe yo anvan yo enskri, epi idantifye moun ki poko pare pou pwogram nan.

Òganize sesyon ratrapaj (ochwa)

Si ou vle, ou ka ofri sesyon ratrapaj. Sa pèmèt patisipan yo konpanse nenpòt sesyon yo te rate. Sesyon sa yo kapab pi kout pase sesyon nòmal anvan yo, men yo ta dwe kouvri kontni kle a. Ou dwe ofri sesyon ratrapaj nan yon jou ki diferan, se pa pita menm jounen an.

Konekte andeyò sesyon yo (ochwa)

Patisipan yo ka konekte andeyò moman sesyon an—oswa menm apre pwogram nan fini—pou sipò, aprann, ak pran plezi. Asire w tout moun envite vin patisipe, men pesonn pa santi y ap fòse yo fè sa. Ou kapab patisipe, si ou vle. Manm fanmi patisipan yo kapab patisipe tou.

Pou fasilite koneksyon sa a, ou ka fòme yon rezo sosyal epi òganize rankont.

Fòme yon rezo sosyal

Genyen yon pakèt fason pou fòme yon rezo sosyal. Pa egzanp, ou ka:

- ▶ Distribye yon lis nimewo telefòn ak adrès imèl patisipan yo (si patisipan yo dakò)
- ▶ Fòme yon jesyonè lis (listserv)
- ▶ Fòme yon gwoup fèmen sou Facebook
- ▶ Konekte patisipan yo grasa konpòtman sou entènèt, tankou MyFitnessPal.com

Òganize rankont

Genyen yon pakèt chwa pou òganizasyon rankont. Pa egzanp, patisipan ta kapab:

- ▶ Al achte manje ki bon pou sante
- ▶ Kwit, epi manje yon repa ki bon pou sante
- ▶ Fè yon piknik ak repa ki bon pou sante
- ▶ Ale fè yon ti mache oswa yon pwomnad long apye
- ▶ Jwe foutbòl oswa choute boul
- ▶ Mache oswa kouri yon distans 3 kilomèt oswa 5 kilomèt ansanm

Tanpri, n ap fè w konnen: Rankont sa yo pa kapab ranplase kontni sesyon. Yo annik amelyore li.



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Entwodiksyon nan Pwogram lan

Entwodiksyon nan Pwogram lan

Pwen santral Sesyon an

Modil entwodiksyon sa a fè patisipan yo deplase kite faz refleksyon pou ale nan faz pase alaksyon pou chanje mòdvi yo. Li mete baz anplas pou tout kou Prevent T2 (Evite Dyabèt Tip 2) a. Prevent T2 se yon pwogram ki pwouve li kapab evite oswa retade dyabèt tip 2 nan moun ki gen gwo risk.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye objektif yo ak estrikti nan Prevent T2
- ▶ Idantifye eleman debaz yo nan dyabèt tip 2
- ▶ Eksplike fason pou fè yon plan daksyon
- ▶ Fikse objektif yo ak planifye aksyon debaz

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan yo (yonn pou chak patisipan ak yonn pou ou). Chak Kaye Patisipan dwe gen yon gwo klasè 3 twou ki gen ladan seksyon annapre la yo ki make ak separatè:
 - Gid Patisipan (ki limenm divize an modil)
 - Rejis Aktivite fizik
 - Rejis Manje
 - Rejis Pwa
 - Jounal Plan Daksyon
 - Lòt Materyèl
- Gid Patisipan yo (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid (plizyè kopi pou chak patisipan)
- Rejis Manje vid (plizyè kopi pou chak patisipan)
- Rejis Pwa vid (yon kopi pou chak patisipan)
- Jounal Plan Daksyon vid (yon kopi pou ou; yon kopi paj 1 ak 2, ak plizyè kopi paj 3 pou patisipan yo)
- Lòt Materyèl (yon kopi pou chak patisipan ak pou ou; gade nan Apèsi Pwogram nan)
- Kaye Antrenè Mòdvi (plizyè kopi pou ou)
- Badj pou ekri non (yonn pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Balans pou peze patisipan (sèvi ak menm balans la pou tout sesyon yo)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesesè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yo yon Kaye Patisipan.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la.
- Mande pou patisipan yo chita.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.



Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis a peprè pou peze, ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Entwodiksyon yo Paj 6 15 Min
- Objektif Paj 8 2 Min
- Apèsi Pwogram nan Paj 8 15 Min
- Eleman Debaz yo nan Dyabèt tip 2 Paj 11 10 Min
- Objektif Sis Mwa Ou yo Paj 11 7 Min
- Plan pou Sikse Paj 14 8 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 17 3 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Entwodiksyon yo (15 minit)
 <p>Byenveni! [Non ou]</p>	<p>► DI: Bienveni nan reyinyon Prevent T2 a, ki se yon pwogram ki pwouve li kapab evite oswa retade dyabèt tip 2 nan moun ki gen gwo risk. Se Centers for Disease Control and Prevention (Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi, CDC) ki te kreye li. Pou kòmanse, nou pral prezante tèt nou.</p> <p>Non mwen se ___. Mwen sitèlman kontan pou travay avèk ou pandan tout ane pwochèn!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Dekri eksperyans ou anbrèf pou gwoup la. Si gen plis pase yon antrenè, di li yon lòt jan, si sa nesèsè.</p> <p>Fè konnen tit ou/wòl ou nan òganizasyon w lan, domèn klinik ou travay ladan (si genyen), ak eksperyans nan prevansyon dyabèt ak/oswa pwogram Prevent T2.</p>
<p>.....</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ Ki non ou? ■ Ki de atik ou ta renmen genyen si ou ta bloke sou yon zile dezè? 	<p>.....</p> <p>🌟 AKTIVITE: Pou fè tout moun rilaks</p> <p>► DI: Annou fè yon ti konesans yonn ak lòt. Chwazi yon patnè ou pa te janm rankontre anvansa. Oumenm ak patnè ou an atoudewòl, yon pral poze lòt de kesyon sa yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ki non ou? ■ Ki de atik ou ta renmen genyen si ou ta bloke sou yon zile dezè?

Nòt pou Antrenè

Objektif aktivite sa a se pou ede patisipan jwenn yo yonn konnen lòt. Ou kapab sèvi ak yon lòt kalite aktivite pou mete moun alèz, si ou pi pito.



Pa egzanp, patisipan yo ka la pou:

- Fè aktivite fizik
- Pèdi pwa
- Evite dyabèt tip 2
- Bay yon zanmi ou oswa yon manm fanmi sipò

Byenveni ak Entwodiksyon yo

Mwen pral fè nou konnen kilè pou nou chanje. Apresa, ou pral prezante patnè ou an ba rès gwoup nou an, ak kisa ou te aprann sou li.

↗ **SA POU FÈ:** Fè patisipan yo konnen lè moman rive pou yo chanje wòl sou 2 minit.

▶ **DI:** Kounye a, pran 30 segonn apeprè pou prezante patnè ou an bay gwoup la.


↗ **SA POU FÈ:** Kite patisipan yo prezante patnè yo rapidman.



▶ **DI:** Kounye a, annou pran kèk minit pou pale sou rezon ki fè nou isit la.

💬 **DISKITE:** Poukisa ou te antre nan pwogram sa a?

▶ **DI:** Mèsi dèske ou pataje sa ak gwoup la. Nou yonn pral aprann konnen lòt byen nan semèn ak mwa k ap vini yo, epi yonn bay lòt sipò pandan pwogram lan.

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Pandan premye sesyon sa a, nou pral pale sou pwogram Prevent T2. Nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Objektif ak estrikti Pwogram nan ■ Eleman debaz yo nan dyabèt tip 2 <p>Ou pral gen pou fikse tou objektif sis mwa ou yo, epi fè premye plan daksyon ou.</p>
	<p>Apèsi Pwogram nan (15 minit)</p>
<p></p> <p>Objektif Pwogram nan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pèdi omwen <u>5 a 7 pousan</u> nan pwa ou te gen okòmansman ■ Fè omwen <u>150 minit</u> aktivite fizik chak semèn 	<p>► DI: Ann kòmanse ak yon rezime sou pwogram lan. Prevent T2 fèt pou moun ki gen predyabèt. Li fèt tou pou moun ki gen gwo risk pou dyabèt tip 2 epi ki vle diminye risk yo. Tanpri gade “Predyabèt” nan paj 2 nan feyè yo pou modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a ki di kisa predyabèt ye, ki kantite moun ki genyen li, pwoblèm sante ki gen rapò ak li, ak fason pou diminye risk ou.</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou objektif yo nan pwogram sa a. Tanpri gade nan “Objektif Prevent T2” ki nan paj 3.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) objektif yo pou premye ak dezyèm sis mwa yo nan pwogram nan.</p>

Nòt pou Antrenè	Apèsi Pwogram nan
<p>Aktivite modere gen ladan monte bisiklèt, mache rapid, epi danse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ POZE KESYON: Kisa pèdi 5 a 7 pousan nan pwa ou gen okòmansman siyifi? REPONS: Sa vle di pèdi 5 a 7 liv pou chak 100 liv ou peze kounye a. Kidonk, si ou te peze 200 liv, ou t ap pèdi 10 a 14 liv. ▶ DI: Pou objektif aktivite fizik, aktivite a dwe omwen nan vitès modere. 🗨️ DISKITE: Ki kèk eganp aktivite modere? ↗️ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a pou pale sou benefis ki gen lè w pèdi pwa ak fè plis aktivite fizik. ▶ DI: Kounye a, annou pale sou estrikti pwogram nan. ↗️ SA POU FÈ: Kenbe Kaye Patisipan ou. ▶ DI: Tanpri louvri Kaye Patisipan mwen te ban ou lè ou te rive jodi a. Sa se yon atik ki enpòtan anpil. Tanpri pote vini ak li nan chak sesyon. ↗️ SA POU FÈ: Pale sou kaye nòt la pou yon ti tan. Montre patisipan yo chak seksyon. ▶ DI: Tanpri gade nan Orè Reyinyon Pwogram nan. ↗️ SA POU FÈ: Fè yon ti diskisyon tou kout. Si nesesè, pale ak patisipan yo apwopo sesyon ratrapaj yo, rezo sosyal, ak rankont yo. (Gade nan “Apèsi Pwogram.”) Reponn kesyon si sa nesesè.

Nòt pou Antrenè

Apèsi Pwogram nan

► **DI:** Nan kòmansman chak sesyon, ou pral pase kèk tan yon fas-a-fas avèk mwen. W ap ekri pwa ou, menm jan ou te fè li jodi a.

Kòmanse nan kèk semèn, ou pral montre m Rejis Aktivite fizik ou tou. Sa se kote ou pral ekri minit aktivite ou chak semèn.

Mwen pral kenbe yon dosye pou pwa ak minit aktivite ou, epi ou pral fè sa tou. Sa ap ede nou swiv pwogrè ou.

Après, nou va pase nan moman an gwoup. Nou pral pale sou fason pou:

- Manje byen
- Rete aktif
- Chanje mòdvi ou


Li kapab difisil pou chanje mòdvi ou. Men, nou fè fas ak defi sa yo ansanm. W ap gen chans tou pou pataje panse ou, santiman, ak eksperyans ou—men se si ou vle sèlman.

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Eleman Debaz yo nan Dyabèt tip 2 (10 minit)</p>
<p>Patisipan yo ka mande enfòmasyon sou dyabèt tip 1. Moun ki gen dyabèt tip 1 pa fabrike ensilin ditou.</p>	<p>► DI: Objektif pwogram sa a se evite oswa retade dyabèt tip 2. Kidonk, annou gade kèk eleman debaz nan maladi sa. Tanpri gade nan “Dyabèt Tip 2” nan paj 4.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a pou pale sou kisa dyabèt tip 2 ye, kijan li kapab lakòz domaj pou ou, ak faktè risk ki fè ou gen plis chans pou genyen li.</p> <p>► DI: Menmsi ou pa ka jere <u>tout</u> faktè sa yo, ou ka jere <u>pwa</u> ou ak kantite <u>aktivite fizik</u> ou!</p>
	<p>Objektif Sis Mwa Ou (7 minit)</p>
	<p>► DI: Kounye a, annou pale sou pwochen etap ou yo. Tanpri gade nan “Yon Objektif Sis Mwa Ou” ki nan paj 5.</p> <p>► POZE KESYON: Ki objektif aktivite fizik ou sou sis mwa?</p> <p>REPONS: Pou fè omwen 150 minit aktivite fizik chak semèn, nan yon vitès modere oswa pi rapid</p> <p>► DI: Anvan ou ka fikse objektif pwa ou sou sis mwa, ou dwe decide ki pousantaj nan pwa okòmansman ou pou w pèdi. Yon fwa ankò, objektif pwogram sa a se pou w pèdi nan sis pwochen mwa yo 5 a 7 pousan omwen nan pwa ou te gen okòmansman.</p> <p>Tanpri gade nan tablo “Pèdi Pwa Dapre Kantite Pwa a” nan paj 7-8. Annou di ou peze 200 liv kounye a. Tanpri jwenn kantite sa nan kolòn ble a.</p>

Nòt pou Antrenè	Objektif Sis Mwa Ou
	<p>▶ POZE KESYON: Si objektif ou se pèdi 5 pousan nan pwa ou, konbyen liv ou ta dwe pèdi?</p> <p>REPONS: 10 liv</p> <p>↗ SA POU FÈ: Eksplike si sa nesèsè.</p> <p>▶ POZE KESYON: Epi konbyen liv ou ta dwe pèdi si objektif ou se te pou w pèdi 7 pousan nan pwa ou?</p> <p>REPONS: 14 liv</p> <p>↗ SA POU FÈ: Eksplike epi fè plis egzanp si sa nesèsè.</p> <p>▶ DI: Kounye a, tanpri jwenn pwa okòmansman ou. Nonm mwen te di ou anvansa jodi a. Ou pa oblije di li oswa fè lekti awotvwa. Annik gade li.</p> <p>Après, deside ki pousantaj nan pwa w ou pral pèdi sou sis pwochen mwa yo: 5, 6, oswa 7 pousan.</p> <p>Après, jwenn konbyen liv ou pral gen pou pèdi pou w atenn objektif sa a.</p>

Nòt pou Antrenè	Objektif Sis Mwa Ou
	<p>↙ ↗ SA POU FÈ: Eksplike si sa nesesè.</p> <p>▶ DI: Annou ankò gade nan “Yon Objektif Sis Mwa Ou” ki nan paj 5. Ranpli:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sa ou peze kounye a ■ Ki pousantaj nan pwa w ou pral pèdi ■ Konbyen liv ou pral pèdi <p>Après, fè soustraksyon nonm sa nan pwa ou gen kounye a pou w jwenn objektif pwa ou. Mete li nan kote ki make “Rive nan ____ liv.”</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Eksplike si sa nesesè.</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (8 minit)
<p>Asire w ke aksyon yo se rezonab ak reyalizab.</p>	<p>► DI: Pou ede ou reyisi nan pwogram sa a, ou pral fè yon nouvo plan daksyon nan chak sesyon. Tanpri ale nan Jounal Plan Daksyon ou. Ann gade “Konsèy pou Prepare Plan Daksyon Ou” nan paj 2.</p> <p>Pandan w ap fè plan daksyon ou, ou pral gen pou sonje sis bagay:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ou dwe rezonab. Plan daksyon ki rezonab pou ou. 2. Rann li posib. Planifye ti chanjman. Apre yon sèten tan, chanjman sa yo ap adisyone. <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk fason ki genyen pou fè sa? Pa egzanp, ki kèk egzanp aksyon <u>rezonab</u> ou ta pran pou travay pou w atenn objektif 150 minit aktivite fizik chak semèn ou?</p> <p>► DI: Yon lòt bagay pou sonje pandan w ap fè plan daksyon ou:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Bay presizyon. Planifye aksyon ou an detay. Deside: <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Kisa</u> ou pral fè ■ <u>Kikote</u> ou pral fè li ■ <u>Kilè</u> ou pral fè li ■ <u>Konbyen tan</u> ou pral fè li

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse
<p>Asire w patisipan abòde kisa, kikote, kilè, epi pou konbyen tan.</p>	<p> DISKITE: Ki kèk fason ki genyen pou fè sa? Pa egzanp, ki kèk egzanp aksyon <u>presi</u> ou ta pran pou travay pou w atenn objektif 150 minit aktivite fizik chak semèn ou?</p> <p>► DI: Yon lòt bagay pou sonje pandan w ap fè plan daksyon ou:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ou dwe kapab adapte w. Revize plan daksyon ou souvan. Chèche fason pou fè fas ak defi yo. Si plan daksyon ou an pa mache pou ou, revize li. 5. Konsantre sou konpòtman yo. Pa egzanp, pou kontwole konbyen liv ou pèdi, ou ka konsantre sou aksyon ou yo, tankou sa ou manje ak kantite aktivite ou reyalize. 6. Fè li agreyab. Chanje pa oblije fè mal. Li kapab amizan! Kidonk, jwenn aktivite ak manje ki bon pou sante ke ou renmen. <p>DAKÒ! Kounye a, moman rive pou w fè premye plan daksyon ou.</p> <p>Annou gade nan “Plan Daksyon” nan paj 3.</p> <p>Toudabò, fikse yon objektif pou ou travay sou li ant kounye a ak pwochen sesyon an. Objektif la dwe ede w bese risk ou pou dyabèt tip 2.</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse
	<p>↙ ↗ SA POU FÈ: Eksplike si sa nesesè.</p> <p>▶ DI: Apresa, site twa aksyon ou pral pran pou atenn objektif la. Presize kikote, kilè, epi pou konbyen tan ou pral fè aksyon sa yo. Epi tou site nenpòt defi ou ka rankontre ak fason pou fè fas ak defi sa yo.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Eksplike si sa nesesè. Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè



Bagay pou Eseye Fè Lakay:

- Plan Daksyon

Rezime ak Fèmti (3 minit)

► **DI:** Ant kounye a ak pwochen sesyon an, tanpri mete plan daksyon ou an pratik. Fè yon tchèk bòkote chak aksyon ou reyalize.

↗ **SA POU FÈ:** Reponn kesyon si sa nesèsè.

► **DI:** Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a nou te pale sou Prevent T2. Nou te pale sou:

- Objektif ak estrikti Pwogram nan
- Eleman debaz yo nan dyabèt tip 2

Ou te fikse tou objektif sis mwa ou yo, epi ou te fè premye plan daksyon ou. Mwen fyè de ou anpil!

💬 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?

► **DI:** Nan pwochen sesyon an, nou pral pale sou fason bagay yo te mache pou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.

Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.

Reyinyon an fini.



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Fè Aktivite pou Evite Dyabèt Tip 2

Fè Aktivite pou Evite Dyabèt Tip 2

Pwen santral Sesyon an

Aktivite fizik, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa vini avèk konsèp fè aktivite fizik.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye kèk benefis ki genyen nan fè aktivite fizik
- ▶ Idantifye kèk fason pou fè aktivite fizik

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Benefis ki genyen nan fè aktivite fizik Paj 7 13 Min
- Fason pou Fè Aktivite fizik nan Paj 9 20 Min
- Plan pou Siksè Paj 10 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 11 10 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou fè aktivite fizik pou evite oswa retade dyabèt tip 2.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Ki kesyon nou genyen sou dènye sesyon nou an?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.


💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?



<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Lè w fè aktivite fizik, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk benefis ki genyen nan fè aktivite fizik ■ Kèk fason pou fè aktivite fizik <p>Nou pral jwenn yon chans tou pou bouje yon tikras. Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Benefis ki genyen nan fè aktivite fizik (13 minit)</p>
	<p>► DI: Pou kòmanse, ann pale sou fason fè aktivite fizik kapab diminye risk ou pou dyabèt tip 2.</p> <p>Youn nan fason li fè se lè li ede ou pèdi pwa. Plis ou aktif, se plis kalori ou boule.</p> <p>► POZE KESYON: Èske yon moun kapab di m kisa kalori ye?</p> <p>REPONS: Kalori se yon mezi enèji. Ou jwenn yo nan bagay ou manje ak bwè.</p>

Nòt pou Antrenè	Benefis ki genyen nan fè aktivite fizik
<p>Benefis ki genyen nan fè aktivite fizik gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pi bon somèy ak eta lespri ■ Amelyore ekilib ak fleksibilite ■ Bese tansyon ak kolestewòl ■ Bese risk ou genyen pou kriz kadyak ak konjesyon serebral ■ Bese nivo strès ou ■ Plis enèji ■ Misk ki pi solid 	<p>► DI: Fè aktivite fizik kapab diminye risk ou pou dyabèt tip 2 nan yon lòt fason: li bese sik nan san ou. Pou li fè sa, li fè selil ou yo anmezi pou sèvi ak ensilin pi byen pou retire sik nan san an.</p> <p>🗨️ DISKITE: Nou te pale sou fason lè w fè aktivite fizik, sa kapab diminye risk ou pou dyabèt tip 2. Ki lòt benefis pou ki gen pou rete aktif? Poukisa ou dwe fè aktivite fizik?</p> <p>► DI: Jan ou konnen deja, ou pral travay pou rive fè omwen 150 minit aktivite chak semèn. Li ka pran ou yon ti tan anvan ou ka atenn objektif sa. Men, si ou fè ti chanjman ofiramezi, ou pral rive la!</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Fè Aktivite fizik (20 minit)
<p>Fason pou fè aktivite fizik gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Monte bisiklèt ■ Monte eskalye ■ Danse ■ Fè travay nan lakou ■ Pwomnad long apye ■ Djògin ■ Sote kòd ■ Leve pwa ■ Jwe foutbòl ■ Detire ■ Naje ■ Itilize bann elastik ■ Mache rapid <p>.....</p> <p>Patisipan yo ka apiye sou yon chèz pou sipò si yo vle. Si mache pandan yo kanpe twò difisil pou yo, yo ka mache pandan yo chita.</p> <p>.....</p>	<p>▶ DI: Gen anpil bèl fason pou fè aktivite fizik. Se sèten ou pral jwenn omwen youn ou renmen.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk fason ki genyen pou fè aktivite fizik?</p> <p>▶ DI: Kòm ou konnen, nan pwogram sa a, objektif la se fè aktivite fizik nan vitès <u>modere</u> oswa pi rapid.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa ki yon bon fason pou konnen si w ap fè aktivite fizik nan yon vitès modere?</p> <p>REPONS: Fè Tès Pale a. Sa vle di ou ka pale pandan w ap fè aktivite a, men ou pa ka chante pandan w ap fè li.</p> <p>▶ DI: Ann eseye Tès Pale a kounye a.</p> <p>.....</p> <p>⚙️ AKTIVITE: Mache anplas</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Montre egzanp mache anplas.</p> <p>▶ DI: Mache anplas pandan w ap pale ak vwazen ou sou aktivite yo ou vle eseye yo. Asire ou ka pale pandan w ap mache, men ou pa ka chante.</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou mache anplas.</p> <p>▶ DI: Nou te mache byen! Nou ka sispann kounye a.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou fè aktivite.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (10 minit)
<p>Diskisyon sa a ochwa.</p>	<p>► DI: Kounye a, annou nou ale nan feyè yo ki koresponn ak modil sa a. Anvan pwochen sesyon nou an, mwen ta vle ou li “Istwa Teo a” nan paj 3 ak “Fason pou Fè Aktivite fizik” nan paj 4.</p> <p>Li enpòtan pou w fè egzèsis san danje. Kidonk, tanpri gade “Èske Ou Pare pou Fè Aktivite fizik?” nan paj 5. Li pral ede w decide si pou w al wè pwofesyonèl swen sante ou anvan ou fè aktivite fizik.</p> <p>Epitou, tanpri li konsèy pou sekirite nan “Fè Aktivite, Rete Sennesòf” ki nan paj 6.</p> <p>Li kapab difisil pou fè aktivite fizik. Tanpri gade nan “Kijan pou fè fas ak defi yo” ki nan paj 7 rive 9. Li montre kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Anvan pwochen sesyon nou an, ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou Fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p> DISKITE: Kisa ou ta ka jwenn ki difisil apwopo fè aktivite fizik?</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmtil
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Istwa Teo ■ Fason pou Fè Aktivite fizik ■ Èske Ou Pare pou Fè Aktivite fizik? ■ Fè Aktivite, Rete Sennesòf ■ Kijan pou fè fas ak defi yo ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou kijan lè w fè aktivite fizik, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.</p> <p>Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk benefis ki genyen nan fè aktivite fizik ■ Kèk fason pou fè aktivite fizik <p>Nou te gen yon chans tou pou bouje yon tikras.</p> <p> DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Swiv Aktivite ou

Swiv Aktivite ou

Pwen santral Sesyon an

Lè ou swiv, oswa ou fè pwòp siveyans tèt ou, sa ka ede evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa bay machaswiv an detay sou fason pou swiv aktivite.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye objektif ki fè y ap swiv aktivite yo
- ▶ Dekri kijan pou swiv aktivite yo

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Men kèk egzanp sou fason pou kwonometre aktivite tan. Sa yo ka gen ladan mont, revèy, ak app smatfòn.**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Eitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis a peprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Objektif Swivi Paj 8 10 Min
- Fason pou Swiv Aktivite Ou Paj 9 23 Min
- Plan pou Siksè Paj 10 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 12 10 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou swiv aktivite ou pou evite oswa retade dyabèt tip 2.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

↗ **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Ki kesyon nou genyen sou dènye sesyon nou an?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?


► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

Nòt pou Antrenè	Objektif (2 minit)
	<p>► DI: Lè w swiv minit aktivite ou fè chak jou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Objektif ki fè w ap swiv aktivite yo■ Fason pou swiv aktivite ou <p>W ap jwenn yon chans tou pou fè pratik swiv aktivite ou.</p> <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>

Nòt pou Antrenè	Objektif ki fè w ap swiv aktivite yo (10 minit)
<p>Bagay ou dwe swiv yo gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tansyon ateryèl mwen, pou asire li pa twò wo ■ Balans kont chèk mwen, pou asire pa gen chèk san pwovizyon ■ Nòt lekòl pitit mwen an, pou asire li pa gen reta nan lekòl ■ Kantite manje nan frijidè m, pou asire mwen pa gen ratman ■ Kantite medikaman nan boutèy mwen, pou asire mwen pa gen ratman ■ Gaz nan machin mwen, pou asire mwen pa gen ratman ■ Lesiv nan panyen lesiv mwen, pou asire mwen fè lesiv atan 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DI: Pou kòmanse, ann pale sou objektif swivi. Petèt ou swiv anpil bagay nan lavi ou deja. ▶ DISKITE: Ki kèk egzanp bagay ou swiv? ▶ POZE KESYON: Poukisa ou swiv bagay sa yo? REPONS: Pou m ka pran aksyon ki nesèsè pou atenn objektif mwen yo. ▶ POZE KESYON: Kidonk, kisa ou panse ki objektif la lè w peze tèt ou nan kòmansman chak sesyon? REPONS: Li ede ou travay pou w atenn objektif pwa ou sou sis mwa. ▶ POZE KESYON: E nan ki objektif ou swiv minit aktivite chak jou? REPONS: Li ede ou travay pou atenn objektif aktivite sis mwa ou—pou fè omwen 150 minit aktivite chak semèn. Aktivite a dwe nan yon vitès modere omwen. ▶ DI: Epi, natirèlman, toude objektif sa yo (pèdi pwa ak aktivite) ede w bese risk ou genyen pou dyabèt tip 2.

Nòt pou Antrenè	Fason pou Swiv Aktivite Ou (23 minit)
<p>.....</p> <p>Patisipan yo ka apiye sou yon chèz pou sipò si yo vle. Si mache pandan yo kanpe twò difisil pou yo, yo ka mache pandan yo chita. Patisipan yo ta dwe itilize Tès Pale a pou asire y ap mache nan yon vitès modere oswa pi rapid.</p> <p>Fason pou <u>kwonometre</u> aktivite ou gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mont ■ Revèy ■ Kwonomèt ■ Aparèy monitè aktivite fizik ■ App smatfòn ■ App konpitè <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>► DI: Nou te pale sou <u>rezon ki fè li enpòtan</u> pou swiv minit aktivite ou chak jou. Kounye a, nou pral fè pratik. Annou mache anplas pandan n pale sou fason pou fè swivi.</p> <p>.....</p> <p>✳ AKTIVITE: Fè Pratik Swivi</p> <p>↗ SA POU FÈ: Mache anplas ak patisipan yo. Swiv konbyen tan yo mache.</p> <p>► POZE KESYON: Swiv minit aktivite ou gen de etap. Ki sa ou panse yo ye?</p> <p>REPONS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tan aktivite ou. 2. Anrejiste minit aktivite ou. <p>💬 DISKITE: Ki kèk fason ki genyen pou <u>kwonometre</u> aktivite ou?</p> <p>↗ SA POU FÈ: Si w ta vle, vini ak kèk egzanp fason pou kwonometre minit aktivite. Montre patisipan yo kòman pou sèvi ak yo.</p> <p>► DI: Nou te mache byen! Nou ka sispann kounye a.</p> <p>Nou te mache pou ___ minit. Annou ekri sa nan Rejis Aktivite fizik nou.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Repase Rejis Aktivite fizik la pou yon ti tan. Ede patisipan yo anrejistre minit aktivite sa yo.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Swiv aktivite ou
<p>Fason nan <u>anrejistre</u> aktivite ou gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kaye nòt relye ak resò ■ Tablè ■ Aparèy monitè aktivite fizik ■ App smatfòn ■ App konpitè ■ Anrejistreman vwa 	<p> DISKITE: Anplis itilizasyon Rejis Aktivite fizik ou, ki kèk lòt fason pou <u>anrejistre</u> minit aktivite ou?</p> <p>► DI: Men, anfenkont, ou pral gen pou anrejistre minit ou nan Rejis Aktivite fizik ou. W ap montre m rejis sa a nan chak sesyon.</p>
	<p>Plan pou Sikse (5 minit)</p>
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Journal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi konsènan swiv aktivite ou.</p>

Nòt pou Antrenè

Plan pou Sikse

Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:

- Rezonab
- Reyalizab
- Presi
- Fasil pou adapte

Eseye jis fè yon ti kras plis pase fwa pase. Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!

↪ **SA POU FÈ:** Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (10 minit)
Diskisyon sa a ochwa.	<p>► DI: Tanpri gade nan Rejis Aktivite fizik ou ankò. W ap sèvi ak li chak jou pou swiv minit aktivite ou.</p> <p>Sonje: Swiv aktivite ki gen yon vitès modere omwen—aktivite ou ka pale pandan w ap fè yo, men ou pa ka chante pandan w ap fè yo. Epi asire ou antre aktivite toulejou yo, tankou bale planche rapid ak koupe gazon.</p> <p>Gendwa gen kèk jou kote ou ekri zewo minit, epi pa gen pwoblèm. Bagay kle a se pou swiv <u>chak jou</u> pandan tout rès pwogram sa a. W ap montre m Rejis Aktivite fizik ou nan kòmansman chak sesyon.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Annou ale nan feyè yo ki koresponn ak modil sa a. Ant kounye a ak pwochen sesyon an, tanpri fè lekti “Fason pou Swiv Aktivite Ou” nan paj 3.</p> <p>Kounye a, annou gade “Kijan pou fè fas ak defi yo” ki nan paj 4. Li montre kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ou ta ka jwenn ki difisil konsènan swiv aktivite ou? Kijan ou pral kontoune difikilte sa yo?</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason lè w swiv minit aktivite ou fè chak jou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.</p>

Nòt pou Antrenè



Bagay pou Eseye Fè Lakay:


- Rejis Aktivite fizik
- Fason pou Swiv aktivite ou
- Kijan pou fè fas ak defi yo
- Plan Daksyon

Rezime ak Fèm ti

Nou te pale sou:

- Objektif ki fè w ap swiv aktivite yo
- Fason pou swiv aktivite ou

Ou gen yon chans tou pou fè pratik swiv aktivite ou.

 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?

► **DI:** Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan dakasyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.

Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.

Reyinyon an fini.

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Manje Byen pou Evite Dyabèt Tip 2

Manje Byen pou Evite Dyabèt Tip 2

Pwen santral Sesyon an

Lè w manje byen, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa vini avèk konsèp manje nan fason ki bon pou sante.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Eksplike fason pou manje byen pou evite oswa retade dyabèt tip 2
- ▶ Eksplike fason pou bati yon repa ki bon pou sante
- ▶ Idantifye atik yo nan chak gwoup manje

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Plato legim ki pa gen lanmidon, gwochè yon bouche, ak tranpèt ki gen tikras sik ak grès**
- Plato tchips mayi ki kwit nan fou, ki gen tikras sèl, ak salsa**
- Plato nan fwi gwochè yon bouche, ak tranpèt ki gen tikras sik ak grès**
- Videyo “Healthy Can Be Tasty (Sa ki bon pou sante ka gen bon gou)”:**
<https://www.youtube.com/watch?v=k7-JJZ2jpWE>
- Projekte ak aksè Entènèt pou gade videyo**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Fason pou Manje Byen Paj 7 10 Min
- Fason pou Bati yon Repa
Ki bon pou sante Paj 10 10 Min
- Gwoup Manje yo Paj 12 13 Min
- Plan pou Sikse Paj 17 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 18 10 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou manje byen pou evite oswa retade dyabèt tip 2.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Ki kesyon nou genyen sou dènye sesyon nou an?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?




<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Lè w manje byen, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fason pou manje byen ■ Fason pou bati yon repa ki bon pou sante ■ Eleman yo nan chak gwoup manje <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Fason pou Manje Byen (10 minit)</p>
	<p>► DI: Pou kòmanse, ann pale sou fason pou manje byen pou diminye risk ou pou dyabèt tip 2. Toudabò, ou pral gen pou chwazi eleman ki gen tikras <u>kalori</u> yo.</p> <p>► POZE KESYON: Èske yon moun kapab di m kisa kalori ye?</p> <p>REPONS: Kalori se yon mezi enèji. Ou jwenn yo nan bagay sa ou manje, ak sa ou bwè. Kò w boule kalori yo men jan yon machin boule gaz.</p>





Nòt pou Antrenè	Fason pou Manje Byen
	<p>► DI: Si ou vle pèdi yon liv pa semèn, ou pral gen pou diminye valè 3,500 kalori apeprè chak semèn.</p> <p>Anmenmtan, ou pral gen pou chwazi eleman ki gen tikras <u>grès</u> yo.</p> <p>► POZE KESYON: Poukisa ou ta dwe chwazi eleman ki gen tikras grès yo?</p> <p>REPONS: Grès gen anpil kalori. Anplis, grès ki vin nan tanperati chanm kapab koze domaj nan kè ou.</p> <p>► DI: Ou pral gen pou chwazi tou eleman ki gen tikras <u>sik</u>.</p> <p>► POZE KESYON: Poukisa ou ta dwe chwazi eleman ki gen tikras sik?</p> <p>REPONS: Manje sikre kapab gen anpil kalori, menmsi valè a pa gwo menm jan ak manje gra yo. (1 gwo kiyè sik blan gen 48 kalori. 1 gwo kiyè bè gen 102 kalori.) Anplis, manje dous fè sik nan san ou monte.</p> <p>► DI: Anmenmtan, ou pral gen pou chwazi eleman ki <u>gen anpil</u> fib ak dlo.</p> <p>► POZE KESYON: Èske yon moun kapab di m kisa fib ye?</p> <p>REPONS: Yon kalite idrat kabòn ki pase nan kò ou san ou pa dijere li.</p>



Nòt pou Antrenè	Fason pou Manje Byen
	<p>▶ POZE KESYON: E poukisa ou ta dwe chwazi eleman ki gen anpil fib ak dlo?</p> <p>REPONS: Yo fè vant ou plen san yo pa ajoute kalori.</p> <p>▶ DI: Pou fini, ou pral gen pou chwazi eleman ki gen anpil vitamin, mineral, ak pwoteyin.</p> <p>▶ POZE KESYON: Poukisa ou ta dwe chwazi eleman ki gen anpil vitamin, mineral, ak pwoteyin?</p> <p>REPONS: Kò ou bezwen yo pou li ansante. Epi anpil nan nou pa pran sifizaman eleman sa yo.</p> <p>▶ DI: Annou di sa yon lòt jan.</p> <p>▶ POZE KESYON: Pou anpeche dyabèt tip 2, ki eleman ou pral gen pou <u>mete limit</u> ladan?</p> <p>REPONS: Eleman ki:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Gen anpil</u> kalori, grès, ak sik ■ <u>Gen tikras</u> fib ak dlo ■ <u>Gen tikras</u> vitamin, mineral, ak pwoteyin





Nòt pou Antrenè	Fason pou Bati yon Repa ki bon pou sante (10 minit)
	<p>► DI: Kounye a, annou mete ide sa yo an pratik. Annou ale nan feyè yo ki koresponn ak modil sa a. Tanpri gade nan “Yon Repa Ki bon pou sante” ki nan paj 3.</p> <p>Foto sa a montre yon repa ki bon pou sante. Li baze sou dokiman Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt Kreye Plat Ou lide an.</p> <p>Jan ou ka wè, ou pral gen pou fè:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Mwatye</u> nan plat ak <u>legim ki pa gen lanmidon</u> (tankou bwokoli, leti, ak pwavwon) ■ Yon <u>ka</u> nan plat ou ak <u>grenn</u> ak manje <u>ki gen lanmidon</u> (tankou pòm detè ak avwàn) ■ Yon lòt <u>ka</u> nan plat ou ak <u>pwoteyin</u> (tankou poul, vyann mèg, ak pwason)

Nòt pou Antrenè	Fason pou Fè yon Repa ki bon pou sante
<p>Patisipan yo ka itilize foto yo kòm gid. Chak gwoup manje itilize yon fwa sèlman.</p>	<p>Ou ka manje tou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Yon ti kantite manje <u>abaz lèt</u> (pa egzanp 1 tas lèt ekreme) ■ Yon ti kantite <u>fwi</u> (pa egzanp yon pòm, mwatye yon fig, oswa ½ tas ti fwi [berries]) ■ Yon <u>bwason</u> ki gen tikras kalori oswa ki pa gen kalori (tankou dlo, dlo gazez, oswa kafe san sik) <p>Yo montre sa yo akote plat la.</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Diskite si sa nesèsè.</p> <p>▶ DI: Tanpri, gade nan “Prepare Plat Ou” ki nan paj 4. Annou nou mete lejann sou foto a ansanm.</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Ede patisipan yo ekri chif la pou gwoup manje ki kòrèk la sou chak liy.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Gwoup Manje yo (13 minit)</p>
<p><u>Legim ki pa gen lanmidon yo</u> gen tikras kalori, grès, ak sik. Yo gen anpil fib. Epi kèk nan yo gen yon pakèt ak dlo.</p> <p><u>Legim ki pa gen lanmidon yo</u> gen ladan bwokoli, epina, ak pwawwon.</p> <p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>► DI: Kounye a, annou pale sou eleman yo nan chak gwoup manje. Tanpri gade nan “Manje pou Chwazi” ki nan paj 5 rive 7.</p> <p>Ann kòmanse ak <u>legim ki pa gen lanmidon yo</u>. Yo pran <u>mwatye</u> nan foto Prepare Plat Ou an. Sa se seksyon ki pi gwo a.</p> <p>Legim jele yo bon pou ou egzakteman menm jan ak legim fre yo. Men, eseye mete limit nan legim nan bwat yo, ki gen <u>mwens</u> vitamin ak mineral.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp <u>legim ki pa gen lanmidon yo</u>?</p> <p>.....</p> <p> AKTIVITE: Eseye legim</p> <p>↖ SA POU FÈ: Ofri patisipan yo yon plato ki gen legim ki pa gen lanmidon yo, gwosè yon bouche, ak yon tranpèt ki gen tikras sik ak grès, pa egzanp yonn ki fèt ak yogurt òdinè san grès, zèb, ak epis.</p> <p>► DI: Men kèk legim ki pa gen lanmidon yo. Tranpèt sa a gen tikras sik ak grès.</p> <p> DISKITE: Kòman gou legim yo ak sòs la te ye? Èske yo te fè vant ou plen?</p> <p>.....</p>




Nòt pou Antrenè	Gwoup Manje
<p><u>Grenn</u> yo ak manje <u>ki gen lanmidon</u> yo gen divès kantite kalori, grès, sik, ak fib. Epi pifò nan yo gen tikras dlo.</p> <p><u>Grenn</u> ak manje <u>ki gen lanmidon</u> ki bon pou sante yo gen ladan pwa, diri mawon, ak avwàn.</p> <p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>► DI: Kounye a, annou ale nan <u>grenn</u> ak manje <u>ki gen lanmidon</u> yo. Sa yo pran yon ka nan foto Prepare Plat Ou an.</p> <p>Eseye fè pou <u>mwatye</u> nan grenn ou yo se grenn <u>antye</u>. Yo <u>gen plis</u> vitamin, mineral, ak fib.</p> <p>Kidonk chèche grenn antye. Epitou chèche grenn ki gen tikras grès ak sik.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp <u>grenn</u> ak manje <u>ki gen lanmidon</u> ki bon pou sante?</p> <p>.....</p> <p> AKTIVITE: Eseye Grenn</p> <p> SA POU FÈ: Ofri patisipan yo plato tchips mayi ki kwit nan fou, ki gen tikras sèl, ak salsa.</p> <p>► DI: Tchips sa yo kwit nan fou, kidonk yo gen tikras grès. Yo fèt ak grenn antye tou. Salsa gen tikras sik ak grès.</p> <p> DISKITE: Kòman gou tchips yo ak salsa a te ye? Èske yo te fè vant ou plen?</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Gwoup Manje
<p><u>Manje pwoteyin</u> yo gen anpil pwoteyin. Yo gen divès kantite kalori. Epi yo gen tikras sik. Men tou, yo gen tikras fib ak dlo.</p> <p>Manje <u>pwoteyin</u> ki bon pou sante gen ladan poul san po, vyann mèg, ak pwason.</p> <p>Manje <u>abaz lèt</u> yo gen divès kantite kalori ak dlo. Yo ba ou vitamin, mineral, ak pwoteyin. Men, yo gen tikras fib.</p> <p>Manje <u>abaz lèt</u> ki bon pou sante gen ladan 1 tas lèt ekreme oswa 6 ons yogout òdinè san grès.</p>	<p>► DI: Kounye a, annou ale nan manje <u>pwoteyin</u> yo. Sa yo pran yon <u>ka</u> nan foto Prepare Plat Ou an.</p> <p>Eseye chwazi vyann ki gen tikras grès. Ou pral gen pou mete limit tou sou kantite jòn ze ou manje—pifò nan grès la se ladan yo ye. Kidonk, blan ze se yon chwa ki pi bon.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp manje <u>pwoteyin</u> ki bon pou sante?</p> <p>► DI: Kounye a, annou ale nan manje <u>abaz lèt</u> yo. Ou ka pran yon ti kantite pwodui abaz lèt nan repa ou. Eseye chwazi manje abaz lèt ki gen tikras sik ak grès.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp chwa manje <u>abaz lèt</u> ki bon pou sante?</p>

Nòt pou Antrenè	Gwoup Manje
<p><u>Fwi</u> pratikman gen tikras kalori. Li ba ou vitamin ak mineral. Li gen yon pakèt fib ak dlo. Men, yo gen plis sik pase legim yo.</p> <p>Chwa <u>fwi</u> ki bon pou sante gen ladan yon pòm, mwatye yon fig, oswa ½ tas ti fwi bè (berries).</p>	<p>► DI: Annou ale nan <u>fwi</u>. Ou ka pran yon ti kantite fwi nan repa ou.</p> <p>Fwi jele yo bon pou ou egzakteman menm jan ak fwi fre yo. Men, eseye mete limit nan fwi sikre nan bwat, fwi sèk, ak ji. Yo gen anpil sik. Anplis, ji gen tikras fib anpil, kidonk li pa fè vant ou plen menm jan ak fwi antye.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp chwa <u>fwi</u> ki bon pou sante?</p>
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p>	<p>.....</p> <p> AKTIVITE: Eseye Fwi</p> <p> SA POU FÈ: Ofri patisipan yo yon plato ki gen fwi, gwosè yon bouche, ak yon tranpèt ki gen tikras sik ak grès, pa egzanp yogurt òdinè san grès.</p> <p>► DI: Tranpèt sa a gen tikras sik ak grès.</p> <p> DISKITE: Kòman gou fwi ak sòs la te ye? Èske li te fè vant ou plen?</p>
<p>.....</p> <p><u>Bwason yo</u> gen anpil dlo. Yo gen divès kantite kalori, pwoteyin, vitamin, mineral, ak sik. Pifò nan yo gen tikras fib.</p>	<p>.....</p> <p>► DI: Kounye a, annou ale nan <u>bwason</u> yo. Ou ka pran yon bwason ki pa gen kalori oswa ki gen tikras kalori nan repa ou. Eseye chwazi bwason ki <u>gen tikras</u> grès ak sik.</p>

Nòt pou Antrenè	Gwoup Manje
<p><u>Bwason</u> ki bon pou sante yo gen ladan dlo, dlo gazez, ak kafe san sik.</p> <p>Manje <u>sikre</u> ak <u>gra</u> yo gen anpil kalori. Pifò nan yo gen tikras vitamin, mineral, ak pwoteyin. Epi souvan, yo gen tikras fib. Anplis, manje <u>sikre</u> yo gen anpil sik.</p> <p>Manje <u>sikre</u> yo gen ladan sirèt, bonbon, ak sik.</p> <p>Manje <u>gra</u> yo gen ladan suif kochon, bekonn, ak fwomaj gra.</p> <p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa. Si w pi pito sa, bay patisipan yo lyen entènèt la pou yo ka gade videyo a lakay yo. Yon sesyon pi devan pral abòde fason pou ak kwit manje ki bon pou sante.</p> <p>.....</p>	<p> DISKITE: Ki kèk egzanp <u>bwason</u> ki bon pou sante?</p> <p>▶ DI: Kounye a, annou gade “Manje pou Mete limit ladan” ki nan paj 8. Manje sikre ak gra yo pa bon pou ou, kidonk, pa manje twòp nan yo.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp manje <u>sikre</u>? Epi ki kèk egzanp manje <u>gra</u>?</p> <p>.....</p> <p> AKTIVITE: Videyo</p> <p> SA POU FÈ: Montre videyo ki dire 2½ minit la “Healthy Can Be Tasty (Sa ki bon pou sante ka gen bon gou)”.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp eleman ki bon pou sante ke ou renmen?</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi konsènan fason pou manje byen.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (10 minit)
<p>Diskisyon sa a ochwa.</p>  <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Prepare Plat Ou ■ Kijan pou fè fas ak defi yo ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Tanpri gade nan “Prepare Plat Ou” ki nan paj 4, ke nou te mete lejann sou li anvansa. Mwen ta renmen ou fini li lakay ou. Pou kreye yon repa ki bon pou sante, site eleman ou renmen yo. Ou ka sèvi ak “Manje pou Chwazi” ki nan paj 5 rive 7 pou jwenn lide.</p> <p>Li kapab difisil yo manje byen. Tanpri gade nan “Kijan pou fè fas ak defi yo” ki nan paj 9 ak 10. Li montre kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p> DISKITE: Kisa ou ta ka jwenn difisil apwopo manje byen?</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason lè w manje byen, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fason pou manje byen ■ Fason pou bati yon repa ki bon pou sante ■ Eleman yo nan chak gwoup manje <p> DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Swiv Manje Ou

Swiv Manje Ou

Pwen santral Sesyon an

Lè ou swiv, oswa ou fè pwòp siveyans tèt ou, sa ka ede evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa bay machaswiv an detay sou fason pou swiv manje.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye objektif ki fè y ap swiv manje yo
- ▶ Dekri kijan pou swiv manje yo
- ▶ Eksplike kouman pou sèvi ak etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon yo

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:

- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yonn pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)

- Mont oswa revèy
- Plim
- Tas pou mezire sèk ak likid**
- Kiyè pou mezire**
- Balans ak bòl kuizin**
- Manba**
- Bwat sereyal**
- Boutèy ji**




Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Boul Ping-Pong**
- Zo**
- Pil kat**
- Boul gòlf**
- Boul tenis**
- Bezbòl**
- Souri konpitè**
- CD**
- Etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Eitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Objektif Swivi Paj 7 10 Min
- Fason pou Swiv Manje Ou Paj 9 13 Min
- Fason pou bay etikèt manje yo yon sans ... Paj 12 10 Min
- Plan pou Sikse Paj 13 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 14 10 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou swiv manje pou evite oswa retade dyabèt tip 2.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Ki kesyon nou genyen sou dènye sesyon nou an?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Lè w swiv manje ou chak jou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Objektif ki fè y ap swiv manje yo ■ Fason pou swiv manje ou ■ Fason pou bay etikèt manje yo yon sans <p>W ap jwenn yon chans tou pou fè pratik swiv manje ou.</p> <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Objektif ki fè w ap swiv manje yo (10 minit)</p>
	<p>► DI: Pou kòmanse, nou pral pale sou objektif ki fè w ap swiv manje yo. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Sally” ki nan paj 3 ak 4 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande yon volontè fè lekti) premye paragraf istwa a. Apresa, diskite sou diferans ki genyen ant sa Sally Panse li te gen ak Ki sa Sally <u>Reyèlman</u> te gen.</p> <p>► POZE KESYON: Konbyen kalori Sally <u>panse</u> li te gen jou sa a?</p> <p>REPONS: 1,325 kalori</p>

Nòt pou Antrenè



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

Objektif ki fè w ap swiv manje yo

► **POZE KESYON:** Kisa kalori yo ye?

REPONS: Yon mezi enèji. Nou jwenn nan bagay nou manje ak bwè.

► **POZE KESYON:** Konbyen kalori Sally te reyèlman gen jou sa a?

REPONS: 2,295 kalori

► **POZE KESYON:** Ki diferans ki genyen ant kalori li panse li te gen ak kalori li reyèlman te gen?

REPONS: 970 kalori

► **POZE KESYON:** Kidonk, poukisa ou panse Sally pa te pèdi nenpòt pwa?

REPONS: Sally pa te swiv ekzakteman kisa, kilè, oswa ki kantite li manje ak bwè. Kòm rezilta, li te gen plis kalori pase sa li te panse li te pran.

► **POZE KESYON:** Nan ki objektif w ap swiv manje yo chak jou?

REPONS: Li ede ou travay pou w atenn objektif pwa ou sou sis mwa.

► **DI:** Epi, natirèlman, pèdi pwa ede ou bese risk ou genyen pou dyabèt tip 2.

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Fason pou swiv manje ou (13 minit)</p>
<p>.....</p> <p>Balans kuizin nan sèvi pou mezire yon atik dapre pwa. Lòt zouti yo sèvi pou mezire yon atik dapre volim—ki kantite espas li pran.</p>	<p>▶ DI: Nou te pale sou <u>rezon</u> ki fè li enpòtan pou swiv manje ou chak jou. Kounye nou pral pale sou <u>fason</u> pou fè li.</p> <p>Pou kòmanse, ann pale sou fason pou swiv <u>kisa</u> ou manje, ak <u>kilè</u> ou manje li. Tanpri, gade nan Rejis Manje ou.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Revize Rejis Manje yon ti tan. Mande pou yon volontè pataje <u>kisa</u> li te manje (atik), ak <u>kilè</u> te manje l (tan). Eksplike kijan pou ekri enfòmasyon sa yo nan Rejis Manje a. Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>▶ DI: Nou te pale sou swiv <u>kisa</u> ou manje, ak <u>kilè</u> ou manje li. Kounye a, annou pale sou swiv ki <u>ki kantite</u> ou manje.</p> <p>.....</p> <p>✳ AKTIVITE: Mezire Manje</p> <p>↗ SA POU FÈ: Distribye tas pou mezire likid, kiyè pou mezire, ak yon balans kuizin. Di patisipan kijan yo rele chak zouti.</p> <p>▶ DI: Men kèk zouti ou ka itilize pou konnen ki kantite ou manje.</p> <p>Annou fè pratik mezire yon pòsyon. Gwosè a nan yon pòsyon pral an gwo kiyè. Pa egzanp, yon pòsyon nan manba sa a se 2 gwo kiyè.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Leve yon bokal manba.</p> <p>▶ DI: Si ou gen gwo kiyè a, tanpri vini epi mezire 2 gwo kiyè manba.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Swiv Manje Ou
<p>Pou peze sereyal, patisipan yo dwe swiv etap sa yo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mete bòl la sou balans la. 2. Peze “tare” (Pwa a vid) pou efase pwa bòl la. 3. Vide sereyal nan bòl la. <p>.....</p>	<p>↙ ↗ SA POU FÈ: Ede si sa nesèsè. Pale pandan w ap fè sa. Asire w mezi a egzak.</p> <p>Repete etap sa yo ak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ½ tas sereyal ■ 8 ons ji ■ 27 gram sereyal <p>.....</p> <p>▶ DI: Ou te fè yon bon travay mezire! Lè w sèvi avèk zouti sa, se fason ki pi egzak pou mezire. Men, ou ka pa toujou gen tan pou sèvi ak yo. Kidonk, li bon pou w aprann kijan pou estime gwosè pòsyon tou.</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Voye patisipan yo nan feyè “objè Chak jou ak gwosè pòsyon” (paj 6) ak “Men ak gwosè pòsyon” (paj 7). Oubyen gade yo ansanm. Si w vle, pote objè ki nan lis nan feyè a. Ede patisipan pratike sèvi avèk men yo pou mezire yon pòsyon.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Swiv Manje Ou
<p>Fason nan <u>anrejistre</u> manje ou gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kaye nòt relye ak resò ■ Tablè ■ App smatfòn ■ App konpitè ■ Anrejistreman vwa ■ Foto manje ou 	<p>► DI: Depi ou konnen <u>ki kantite</u> ou manje, ou ka anrejistre li. Gade nan Rejis Manje ou ankò.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Eksplike kijan pou ekri <u>ki kantite</u> ou manje nan rejis la. Yo ka ekri kantite sa a an volim, pwa, oswa moso (tankou yon pòm mwayen).</p> <p>💬 DISKITE: Anplis itilizasyon Rejis Manje ou, ki kèk lòt fason pou <u>anrejistre</u> manje ou?</p> <p>► DI: Pou fini, ou pral gen pou ekri detay sa yo nan Rejis Manje ou.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Bay Etikèt Manje yo yon Sans (10 minit)</p>
<p>Pousantaj Valè chak jou di ki kantite nan eleman nitritif chak jou ou bezwen yon pòsyon bay. Yo baze sou yon rejim alimantè ki nan 2,000 kalori pa jou. Si ou gen plis oswa mwens pase 2,000 kalori pa jou, Pousantaj Valè Chak jou ou pral diferan.</p> <p>Lòt fason yo <u>chèche</u> enfòmasyon sou nitrisyon yo gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ App konpitè ■ App smatfòn ■ Sit entènèt <p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>► DI: Piske ou konnen kijan pou mezire yon pòsyon yon atik, ou ka chèche konnen tout kalite enfòmasyon itil sou li. Tanpri, m pa vle look at “Bay Etikèt Manje yo yon Sans” nan paj 8 a 10.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Revize feyè a pou yon ti tan. Siveye espesyalman seksyon gwosè pòsyon an.</p> <p>► DI: Kidonk, ou ka wè poukisa etikèt manje yo itil.</p> <p>💬 DISKITE: Apa lekti etikèt yo, kijan ou kapab <u>konnen</u> enfòmasyon sou nitrisyon sou manje ou?</p> <p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Li Etikèt Manje yo</p> <p>► DI: Annou fè enpe plis pratik lekti etikèt manje.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Divize patisipan yo an ti gwoup. Fè yo pratike lekti Enfòmasyon sou Nitrisyon ou te fè a. Ede si sa nesesè.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou fè swiv manje ou.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Rezime ak Fèmti (10 minit)</p>
<div data-bbox="152 596 233 684" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="134 730 496 772">Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul data-bbox="134 793 513 961" style="list-style-type: none"> ■ Rejis Manje ■ Kijan pou fè fas ak defi yo ■ Plan Daksyon <p data-bbox="134 1245 435 1287">Diskisyon sa a ochwa.</p>	<p data-bbox="574 516 1433 674">► DI: Gade nan Rejis Manje ou ankò. Mwen ta vle ou kòmanse swiv <u>kisa</u> ak <u>kilè</u> ou manje. Depi ou vin abitye ak li ou ka swiv tou <u>ki kantite</u> ou manje. Nou pral travay sou swiv <u>kalori</u> nan yon sesyon pita.</p> <p data-bbox="574 699 1433 898">Ou pa bezwen montre m Rejis Manje ou. Men, mwen rekòmande anpil pou ou swiv <u>chak</u> jou. Sa pral ede ou rive nan objektif pwa ou ak bese risk ou genyen pou dyabèt tip 2. Pou yon rapèl fason pou swiv, gade “Kijan pou Swiv Manje Ou” nan paj 5.</p> <p data-bbox="574 930 1179 972">↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p data-bbox="574 1010 1398 1209">► DI: Li kapab difisil pou swiv manje ou. Tanpri gade nan “Kijan pou fè fas ak defi yo” ki nan paj 11. Li montre kèk defi ki kouran ak fason pou fè fas ak yo. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p data-bbox="574 1241 1433 1283">💬 DISKITE: Kisa ou ta ka jwenn ki difisil apwopo swiv manje?</p>

Nòt pou Antrenè


Rezime ak Fèmti

► **DI:** Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason lè w swiv manje ou chak jou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.

Nou te pale sou:

- Objektif ki fè w ap swiv manje yo
- Fason pou swiv manje ou
- Fason pou bay etikèt manje yo yon sans

Ou gen yon chans tou pou fè pratik swiv manje ou.

 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?

► **DI:** Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.

Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.

Reyinyon an fini.



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Fè Plis Aktivite

Fè Plis Aktivite

Pwen santral Sesyon an

Lè w fè plis aktivite, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou ogmante nivo aktivite yo.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye objektif fè plis aktivite fizik
- ▶ Idantifye kèk fason pou fè plis aktivite fizik
- ▶ Eksplike fason pou swiv plis detay sou egzèsis fizik yo

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yonn pou chak patisipan ak youn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim
- Bann elastik (yonn pou chak patisipan)**

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Egzanp sou fason pou swiv aktivite**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Objektif fè plis aktivite fizik..... Paj 7 5 Min
- Fason pou Fè Plis Aktivite fizik Paj 8 21 Min
- Swiv plis detay sou egzèsis fizik ou..... Paj 11 12 Min
- Plan pou Sikse Paj 13 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 14 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou fè plis aktivite.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.


💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?


<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Ou te fè yon bon travay fè aktivite fizik. Jodi a, nou pral pale sou fason pou w ka vin <u>plis</u> aktif toujou. Lè w fè plis aktivite, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Objektif fè plis aktivite fizik ■ Kèk fason pou fè plis aktivite fizik ■ Fason pou swiv plis detay sou egzèsis fizik ou <p>Ou pral jwenn yon chans tou pou bouje yon tikras. Ou pral eseye swiv plis detay sou egzèsis fizik ou. Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Objektif fè plis aktivite fizik (5 minit)</p>
	<p>► DI: <u>Rezon ki fè</u> ou pi aktif se pou pèmèt ou rive atenn objektif egzèsis fizik ou pou pwogram sa a.</p> <p>Jan ou konnen deja, objektif ou nan pwogram sa a se pou rive fè omwen 150 minit aktivite chak semèn. Vitès ou ta dwe omwen modere.</p> <p>Pou konnen si w ap fè aktivite fizik nan yon vitès modere, ou ka fè Tès Pale a.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif fè plis aktivite fizik</p>
	<p>► POZE KESYON: Kisa Tès Pale a ye?</p> <p>REPONS: Sa vle di ou ka pale, men ou pa ka chante, pandan aktivite ou an.</p> <p>► DI: Men bagay la: apre yon sèten tan, kè ou ak poumon yo vin nan pi bon fòm. Kidonk pou jwenn menm efè a sou respirasyon ou, ou dwe fè yon tikras plis aktivite chak semèn.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p>
	<p>Fason pou Fè Plis Aktivite fizik (21 minit)</p>
	<p>► DI: Nou te pale sou <u>objektif</u> fè plis aktivite fizik. Kounye a nou pral pale sou kèk <u>fason</u> pou fè plis aktivite fizik. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Olga” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande yon volontè fè lekti) premye paragraf istwa a.</p> <p>► POZE KESYON: Kijan Olga fè mache li yo pi aktif soti nan Semèn 1 rive Semèn 3?</p> <p>REPONS: Olga mache pi lontan, pi vit, pi lwen, ak monte mòn pi apik.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Fè Plis Aktivite fizik
<p>Pou fè li mache pi aktif, Olga te kapab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pote bwat 1 liv ■ Pouse yon pousèt ■ Sèvi ak pwa 1 liv nan cheviy oswa nan men 	<p> DISKITE: Ki lòt fason Olga te kapab fè mache li yo pi aktif?</p> <p>▶ DI: Pandan Semèn 4, Olga kòmanse devlope misk li tou. Li konnen misk yo boule kalori, menm lè y ap repoze. Kidonk, plis ou devlope misk, li pi bon.</p> <p>Pandan 2 jou semèn sa, Olga fè 3 seri 5 repetisyon ak yon bann elastik.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa repetisyon ye?</p> <p>REPONS: Repetisyon yo se konbyen fwa ou detire bann nan yonn apre lòt.</p> <p>▶ POZE KESYON: E kisa yon seri ye?</p> <p>REPONS: Yon seri se yon gwoup repetisyon.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Fè Plis Aktivite fizik
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>Pou konsèy sou fason pou sèvi ak bann elastik yo, al gade “Devlope misk ou” nan paj 5-6 nan feyè modil sa a.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Devlope misk</p> <p>▶ DI: Ann eseye devlope misk nou kounye a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Distribye bann elastik ba chak patisipan. Montre kouman pou sèvi ak yon bann elastik nan bon fason. Dirije patisipan yo pou yo fè 2 seri 3 repetisyon ak chak bra. Swiv konbyen tan yo fè aktivite sa a. Ranmase bann elastik yo, oswa kite patisipan yo kenbe yo.</p> <p>.....</p> <p>▶ POZE KESYON: Annou tounen nan istwa a. Kijan Olga sèvi ak yon bann elastik fè plis aktivite soti nan Semèn 4 rive Semèn 5?</p> <p>REPONS: Olga sèvi ak li pou plis repetisyon pou chak seri pa jou, ak plis jou pa semèn.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou swiv plis detay sou egzèsis fizik ou (12 minit)
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>▶ DI: Ou te fè yon bon travay pou swiv minit aktivite ou chak jou. Kòm ou konnen, sa a, se yon pati enpòtan nan pwogram sa a.</p> <p>Pou wè si w ap vin pi aktif, li bon pou swiv enpe plis detay sou egzèsis fizik ou. Men, li pa yon kondisyon nan pwogram sa a.</p> <p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Swiv plis detay</p> <p>▶ DI: Ann eseye swiv plis detay kounye a. Tanpri, gade nan rejis aktivite fizik ou. Annou ekri kèk detay sou sa ou te fè jodi a ak bann elastik la.</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Ede patisipan yo anrejistre aktivite yo te fè, epi pandan konbyen tan yo te fè li. Epi tou ede ekri 2 seri 3 repetisyon. Ekri idantifye enfòmasyon yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn. Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou swiv plis detay sou egzèsis fizik ou
<p>Ou ka swiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kalori ou boule ■ Distans ■ Grad ti mòn ■ Kantite pa ■ Vitès ■ Pwa ou leve <p>Fason pou <u>mezire</u> yo gen ladan yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Revèy oswa mont ■ Aparèy monitè aktivite fizik ■ Pedomèt ■ App smatfòn oswa konpitè ■ Treadmill <p>Fason pou <u>anrejistre</u> gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aparèy monitè aktivite fizik ■ App smatfòn oswa konpitè ■ Kaye nòt relye ak espiral ■ Tablè ■ Anrejistreman vwa 	<p> DISKITE: Anplis minit ou, repetisyon, ak seri, ki kèk lòt detay sou aktivite w ou ta ka swiv?</p> <p>Ki kèk fason ki genyen pou <u>mezire</u> Aktivite ou?</p> <p>Ki kèk fason ki genyen pou <u>ekri</u> Aktivite ou?</p> <p>► DI: Pou fini, ou pral gen pou ekri detay sa yo nan rejis aktivite fizik ou. Men, ankò, sèl kondisyon nan pwogram sa a se pou w ekri minit aktivite ou yo.</p> <p>↙ SA POU FÈ: Si w vle, vini ak kèk egzanp sou fason pou swiv aktivite. Montre patisipan yo kòman pou sèvi ak yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje sa nou te pale sou li jodi konsènan fason pou plis aktif.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè



Bagay pou Eseye Fè Lakay:

- Swiv plis detay sou egzèsis fizik (1 semèn)
- Fason pou Fè Plis Aktivite fizik
- Devlope Misk Ou.
- Plan Daksyon

Rezime ak Fèmti (5 minit)

► **DI:** Annou gade nan Rejis Aktivite fizik ou ankò. Tanpri kontinye swiv ki aktivite ou fè chak jou, epi pandan konbyen tan ou fè yo. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta vle ou swiv kèk lòt detay tou sou egzèsis fizik ou. Eseye li pou yon semèn omwen. Li pral ede w wè si ou vin plis aktif.

Tanpri gade “Fason pou Fè Plis Aktivite” nan paj 4 nan feyè yo pou modil sa a. Li bay lide pou fason pou fè plis aktivite fizik. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, ekri kijan ou pral fè plis aktivite fizik nan semèn k ap vini yo?

Mwen ta vle ou gade tou “Devlope Misk Ou” ki nan paj 5 ak 6. Eseye kèk nan lide sa yo!

↗ **SA POU FÈ:** Reponn kesyon si sa nesesè.

► **DI:** Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou kijan lè w fè plis aktivite, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2.


Nou te pale sou:

- Objektif fè plis aktivite fizik
- Kèk fason pou fè plis aktivite fizik
- Fason pou swiv plis detay sou egzèsis fizik ou

Nòt pou Antrenè

Rezime ak Fèmti

Ou te gen yon chans tou pou bouje yon tikras. Epi ou te eseye swiv plis detay sou egzèsis fizik ou.

 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?

► **DI:** Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.

Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.

Reyinyon an fini.



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Boule Plis Kalori Pase Sa Ou Absòbe

Boule Plis Kalori Pase Sa Ou Absòbe

Pwen santral Sesyon an

Lè w pèdi pwa, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou boule plis kalori pase sa yo absòbe, dekwa pou yo pèdi pwa.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Rekonèt rapò ki genyen ant kalori ak pwa
- ▶ Eksplike fason pou swiv kalori yo absòbe
- ▶ Eksplike fason pou swiv kalori yo boule
- ▶ Eksplike fason pou boule plis kalori pase sa yo absòbe

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yonn pou chak patisipan ak youn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Balans ki pase mòd**
- Tab**
- 20 mab wouj**
- 20 mab ble**
- Eveye**
- 2 oubyen 3 balon**
- Zegwi**
- Egzanp sou fason pou swiv konbyen kalori ou absòbe ak konbyen kalori ou boule, tankou kaye nòt relye ak espiral, epi smat fòn ak app sou konpitè**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6..... 10 Min
- Objektif Paj 7..... 2 Min
- Kalori ak Pwa Paj 7..... 10 Min
- Fason pou Swiv Kalori Ou Absòbe..... Paj 11..... 10 Min
- Fason pou Swiv
Kalori Ou Boule Paj 12..... 10 Min
- Fason pou Boule
Plis Kalori Pase Sa Ou Absòbe. Paj 14..... 10 Min
- Plan pou Siksè Paj 15..... 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 16..... 3 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou boule plis kalori pase sa ou absòbe, dekwa pou ou pèdi pwa.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Ki kesyon nou genyen sou dènye sesyon nou an?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Jan w konnen deja, lè w pèdi pwa, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou fason pou boule plis kalori pase sa ou absòbe, dekwa pou ou pèdi pwa.</p> <p>Nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rapò ki genyen ant kalori ak pwa ■ Fason pou swiv kalori ou <u>absòbe</u> ■ Fason pou swiv kalori ou <u>boule</u> ■ Fason pou <u>boule</u> plis kalori pase sa ou <u>absòbe</u> <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Kalori ak Pwa (10 minit)</p>
	<p>► DI: Pou kòmanse, ann pale sou rapò ki genyen ant kalori ak pwa.</p> <p>► POZE KESYON: Kisa kalori yo ye?</p> <p>REPONS: Yon mezi enèji</p> <p>► DI: Lè w manje oubyen bwè, ou <u>absòbe</u> kalori. Lè ou fè aktivite fizik, ou <u>boule</u> kalori.</p>

Nòt pou Antrenè	Kalori ak Pwa
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa. Si w ta pi pito, mande patisipan pou imajine li.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE 1: Pike yon balon</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Konekte yon balon nan yon tèt tiyo. Ranpli li nan mwaye ak dlo.</p> <p>Pike yon ti twou nan balon an. Apresa, louvri tiyo a pou ti filèt dlo kontinye tonbe nan balon an san rete.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa k ap pase balon an?</p> <p>REPONS: L ap vin pi gwo, paske gen plis k ap antre pase sa k ap soti nan twou a.</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Pike plizyè lòt ti twou anplis nan balon an, dekwa pou gen menm valè dlo k ap soti ak valè k ap antre.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa k ap pase balon an?</p> <p>REPONS: L ap rete menm gwo a.</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Pike plizyè lòt ti twou anplis nan balon an, dekwa pou gen yon tikras plis dlo k ap soti pase sa k ap antre.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa k ap pase balon an?</p> <p>REPONS: L ap vin pi piti.</p> <p>▶ DI: Se sa ki rive lè ou boule plis kalori pase sa ou absòbe—ou pèdi pwa.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Kalori ak Pwa
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa. Si w ta pi pito, mande patisipan pou imajine li.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE 2: Balans Mab</p> <p>↩️ SA POU FÈ: Mete yon balans ki pase mòd sou yon tab. Mete de bòl—yonn ki plen ak mab wouj, yonn lòt ki plen ak mab ble. Mande de volontè.</p> <p>▶ DI: Mab <u>ble</u> yo reprezante kalori ou <u>absòbe</u>. Mab <u>wouj</u> yo reprezante kalori ou <u>boule</u>.</p> <p>↩️ SA POU FÈ: Mande pou premye volontè a mete 10 mab ble nan yon bò balans lan. Mande pou dezyèm volontè a mete 5 mab wouj sou lòt bò balans lan.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa ki rive lè ou <u>absòbe</u> plis kalori pase sa ou boule?</p> <p>REPONS: Ou <u>pran</u> pwa.</p> <p>↩️ SA POU FÈ: Mande pou dezyèm volontè mete 5 mab wouj anplis nan balans lan.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa ki rive lè ou boule <u>menm</u> kantite kalori ak sa ou absòbe?</p> <p>REPONS: Pwa ou rete <u>menm</u> jan.</p> <p>↩️ SA POU FÈ: Mande pou dezyèm volontè mete 5 mab wouj anplis nan balans lan.</p> <p>▶ POZE KESYON: Epi kisa ki rive lè ou <u>boule</u> plis kalori pase sa ou absòbe?</p> <p>REPONS: Ou <u>pèdi</u> pwa.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè



1 liv grès kò = 3,500 kalori

3,500 kalori ÷ 7 jou
= 500 kalori/jou

Pou li kapab absòbe mwens kalori, Paul ta kapab:

- Kwit poul nan fou olye pou fri li
- Bwè dlo alapas soda oswa ji
- Pran pi piti kantite manje
- Pran ti goute ak kawòt olye pòm detè fri

Pou boule plis kalori, Paul ta kapab:

- Fè aktivite fizik pandan plis tan
- Ale pi lwen oswa pi vit
- Monte mòn ki pi apik
- Leve pwa ki pi lou
- Monte plis eskalye pa jou

Kalori ak Pwa

► **DI:** Kidonk, si objektif ou se pèdi pwa, ou pral gen pou boule plis kalori pase sa ou absòbe. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Paul” ki nan paj 3 ak 4 nan feyè modil sa a.

↗ **SA POU FÈ:** Fè lekti (oswa mande yon volontè fè lekti) premye paj istwa a (paj 3). Fè yon ti diskisyon tou kout.

► **DI:** Annou di Paul chwazi premye chwa a.

💬 **DISKITE:** Kijan Paul kapab chanje abitud manje li pou li absòbe 500 kalori an mwens chak jou?



↗ **SA POU FÈ:** Veye patisipan yo nan “Fason pou Manje Mwens Kalori” (paj 5-7), “Rekonsidere sa w ap bwè” (paj 8-10), ak “Chwazi Fasilman Pi bon Bwason pou bwè” (paj 11-12). Oubyen gade yo ansanm.

► **DI:** Annou di Paul chwazi dezyèm posiblite a.



💬 **DISKITE:** Kijan Paul ta fè plis aktivite fizik pou li boule 500 kalori anplis chak jou?

► **DI:** Epi, yon twazyèm posiblite se pou Paul retire 500 kalori chak jou grasa yon melanj manje ak aktivite.

💬 **DISKITE:** Kilès nan twa posiblite yo ou panse ki ta mache pi byen pou ou?

Nòt pou Antrenè	Fason pou Swiv Kalori Ou Absòbe (10 minit)
 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 tas avwàn ■ 2 tas dlo ■ Soupoudre kànèl ■ 1 tas kafe ■ 1 tas lèt ekreme <p>Fason pou jwenn kalori nan manje enkli:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lis kalori nan manje kouran yo ■ Etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon ■ Zouti sou entènèt ■ App smatfòn oswa konpitè 	<p>► DI: Nou te pale sou rapò ki genyen ant kalori ak pwa. Kounye a, annou pale sou fason pou swiv kalori ou <u>absòbe</u>.</p> <p>Pou konnen konbyen kalori ou absòbe, ou bezwen konnen de bagay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Kisa</u> ou manje ak bwè ■ <u>Ki kantite</u> ou manje ak bwè <p>Paul vle konnen konbyen kalori ki nan manje maten li. Konsa, li sèvi ak yon tas mezi pou mezire chak eleman. Li gen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Avwàn ki fèt ak 1 tas avwàn, 2 tas dlo, ak yon pense kannèl ■ 1 tas kafe ■ 1 tas lèt ekreme, ke li divize ant avwàn lan ak kafe a <p> DISKITE: Piske Paul konnen bagay sa yo, kijan li ta kapab konnen konbyen kalori ki nan manje maten li?</p> <p>► DI: Paul konnen manje maten li gen 400 kalori.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Swiv Kalori Ou Absòbe
<p>Fason pou <u>anrejistre</u> kalori yo gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ App smatfòn oswa konpitè ■ Kaye nòt relye ak espiral ■ Fèy travay Excel (tablè) ■ Anrejistreman vwa <p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou swiv kalori ou absòbe, gade nan feyè Swiv Manje Ou yo.</p>	<p>► POZE KESYON: Kisa ki li dwe fè avèk chif sa a?</p> <p>REPONS: Anrejistre li</p> <p>🗨️ DISKITE: Kijan Paul ta kapab <u>anrejistre</u> kantite kalori ki nan manje maten li?</p> <p>► DI: Men, anfenkont, li pral gen pou ekri chif sa a nan Rejis Manje li.</p> <p>🔗 SA POU FÈ: Si w ta vle, vini ak kèk egzanp sou fason pou swiv kantite kalori ou absòbe. Montre patisipan yo kòman pou sèvi ak yo.</p>
	<p>Fason pou Swiv Kalori Ou Boule (10 minit)</p> <p>► DI: Nou te pale sou fason pou swiv kalori ou <u>absòbe</u>. Kounye a, annou pale sou fason pou swiv kalori ou <u>boule</u>.</p> <p>Aprè manje maten, Paul al fè yon ti mache. Li vle konnen konbyen kalori li boule.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Swiv Kalori Ou Boule
 <ul style="list-style-type: none"> ■ 240 liv ■ Mache ■ 30 minit ■ Modere <p>Fason pou <u>jwenn</u> kalori ou boule enkli:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lis aktivite ki kouran ■ Zouti sou entènèt ■ App smatfòn oswa konpitè 	<p>Pou konnen konbyen kalori ou boule, ou bezwen konnen kat bagay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Konbyen ou peze ■ Aktivite ou ■ Pou konbyen tan ou fè li ■ Vitès ou <p>Paul konnen li peze 240 liv paske li peze tèt li poukont li. Li konnen li mache 30 minit paske li kwonometre li. Epi li konnen vitès li mache modere paske li sèvi ak Tès Pale (Talk Test).</p> <p>► POZE KESYON: Kisa Tès Pale ye?</p> <p>REPONS: Paul ka pale, men li pa ka chante, pandan aktivite li a.</p> <p> DISKITE: Piske li konnen bagay sa yo, kijan Paul ta kapab <u>konnen</u> konbyen kalori li boule pandan li t ap mache a?</p> <p>↗ SA POU FÈ: Voye patisipan yo nan “Fason pou Boule Kalori” ki nan paj 13 nan feyè yo pou modil sa a. Oubyen gade yo ansanm.</p> <p>► DI: Paul dekouvri li boule apeprè 90 kalori nan mache li a.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Swiv Kalori Ou Boule
<p>Fason pou <u>anrejistre</u> kalori yo gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ App smatfòn oswa konpitè ■ Kaye nòt relye ak resò ■ Fèy travay Excel (tablè) ■ Anrejistreman vwa <p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou swiv kalori ou boule, gade nan feyè <i>Swiv Aktivite Ou</i> yo.</p>	<p>► POZE KESYON: Kisa ki li dwe fè avèk chif sa a?</p> <p>REPONS: Anrejistre li</p> <p>🗨️ DISKITE: Kijan Paul ta kapab <u>anrejistre</u> kantite kalori li boule nan mache a?</p> <p>► DI: Men, anfenkont, li pral gen pou ekri chif sa a nan Rejis Aktivite fizik li.</p> <p>🔗 SA POU FÈ: Si w vle, vini ak kèk egzanp sou fason pou swiv kantite kalori ou boule. Montre patisipan yo kòman pou sèvi ak yo.</p>
	<p>Fason pou Boule Plis Kalori Pase Sa Ou Absòbe (10 minit)</p> <p>► DI: Depi ou konnen konbyen kalori ou absòbe ak konbyen kalori ou <u>boule</u> nan yon sèten jou, ou kapab konnen kantite kalori <u>reyèl</u> ou pou jou sa. Annou tounen sou Paul.</p> <p>🔗 SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande yon volontè fè lekti) dezyèm paj istwa a (paj 4). Fè yon ti diskisyon tou kout.</p> <p>► DI: Sonje byen, se 1,700 kalori pa jou ki objektif <u>Paul</u>. Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou konsènan objektif kalori ou.</p> <p>🗨️ DISKITE: Èske ou panse ou ka atenn objektif ou grasa yon melanj manje ak aktivite?</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi konsènan fason pou boule plis kalori pase sa ou absòbe.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè



Bagay pou Eseye Fè Lakay:

- Swiv pandan 1 jou omwen:
 - Kalori ou absòbe
 - Kalori ou boule
- Plan Daksyon

Rezime ak Fèm ti (3 minit)

► **DI:** Lè w swiv kalori ou, sa kapb ede w boule plis kalori pase sa ou absòbe. Tanpri, gade nan Rejis Manje ak Rejis Aktivite fizik ou. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta renmen ou sèvi ak rejis sa yo pou swiv kalori ou absòbe ak kalori ou boule. Tanpri, fè sa a pou yon jou omwen.

↗ **SA POU FÈ:** Reponn kesyon si sa nesèsè.

► **DI:** Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason pou boule plis kalori pase sa ou absòbe, dekwa pou ou pèdi pwa.

Nou te pale sou:

- Rapò ki genyen ant kalori ak pwa
- Fason pou swiv kalori ou absòbe
- Fason pou swiv kalori ou boule
- Fason pou boule plis kalori pase sa ou absòbe

💬 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?

► **DI:** Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.

Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.

Reyinyon an fini.



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Pran Manje Ki bon pou sante Ke ou Renmen

Pran Manje Ki bon pou sante Ke ou Renmen

Pwen santral Sesyon an

Manje manje ki bon pou sante kapab agreyab, epi sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou manje manje ki bon pou sante ke yo renmen.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral eksplike:

- ▶ Kijan pou pran yon metòd pou manje ki bon pou sante
- ▶ Fason pou fè chwa ki bon pou sante
- ▶ Fason pou manje manje ki bon pou sante ke yo renmen

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yonn pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Videyo “Cooking with Herbs, Spices, and Other Seasonings (Fè Manje ak fèy, Epis, ak lòt Asezonnman)”: https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video_herbs.aspx
- Projekte ak aksè Entènèt pou gade videyo

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Yon metòd pou manje ki bon pou sante Paj 7 10 Min
- Fè Chwa ki bon pou sante Paj 8 10 Min
- Pran Manje Ki bon pou sante Ke ou Renmen Paj 10 18 Min
- Plan pou Siksè Paj 11 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 12 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Revizyon (10 minit)
	<p>► DI: Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou fason pou manje manje ki bon pou sante ou renmen.</p> <p>Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen ka reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè yon ti rezime sesyon anvan an.</p> <p>💬 DISKITE: Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?</p> <p>► DI: Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>

Nòt pou Antrenè	Objektif (2 minit)
	<p>► DI: Èske manje ki bon pou sante ka gen bon gou? Absoliman!</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou fason pou manje manje ki bon pou sante ou renmen. Nan sesyon sa a nou pral pale sou fason pou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Yon metòd pou manje ki bon pou sante ■ Fè chwa ki bon pou sante ■ Pran manje ki bon pou sante ke ou renmen <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Yon metòd pou manje ki bon pou sante (10 minit)</p> <p>► DI: Moun manje pou divès kalite rezon. Lè w ap pran yon apwòch pou lasante pou manje, sa ka ede w manje manje ki bon pou sante ou renmen. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Anthony” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti a, oswa mande pou yon volontè fè lekti istwa a.</p> <p>💬 DISKITE: Kijan ou santi ou lè ou grangou anpil? Èske ou janm fè chwa ki pa bon pou sante lè ou trè grangou? Èske ou konn manje alòske ou pa grangou? Poukisa?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Yon metòd pou manje sa k bonv pou sante</p>
	<p>▶ DI: Nou te pale sou manje lè w <u>trè</u> grangou. Nou te pale tou sou manje lè ou pa grangou.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa yon apwòch manje <u>ki pi bon pou sante</u> ye?</p> <p>REPONS: Manje sèlman lè w grangou, men se pa <u>twò</u> grangou.</p> <p>▶ DI: Tanpri gade “Manje Bon Kantite a” nan paj 4 nan feyè yo pou modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Revizyon feyè. Fè yon ti diskisyon tou kout.</p>
	<p>Fè chwa ki bon pou sante (10 minit)</p>
	<p>▶ DI: Doktè Anthony di l li gen risk pou dyabèt tip 2.</p> <p>▶ POZE KESYON: Ki kalite manje Anthony ta dwe chwazi?</p> <p>REPONS: Eleman ki:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Gen tikras</u> kalori, grès, ak sik ■ <u>Gen anpil</u> fib ak dlo ■ <u>Gen anpil</u> vitamin, mineral, ak pwoteyin

Nòt pou Antrenè

Fib se yon kalite idrat kabòn ki pase nan kò ou san ou pa dijere li.

Fè chwa ki bon pou sante

► **POZE KESYON:** Epi ki kalite manje Anthony ta dwe limite?

REPONS: Eleman ki:

- Gen anpil kalori, grès, ak sik
- Gen tikras fib ak dlo
- Gen tikras vitamin, mineral, ak pwoteyin

► **POZE KESYON:** E poukisa ou ta dwe chwazi eleman ki gen anpil fib ak dlo?





REPONS: Yo fè vant ou plen san yo pa ajoute kalori.

► **DI:** Anplis yo gen tikras kalori, fib yo gen yon lòt bonis: Yo pran plis tan pou dijere. Kidonk, ou santi vant ou plen pi lontan. Èske w te janm manje yon pòsyon pòm detè fri, epi apres a ou santi grangou ankò yon èdtan pi ta? Se paske yo gen tikras fib.

Tanpri gade “Chwa Ki bon pou sante pou Prevent T2” nan paj 5 nan feyè yo pou modil sa a.

↗ **SA POU FÈ:** Revizyon feyè. Fè yon ti diskisyon tou kout. Eksplike poukisa chwa ki genyen nan kolòn 2 yo pi bon pou sante pase chwa ki genyen nan kolòn 1 yo.

💬 **DISKITE:** Èske ou kapab reflechi sou kèk lòt chwa ki bon pou sante ki anpeche dyabèt tip 2?

Nòt pou Antrenè	Pran Manje Ki bon pou sante Ke ou Renmen (18 minit)
<p>Pou fè resèt granmè li pi bon pou sante, Anthony te kapab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sèvi ak kodenn olye vyann bèf ■ Sèvi ak pasta lazanya ki fèt ak grenn konplè ■ Sèvi ak ricotta ekreme anpati ak mozzarella olye fwomaj gra ■ Ranplase mwatye nan fwomaj yo ak legim ki pa gen lanmidon tankou dyondyon, epina, ak pwavwon ■ Ranplase mwatye nan pasta yo ak legim ki pa gen lanmidon ■ Ajoute fèy ak epis anplis 	<p>► DI: Manje se youn nan vrè plezi lavi a. Manje pa sèlman yon bagay ki plen vant ou. Li se yon gwo resepsyon pou sans ou tou.</p> <p>Anthony pè pou nouvo rejim li an pa retire tout lajwa li jwenn nan manje. Li renmen kwit manje, men li pa konnen anpil bagay sou kwit manje ansante. Li imagine li pral manje anpil zepina kri.</p> <p> DISKITE: Ki enpòtans ou panse ki genyen nan apresye manje? Èske ou ta kapab respekte yon fason pou manje ke ou pa renmen?</p> <p>► DI: Tanpri gade nan “Transfòmasyon resèt” ki nan paj 7.</p> <p> SA POU FÈ: Revizyon feyè. Fè yon ti diskisyon tou kout.</p> <p> DISKITE: Ki kèk lòt fason pou fè chwa ki bon pou sante ki agreyab?</p> <p>► DI: Youn nan asyèt Anthony pi renmen se lazanya—egzakteman fason grann li fè li. Resèt li gen fwomaj ricotta ak mozzarella, vyann bèf, sòs tomat, ak, natirèlman, pasta lazanya.</p> <p> DISKITE: Ki kèk fason Anthony te kapab fè resèt lazanya grann li pi bon pou sante—epi toujou gen bon gou?</p> <p>► DI: Pou mwen sa sanble li gen bon gou!</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Pran Manje Ki bon pou sante Ke ou Renmen</p>
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa. Si w pi pito sa, bay patisipan yo lyen entènèt la pou yo ka gade videyo a lakay yo.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Videyo</p> <p>▶ DI: Ann wè kijan yon chèf fè manje bon gou ki bon pou sante.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Montre videyo 5 minit la: “Cooking with Herbs, Spices and Other Seasonings.” Fè yon ti diskisyon tou kout.</p> <p>.....</p>
	<p>Plan pou Siksè (5 minit)</p>
	<p>▶ DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou manje manje ki bon pou sante ou renmen.</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse
	<p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>
	<p>Rezime ak Fèmti (5 minit)</p>
	<p>▶ DI: Tanpri gade “Chwa Ki bon pou sante pou Prevent T2” nan paj 6 nan feyè yo pou modil sa a. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta vle ou ekri lide w pou chwa ki bon pou sante sou tablo vid la.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>▶ DI: Nou te travay ansanm pou fè resèt lazanya Anthony an pi bon pou sante. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta vle ou fè pwòp trasnfòmasyon resèt ou.</p>

Nòt pou Antrenè



Bagay pou Eseye Fè Lakay:


- Fè Chwa Ki bon pou sante pou Prevent T2
- Transfòmasyon resèt
- Plan Daksyon

Rezime ak Fèm ti

Tanpri, chwazi youn nan resèt ou pi renmen. Chèche fason pou fè li pi bon pou sante. Ou ka sèvi ak “Transfòmasyon resèt” ki nan paj 7 pou jwenn lide. Si w ta vle, ou ka menm kwit li! Epi n ap toujou kontan pou ou pataje kopi nouvo resèt ou an ak gwoup la.

Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason pou manje manje ki bon pou sante ou renmen. Nou te pale sou fason pou:

- Yon metòd pou manje ki bon pou sante
- Fè chwa ki bon pou sante
- Pran manje ki bon pou sante ke ou renmen

 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?

► **DI:** Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan dakasyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.

Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.

Reyinyon an fini.



PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Jere Strès

Jere Strès

Pwen santral Sesyon an

Si w jere strès, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou diminye epi fè fas avèk strès.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral idantifye:

- ▶ Kèk kòz strès
- ▶ Rapò ki genyen ant strès epi dyabèt tip 2
- ▶ Kèk fason pou diminye strès
- ▶ Kèk fason ki bon pou sante pou fè fas ak strès

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Ti tapi oswa zòrye (yonn pou chak patisipan)**
- Mizik kalman**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6..... 10 Min
- Objektif Paj 7..... 2 Min
- Kòs Strès Paj 8..... 5 Min
- Strès ak dyabèt tip 2 Paj 8..... 8 Min
- Fason pou Bese Strès..... Paj 10..... 8 Min
- Fason Ki bon pou sante pou Fè fas ak Strès Paj 10..... 17 Min
- Plan pou Sikse Paj 13..... 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 14..... 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou jere strès.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

Nòt pou Antrenè	Objektif (2 minit)
	<p>► DI: Lè w jere strès, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Kèk kòz strès■ Rapò ki genyen ant strès epi dyabèt tip 2■ Kèk fason pou <u>diminye</u> strès■ Kèk fason ki bon pou sante pou <u>fè fas</u> ak strès <p>W ap jwenn yon chans tou pou fè pratik detann ou. Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>

Nòt pou Antrenè	Kòz Strès (5 minit)
<p>Kòz strès gen ladan yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Chire pit avèk lòt moun ■ Pwoblèm sante ■ Pwoblèm Lajan ■ Nouvo djòb oswa tibebe ■ Pa ase tan ■ Twòp travay ■ Pa kontan ak travay ■ Vakans ■ Maryaj 	<p>► DI: Pou kòmanse, nou pral pale sou kèk kòz strès. Gen anpil bagay nan lavi nou ki kapab lakòz strès. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Barbara” ki nan paj 3 ak 4 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande yon volontè fè lekti) twa premye paragraf istwa a nan paj 3.</p> <p>💬 DISKITE: Ki bagay ki fè <u>ou</u> santi w strese?</p>
	<p>Strès ak Dyabèt Tip 2 (8 minit)</p> <p>► DI: Nou te pale sou kèk nan <u>koz</u> strès. Kounye a annou gade rapò ki genyen ant strès epi <u>dyabèt</u> tip 2</p> <p>Lè w santi ou strese, sa kapab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chanje chimi kò ou nan yon fason ki fè ou gen plis chans pou gen dyabèt tip 2 2. Lakòz ou aji nan fason ki pa bon pou sante <p>Annou tounen nan istwa a.</p>

Nòt pou Antrenè	Strès ak Dyabèt Tip 2
	<p>↪ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande yon volontè fè lekti) de lis yo nan paj 3.</p> <p>💬 DISKITE: Kijan ou <u>santi</u> ou lè ou anba strès?</p> <p>▶ DI: Jan nou te di, strès kapab lakòz ou aji nan fason ki pa bon pou sante.</p> <p>Annou tounen nan istwa a.</p> <p>↪ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande yon volontè fè lekti) premye paragraf la ak de lis yo nan paj 4.</p> <p>💬 DISKITE: Ki jan <u>ou</u> aji lè ou santi w strese?</p> <p>▶ DI: Kòm ou konnen, fè chwa manje ki pa bon pou sante, gade twòp televizyon, ak rate egzèsis fizik kapab ogmante risk pou ou gen pou dyabèt tip 2. Se poutèt sa li tèlman enpòtan pou diminye ak fè fas ak strès.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Bese Strès (8 minit)
	<p>► DI: Malerezman, pa gen fason san fayit pou anpeche strès. Ou ka pèdi travay ou. Yon moun ou renmen ka vin malad, oswa menm mouri. Men, gen fason pou fè lavi ou gen mwens strès.</p> <p>Annou tounen nan istwa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande yon volontè fè lekti) rès istwa a, kòmanse ak Barbara gen pwoblèm pou di: “non” nan paj 4.</p> <p>💬 DISKITE: Èske li konn difisil pou ou di: “non”?</p> <p>► DI: Nou te pale sou di: “non.” Kounye a annou pale sou kèk lòt fason ou kapab diminye strès nan lavi ou.</p> <p>Tanpri gade “Fason pou Bese Strès” nan paj 5 nan feyè yo pou modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè revizyon feyè a. Fè yon ti diskisyon tou kout.</p>
	<p>Fason Ki bon pou sante pou Fè fas ak Strès (17 minit)</p> <p>► DI: Nou te pale sou jan ou ka fè lavi ou gen mwens strès. Jan nou te pale sou sa, pa gen fason san fayit pou anpeche strès. Li enpòtan pou konnen fason pou arive fè fas ak yo.</p> <p>Tanpri gade “fason ki bon pou sante pou fè fas ak strès” nan paj 6 ak 7 nan feyè yo pou modil sa a.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason Ki bon pou sante pou Fè fas ak Strès
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>Ou gen anpil chans ou pa pral gen tan pou fè tout nan teknik sa yo. Kidonk, kòmanse ak teknik ou panse ki ta mache pi byen pou gwoup ou an. Li pi bon fè yon teknik byen pase pou fè tout nan yo mal.</p> <p>Si gen twòp moun pou nou kouche, patisipan yo ka rete sou chèz yo.</p>	<p>↗ SA POU FÈ: Fè revizyon feyè a. Fè yon ti diskisyon tou kout.</p> <p>.....</p> <p>✳ AKTIVITE: Chèche aprann detann ou</p> <p>▶ DI: Feyè a site kèk fason pou detann ou. Annou fè pratik detann nou kounye a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Si gen plas pou kouche, distribye yon ti zòrye oswa kabann bay chak patisipan. Mande patisipan yo pou yo jwenn yon espas atè a. Pèmèt yo chita oswa kouche sou tapi yo. Fè yo kite omwen yon pye ant tèt yo ak vwazen yo.</p> <p>Bese limyè yo. Koute mizik kalman. Mande patisipan yo pou fèmen je yo. Mache nan sal la pandan w ap pale.</p> <p>▶ DI: Pou kòmanse annou detann <u>misk</u> nou. Lide a se kontrakte apres a lage chak gwoup misk atoudewòl.</p> <p>Ann kòmanse ak misk figi nou. Fè mouvman kontraksyon ak misk figi ou. Kenbe pandan 5 segonn. Lache yo kounye a. Èske ou santi yon diferans?</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè menm bagay la ak machwè ou, zepòl, bra, pwatrin, janm, ak misk pye ou atoudewòl. Reponn kesyon si sa nesèsè.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason Ki bon pou sante pou Fè fas ak Strès
<p>.....</p>	<p>► DI: Koulye a, annou <u>medite</u>. Konsantre sou yon bagay ki senp ou jwenn ki kalman. Li ta ka yon imaj oswa yon son.</p> <p>Pa enkyete w si lòt panse vin jennen. Annik tounen nan imaj oswa son ou an.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit. Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>► DI: Koulye a, annou <u>imajine</u>. Imajine yon sitiyasyon ki fè ou santi w anpè. Eseye imagine tèt ou ladan.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit. Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>► DI: Kounye a, annou <u>respire afon</u>. Detann misk vant ou. Mete yon men jis anba zo kòt ou.</p> <p>Pran yon gwo souf nan nen. Èske ou santi men ou k ap monte?</p> <p>Kounye a, fè lè soti lantman pa bouch ou. Asire ou fè tout lè soti nèt. Èske ou santi men ou k ap desann?</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit. Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>Fèmen mizik la. Limen limyè ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ou panse sou fason sa yo pou detann ou? Èske ou te jwenn nenpòt nan yo itil?</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Fason Ki bon pou sante pou Fè fas ak Strès
	<p>► DI: Met nan tèt ou: Sa ka pran tan pou wè rezilta yo. Detann mande pratik. Eseye fè pratik pandan 10 minit omwen pa jou.</p> <p>Toudabò, li gendwa pi fasil pou detann ou si ou kouche nan chanm trankil ki fènwa. Men avèk le tan, ou pral kapab detann nenpòt lè, nenpòt kote.</p>
	<p>Plan pou Sikse (5 minit)</p> <p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou jere sstrès.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Rezime ak Fèmti (5 minit)</p>
<div data-bbox="159 1234 240 1323" data-label="Image"> </div> <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fason pou Bese Strès ■ Pran abitud di, “Non” ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Tanpri gade nan “Fason yo bese strès” nan paj 5 ankò. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, ekri ki jan <u>ou</u> pral fè lavi ou gen mwens strès.</p> <p>Mwen ta tou renmen ou pratike di: “non.” Chwazi yon bagay chak jou ou pa vle oswa ou pa bezwen fè, men ou ta nòmalman di “wi” pou li. Olye pou w di: “wi”, di “non”!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason nou dwe jere strès. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk kòz strès ■ Rapò ki genyen ant strès epi dyabèt tip 2 ■ Kèk fason pou <u>diminye</u> strès ■ Kèk fason ki bon pou sante pou <u>fè fas</u> ak strès <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Manje Byen Lè Ou Lwen Lakay Ou

Manje Byen Lè Ou Lwen Lakay Ou

Pwen santral Sesyon an

Si w manje byen lèw lwen lakay ou, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou kontinye ak objektif manje yo lè yo nan restoran ak nan aktivite sosyal.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye kèk difikilte pou manje byen nan restoran ak aktivite sosyal
- ▶ Eksplike fason pou planifye pou yo, ak fason pou fè fas ak defi sa yo

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Divès kalite meni ki soti nan restoran zòn nan (kèk ki bon pou sante, kèk ki pa bon pou sante; kèk pou manje chita, gen fassoud; kuizin diferan; kèk bay enfòmasyon kalori ak grès, kèk pa fè sa). Jwenn yo sou entènèt, oswa al chèche yo oumenm.**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.




- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Defi pou Manje Byen nan Restoran Paj 7 5 Min
- Fason pou Manje Byen nan Restoran Paj 8 18 Min
- Defi pou Manje Byen nan Aktivite Sosyal Paj 12 5 Min
- Fason pou Manje Byen nan Aktivite Sosyal..... Paj 13 10 Min
- Plan pou Siksè Paj 15 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 16 5 Min


Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Revizyon (10 minit)
	<p>► DI: Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou fason pou manje byen lè ou lwen lakay ou.</p> <p>Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè yon ti rezime sesyon anvan an.</p> <p>💬 DISKITE: Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?</p> <p>► DI: Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>




<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Li ka byen difisil deja pou manje byen lè ou lakay ou. Men, manje byen lè w <u>lwen</u> lakay ou prezante defi espesyal. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk difikilte pou manje byen nan restoran ak evènman sosyal ■ Fason pou planifye pou defi yo, ak fason pou fè fas ak yo <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Defi pou Manje Byen nan Restoran (5 minit)</p>
<p>Defi nan restoran yo gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gwo pòsyon ■ Pa gen chwa ki bon pou sante ■ Pa konnen engredyan yo oswa kijan manje te fèt ■ Manje ki bay tantasyon ■ Vle pou janti ■ Vle jwenn pou valè lajan ou an 	<p>► DI: Li kapab difisil pou manje byen nan restoran. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa José” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye de paragaf yo nan istwa a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa <u>ou</u> jwenn ki difisil apwopo manje byen nan restoran?</p>



<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Fason pou Manje Byen nan Restoran (18 Minit)</p>
<p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou chwa manje ki bon pou sante, gade feyè yo ki mache ak modil <i>Manje Byen pou Prevent T2</i> ak <i>Pran Manje Ki bon pou sante Ke ou Renmen</i>.</p>	<p>► DI: Nou te pale sou kèk difikilte pou manje byen nan restoran. Kounye a, annou pale sou fason pou planifye pou defi yo, ak fason pou fè fas ak yo.</p> <p>Premye bagay pou fè se chwazi yon restoran.</p> <p>Pou chwazi yon restoran ak anpil sajès, li yon bon lide pou gade meni an davans.</p> <p>► POZE KESYON: Èske ou ka jwenn meni an?</p> <p>REPONS: Ou ka kapab jwenn li sou entènèt. Oswa ou ka deplase vin chèche li.</p> <p>► POZE KESYON: E ki kalite manje ou pral chèche sou meni an?</p> <p>REPONS: Manje ki <u>gen tikras</u> kalori, grès, ak sik; <u>ki gen anpil</u> fib ak dlo; ak <u>ki gen anpil</u> vitamin, mineral, ak pwoteyin.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Manje Byen nan Restoran
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>Mo ki sijere yon manje bon pou sante gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kwit nan fou (baked) ■ Boukannen (broiled) ■ Tikras grès ■ Kwit nan vapè 	<p>.....</p> <p> AKTIVITE: Bay Meni yo yon Sans</p> <p>▶ DI: Annou gade kèk meni pou kounye a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Divize patisipan yo an ti gwoup, oswa ki gen yo travay poukont yo. Distribye meni nan divès kalite restoran nan zòn ou. Bay plim si sa nesèsè.</p> <p>▶ DI: Tanpri ansèkle nenpòt atik ou panse ki bon pou sante.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yon minit oubyen de pou ansèkle atik.</p> <p> DISKITE: Ki atik ou te ansèkle? Ki mo ki fè ou panse bagay sa yo bon pou sante?</p>
<p>.....</p> <p>Pou konnen si yon atik bon pou sante, ou ka mande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kijan ou prepare sa? ■ Ki engredyan ki nan sa? ■ Nan ki kalite lwil ou kwit sa? 	<p>.....</p> <p> DISKITE: Ki kèk kesyon ou ka poze pou konnen si yon atik <u>bon pou sante</u>?</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Manje Byen nan Restoran
<p>Echanj ki bon pou sante ou kapab mande gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Èske mwen ka jwenn sa kwit nan fou/vapè/ boukannen/griye olye pou yo fri li? ■ Èske mwen ka jwenn sòs salad/sòs/krèm si/bè a sou kote (dressing/sauce/gravy/ sour cream/butter)? ■ Èske sa ka kwit nan lwil vejetal olye suif kochon/bè? 	<p>► DI: Ou kapab tou mande yon <u>echanj ki bon pou sante</u>. Pa egzanp, ou ka mande gen yon pla salad oswa legim kwit nan vapè olye pòm detè fri.</p> <p>Anpil restoran kontan fè sa. Nan kèk ka, ou ka oblije peye yon tikras piplis. Men sa vo lapèn.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp echanj ki bon pou sante ou ka mande?</p>


Nòt pou Antrenè	Fason pou Manje Byen nan Restoran
<p>Pou asire w ou jwenn yon <u>kantite</u> manje ki bon pou sante, ou ka mande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Èske mwen kapab jwenn gwosè ki pi piti a nan pla sa a? ■ Èske mwen ka jwenn yon aperitif alapas la prensipal la? ■ Èske mwenmenm ak zanmi m ka pataje pla sa a? 	<p>► DI: Anplis de konnen si yon atik bon pou sante, ou pral gen pou asire tou gen yon <u>kantite</u> ki manje ki bon pou sante.</p> <p>Anpil restoran sèvi gwo pòsyon. Anplis, kapab gen moman ou vle yon ti pòsyon nan yon pla ki gen anpil kalori.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk kesyon ou ka poze pou asire ou gen yon <u>kantite</u> manje ki bon pou sante?</p>

Nòt pou Antrenè	Defi pou Manje Byen nan Evènman Sosyal (5 minit)
<p>Aktivite sosyal gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Babekyou ■ Jou Ferye ■ Douch ■ Match espò ■ Maryaj ■ Fèt nan travay <p>Obstak ki konn genyen nan aktivite sosyal gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gwo pòsyon ■ Pa gen chwa ki bon pou sante ■ Pa konnen engredyan yo oswa kijan manje te fèt ■ Presyon lòt moun ■ Manje ki bay tantasyon ■ Vle pou janti ■ Vle patisipe 	<p>► DI: Nou te pale sou kèk difikilte pou manje byen nan restoran. Kounye a, annou ale nan aktivite sosyal yo.</p> <p> DISKITE: Ki kèk aktivite sosyal ki ta ka gen manje ladan?</p> <p>► DI: Li kapab difisil pou manje byen nan aktivite sosyal.</p> <p>Annou tounen nan istwa a.</p> <p> SA POU FÈ: Fè lekti a (oswa mande pou yon volontè fè lekti) twazyèm paragraf istwa José a nan paj 3.</p> <p> DISKITE: Kisa <u>ou</u> jwenn ki difisil apwopo manje byen nan aktivite sosyal?</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Manje Byen nan Evènman Sosyal (10 minit)
<p>Fason pou <u>prepare</u> pou aktivite sosyal gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lakay ou, pran yon ti goute ki bon pou sante, konsa ou pa pral twò grangou. ■ Pale ak moun ki fè envitasyon an apwopo plan manje ou. ■ Mande si ou ka pote yon bagay ki bon pou sante. <p>Fason pou manje byen <u>pandan</u> aktivite sosyal gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Poze kesyon sou engredyan yo ak fason yo te prepare pla yo. ■ Plen vant ou ak legim ki pa gen lanmidon ladan oswa yon soup abaz bouyon (broth). ■ Kenbe yon vè dlo nan men ou. 	<p>► DI: Nou te pale sou kèk difikilte pou manje byen nan aktivite sosyal. Kounye a, annou pale sou fason pou planifye pou defi yo, ak fason pou fè fas ak yo.</p> <p>Gen anpil bagay ou ka fè <u>anvan</u> aktivite sosyal pou ede w rete sou bon wout.</p> <p> DISKITE: Kijan ou ka <u>prepare</u> pou aktivite sosyal?</p> <p>► DI: Gen bagay ou ka fè tou <u>pandan</u> aktivite sosyal pou ede w rete sou bon wout.</p> <p> DISKITE: Kijan ou ka manje byen <u>pandan</u> aktivite sosyal?</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou Manje Byen nan Evènman Sosyal
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Plan pou defi yo</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Divize patisipan yo an ti gwoup. Fè yo fè pratik planifye pou defi pou manje byen nan restoran oswa aktivite sosyal ak fason pou fè fas ak yo. Ou ka bay yon sitiyasyon. Oubyen patisipan yo ka chwazi pwòp pa yo. Di yo ke yo kapab itilize “Manje Byen nan Restoran” (paj 4 ak 5) ak “Manje Byen nan Aktivite Sosyal” (paj 6) pou jwenn lide. Si w vle, ou kapab mande pou volontè entèprete wòl tout gwoup la.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi konsènan fason pou manje byen lè ou lwen lakay ou.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Plan pou defi yo ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta renmen ou pase kèk tan ap planifye pou defi pou manje byen lè ou lwen lakay ou. Nan fason sa, ou pral pare pou pwochè fwa ou ale nan restoran oswa aktivite sosyal. Ou kapab sèvi ak “Manje Byen nan Restoran” (paj 4 ak 5) ak “Manje Byen nan Aktivite Sosyal” (paj 6) pou ede ou.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason pou manje byen lè ou lwen lakay ou. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk difikilte pou manje byen nan restoran ak aktivite sosyal ■ Fason pou planifye pou defi yo, ak fason pou fè fas ak yo <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Fè fas ak Deklanchè yo

Fè fas ak Deklanchè yo

Pwen santral Sesyon an

Lè w fè fas ak deklanchè yo, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou fè fas ak bagay ki deklanche konpòtman ki pa bon pou sante.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral idantifye:

- ▶ Kèk deklanchè ki fè w achte manje nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo.
- ▶ Kèk deklanchè ki fè w manje nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo.
- ▶ Kèk bagay deklanchè pou rete chita san bouje ak fason pou fè fas ak yo.

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Kisa yon “deklanchè” ye..... Paj 8 8 Min
- Fason Pou Fè Fas Ak Deklanchè
nan Fè acha ki pa bon pou sante Paj 9 12 Min
- Fason Pou Fè Fas Ak Deklanchè
nan Manje ki pa bon pou sante Paj 10 12 Min
- Fason pou fè fas ak Deklanchè pou
Rete Chita San bouje..... Paj 11 6 Min
- Plan pou Siksè Paj 12 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 13 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou fè fas ak deklanchè yo.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

🔗 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

Nòt pou Antrenè

Objektif (2 minit)

► **DI:** Lè w fè fas ak deklanchè yo, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Deklanchè yo se bagay nan lavi w ou reyaji pou yo nan yon sèten fason—san w pa menm reflechi sou li. Jodi a, nou pral pale sou:

- Kèk deklanchè ki fè w achte manje nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo.
- Kèk deklanchè ki fè w manje nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo
- Kèk bagay deklanchè pou rete chita san bouje ak fason pou fè fas ak yo.

Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.

Nòt pou Antrenè

Kisa yon “deklanchè” ye? (8 minit)

► **DI:** Pou kòmanse ann pale sou kisa deklanchè ye. Deklanchè ka bagay ou wè, odè, bri, oswa santiman, epi ou reyaji pou yo nan yon sèten fason, san w pa menm reflechi sou li. Yo kapab moun tou, kote, aktivite, oswa sitiyasyon.

Gen kèk deklanchè ki itil. Pa egzanp, lè w manyen yon bagay trè cho, ou lage li.

Men gen lòt deklanchè ki nuizib. Sa yo gen ladan deklanchè ki anpeche w atenn objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou.

Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Marta” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.

↗ **SA POU FÈ:** Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye kat paragaf yo nan istwa a.

► **DI:** Yon fwa ankò, se sa Marta fè prèske chak jou travay.

► **POZE KESYON:** Ki kèk bagay nan lavi Marta ki pouse li aji nan fason ki pa bon pou sante?

REPONS:

- Lè li gen anvi dòmi sa pouse Marta bwè kafe. Sa bòkote pa li pouse li manje yon bagay ki pa bon pou sante (patisri).
- Sansasyon strès pouse Marta manje ak bwè yon bagay ki pa bon pou sante (tchips ak byè). Li pouse li kouche sou kanape a tou olye pou li fè aktivite fizik.
- Lè li wè yon machin pou vann manje, sa pouse Marta vle manje yon ti goute, menmsi li gendwa pa trè grangou.

Nòt pou Antrenè

Deklanchè pou fè acha nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo gen ladan:

Mwen grangou.

- Manje yon ti goute ki bon pou sante, tankou ti kawòt anvan w al fè acha.

Mwen santi m tris/ enkyete/strese/fache.

- Ranvwaye depasman pou acha a jiskaske ou santi ou pi byen.

Li nan likidasyon, oubyen mwen gen yon kupon pou li.

- Pa koupe kupon pou atik ki pa bon pou sante.

Li bay tantasyon.

- Rete lwen pati nan magazen an ki bay tantasyon.

Mwen toujou achte li.

- Al fè acha ak yon lis, epi respekte li.

Se pou madanm/mari/pitit/ pitit pitit mwen.

- Montre ou renmen yo nan yon fason ki bon pou sante.

Fason Pou Fè Fas Ak Deklanchè nan Fè acha ki pa bon pou sante (12 minit)




► **DI:** Pou kòmanse, ann pale sou fason pou fè fas ak deklanchè nan fè acha ki pa bon pou sante.




🗨️ **DISKITE:** Kisa ki pouse w achte atik manje ki pa bon pou sante?

📌 **SA POU FÈ:** Ekri bagay ki pouse w yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.


► **DI:** Kounye a, annou brase lide.

🗨️ **DISKITE:** Ki kèk fason pou fè fas ak bagay ki pouse w sa yo?

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Fason Pou Fè Fas Ak Deklanchè nan <u>Manje</u> ki pa bon pou sante (12 minit)</p>
<p>Deklanchè ki fè w <u>manje</u> nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo gen ladan:</p> <p>Mwen grangou.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Manje yon bagay ki bon pou sante, pa egzanp yon pòm. <p>Mwen renmen amize bouch mwen ak li pandan m ap gade televizyon.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Evite manje nan gwo resipyan ak gwo sache. <p>Mwen santi m tris/enkyete/strese/fache.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Soulaje santiman ou nan fason ki bon pou sante. <p>Mwen santi m raz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fè yon bagay ki bon pou sante. <p>Mwen santi m poukont mwen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kontakte zanmi ou oswa fanmi ou. <p>Sa a fasil pou jwenn oswa pou fè.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Estoke atik ki bon pou sante ki fasil pou jwenn oubyen pou fè, tankou ti kawòt. <p>Mwen pa vle gaspiye manje.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Konjle rès manje yo. 	<p>► DI: Nou te pale sou fason pou fè fas ak deklanchè nan <u>fè acha</u> ki pa bon pou sante. Kounye a, annou pale sou deklanchè <u>manje</u>.</p> <p> DISKITE: Ki deklanchè ki fè ou fè chwa ki pa bon pou sante konsènan <u>manje</u>?</p> <p> SA POU FÈ: Ekri bagay ki pouse w yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>► DI: Kounye a, annou brase lide.</p> <p> DISKITE: Ki kèk fason pou fè fas ak bagay ki pouse w sa yo?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Fason pou fè fas ak Deklanchè pou Rete Chita San bouje (6 Minit) yo</p>
<p>Deklanchè pou <u>rete chita san bouje</u> ak fason pou fè fas ak yo gen ladan:</p> <p>Mwen fatige.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dòmi plis lannwit. ■ Fè yon ti dòmi tou kout. <p>Mwen santi m tris/strese/enkyete/fache.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Soulaje santiman ou nan fason ki bon pou sante. <p>Jwenti/pye m fè m mal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Jwenn fason pou fè aktivite ki agreyab pou kò ou. <p>Mwen toujou kouche sou kanape pou gade televizyon apre dine.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pedale yon bisiklèt egzèsis pandan w ap gade televizyon. ■ Fè aktivite fizik pandan reklam yo. 	<p>► DI: Nou te pale sou fason pou fè fas ak deklanchè pou fè acha ak manje nan fason ki pa bon pou sante. Kounye a, annou pale sou enpe deklanchè pou rete chita san bouje.</p> <p> DISKITE: Kisa ki pouse w <u>chita san bouje</u>, olye ou fè aktivite fizik?</p> <p> SA POU FÈ: Ekri bagay ki pouse w yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>► DI: Kounye a, annou brase lide.</p> <p> DISKITE: Ki kèk fason pou fè fas ak bagay ki pouse w sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou fè fas ak deklanchè yo.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fason pou Fè fas ak Deklanchè yo ■ Deklanchè Mwen yo ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon an, tanpri fè lekti “Fason pou Fè fas ak Deklanchè yo” nan paj 4 a 7. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p>Mwen ta vle ou ranpli tou “Deklanchè Mwen yo” ki nan paj 8. Kisa ki pouse w <u>achte</u> epi <u>manje</u> nan fason ki pa bon pou sante? Kisa ki pouse w <u>chita san bouje</u>, olye ou fè aktivite fizik? Epi fason ou pral <u>fè fas</u> ak deklanchè sa yo? Ou ka sèvi ak “Deklanchè ki Kouran” ki nan paj 9 pou jwenn lide.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a nou te pale sou fè fas ak deklanchè yo. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk deklanchè ki fè w <u>achte</u> nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo ■ Kèk deklanchè ki fè w <u>manje</u> nan fason ki pa bon pou sante ak fason pou fè fas ak yo ■ Kèk bagay deklanchè pou <u>rete chita san bouje</u> ak fason pou fè fas ak yo <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Kontinye Fè Aktivite pou Prevent T2

Kontinye Fè Aktivite pou Evite Dyabèt Tip 2

Pwen santral Sesyon an

Si w kontinye fè aktivite pandan anpil tan, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou fè fas ak sèten difikilte ki anpeche yo kontinye fè aktivite.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye kèk benefis ki genyen nan kontinye fè aktivite fizik
- ▶ Idantifye kèk difikilte pou rete aktif ak fason pou fè fas ak yo
- ▶ Reflechi sou kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri yon badj non ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6..... 10 Min
- Objektif Paj 7..... 2 Min
- Benefis ki genyen nan kontinye fè aktivite fizik ... Paj 8..... 10 Min
- Fason Pou Fè Fas Ak Defi Yo Paj 9..... 18 Min
- Gade nan ki pwen ou rive! Paj 10..... 10 Min
- Plan pou Siksè Paj 11..... 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 12..... 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou rete aktif pandan anpil tan annapre.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?


Nòt pou Antrenè	Objektif (2 minit)
	<p>► DI: Si w kontinye fè aktivite pandan anpil tan, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Kèk benefis ki genyen nan kontinye fè aktivite fizik■ Kèk difikilte pou rete aktif ak fason pou fè fas ak yo.■ Kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>

Nòt pou Antrenè	Benefis ki genyen nan kontinye fè aktivite fizik (10 minit)
<p>Benefis ki genyen nan kontinye fè aktivite fizik gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pi bon somèy ak eta lespri ■ Amelyore ekilib ak fleksibilite ■ Bese tansyon ak kolestewòl ■ Bese risk ou genyen pou kriz kadyak ak konjesyon serebral ■ Bese nivo strès ou ■ Plis enèji ■ Misk ki pi solid 	<p>► DI: Pou kòmanse, nou pral pale sou kèk benefis ki genyen nan rete aktif pandan anpil tan annapre. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Teo” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye de paragaf yo nan istwa a.</p> <p>► DI: Konsa Teo te atenn objektif pwa li. Epi sik nan san li nòmal kounye a.</p> <p>► POZE KESYON: Apa manje byen, kisa Teo kapab fè pou li kenbe pwogrè sa yo? Kijan li ka kenbe pwa li te pèdi a epi kenbe sik nan san li nòmal?</p> <p>REPONS: Li ka rete aktif.</p> <p>► DI: Rete aktif gen lòt benefis.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk benefis ki genyen nan kontinye fè aktivite fizik? Poukisa <u>ou</u> vle rete aktif?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Kijan pou fè fas ak defi yo (18 minit)</p>
<p>Defi ak fason pou fè fas ak yo gen ladan:</p> <p>Mwen santi mwen mwens motive.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Planifye alavans. ■ Fè li amizan. <p>Mwen gen mwens tan akòz chanjman nan lavi mwen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lè w prale yon kote, mache. ■ Mande èd. <p>Mwen gen mwens lajan akòz chanjman nan lavi mwen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fè aktivite gratis. ■ Achte rad egzèsis fizik ak ekipman ki nan likidasyon. <p>Tan an fè li difisil pou mache deyò.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Abiye dapre tan an. ■ Mache nan yon sant komèsyal. <p>Mwen blese.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Jwenn yon lòt fason pou ou aktif. ■ Fè plis aktivite fizik apre yon sèten tan. 	<p>► DI: Li kapab difisil pou <u>fè</u> aktivite fizik. Li kapab menm pi difisil pou <u>rete aktif</u> pandan anpil tan annapre.</p> <p>Evènman nan lavi yo ka jennen ou. Epi ou ka santi mou wens motive apre yon sèten tan. Kòm rezilta, ou ka jwenn tèt ou k ap tounen nan ansyen abitud yo. Annou tounen nan istwa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti a, oswa mande pou yon volontè fè lekti paragraf 3 a 5.</p> <p>► POZE KESYON: Kisa ki rann li difisil pou Teo rete aktif?</p> <p>REPONS: Piske madanm li kòmanse ale nan klas nan aswè, li difisil pou Teo jwenn tan pou fè aktivite fizik. Epitou, li te fin atenn objektif li nan pèdi pwa, kidonk li santi li mwens motive.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki ta ka rann li difisil pou <u>oumenm</u> pou w rete aktif pandan anpil tan annapre?</p> <p>↗ SA POU FÈ: Ekri difikilte yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>► DI: Kounye a, annou brase lide.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk fason pou fè fas ak defi sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Gade nan ki pwèn ou rive! (10 minit)
<p>Patisipan yo ka tcheke Rejis Aktivite fizik yo pou jwenn minit aktivite yo.</p>	<p>► DI: Pou fini annou gade kikote ou te rive depi ou te kòmanse pwogram sa a.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kalite aktivite ou te fè lè ou te fenk kòmanse pwogram sa a? Epi ki kalite aktivite ou fè kounye a?</p> <p>Konbyen minit pa jou ou te aktif lè ou te fenk kòmanse pwogram sa a? Epi konbyen minit pa jou ou aktif kounye a?</p> <p>Kisa ou te panse konsènan fè aktivite fizik lè ou te fenk kòmanse pwogram sa a? Kisa ou panse kounye konsènan fè aktivite fizik?</p> <p>► DI: Gen kèk nan nou ki atenn objektif egzèsis fizik nou. Gen kèk nan nou k ap travay pou li toujou. Pa gen pwoblèm. Sa ki enpòtan sèke nou tout aktif. Epi mwen espere ou pral rete aktif pou lavi.</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou rete aktif pandan anpil tan annapre.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↩️ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèm ti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kijan pou fè fas ak defi yo ■ Fason Mwen Pral Rete Aktif ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon an, tanpri fè “Fason pou Fè fas ak Defi yo” nan paj 4 a 6 nan feyè pou modil sa a. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p>Mwen ta vle ou ranpli tou “Fason Mwen Pral Rete Aktif” ki nan paj 7. Reflechi sou rezon ki fè ou vle rete aktif pandan anpil tan annapre? Epiou reflechi sou defi ou ka rankontre, ak kijan ou pral fè fas avèk yo. Ou ka sèvi ak “Konsèy pou Rete Aktif Chak Jou” ki nan paj 8 rive 9 pou jwenn lide.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason pou rete aktif pandan anpil tan annapre. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk benefis ki genyen nan kontinye fè aktivite fizik ■ Kèk difikilte pou rete aktif ak fason pou fè fas ak yo ■ Kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Pran Responsabilite pou Lide ou yo

Pran Responsabilite pou Lide ou yo

Pwen santral Sesyon an

Lè w pran responsabilite pou lide ou yo, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou ranplase panse nuizib avèk panse itil.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Rekonèt diferans ki genyen ant panse nuizib ak panse itil
- ▶ Eksplike patisipan yo fason pou ranplase panse nuizib avèk panse itil

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis a peprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Panse Nuizib kontrèman ak Panse Itil..... Paj 8 8 Min
- Ranplase Panse Nuizib
Avèk Panse Itil..... Paj 9 30 Min
- Plan pou Siksè Paj 15 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 16 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Revizyon (10 minit)
	<p>► DI: Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou fason pou pran responsabilite pou lide ou yo.</p> <p>Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.</p> <p>📌 SA POU FÈ: Fè yon ti rezime sesyon anvan an.</p> <p>💬 DISKITE: Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?</p> <p>► DI: Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>

Nòt pou Antrenè	Objektif (2 minit)
	<p>► DI: Lè w pranpanse ou anchaj, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou fason pou jerepanse ou.</p> <p>Nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Diferans ki genyen antpanse <u>nuizib</u> akpanse <u>itil</u>■ Fason pou ranplasepanse <u>nuizib</u> avèkpanse <u>itil</u> <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>

Nòt pou Antrenè	Panse <u>Nuizib</u> kontrèman ak Panse <u>Itil</u> (8 minit)
	<p>► DI: Pou kòmanse, ann pale sou diferans ki genyen ant panse nuizib ak panse itil.</p> <p>Panse <u>nuizib</u> yo <u>jennen</u> objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou. Konsa yo <u>ogmante</u> risk ou pou dyabèt tip 2.</p> <p>Panse <u>itil</u> yo <u>ede w atenn</u> objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou. Konsa yo ede w <u>bese</u> risk ou pou dyabèt tip 2.</p> <p>Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Anna” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↙ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye twa paragraf yo nan istwa a.</p> <p>► POZE KESYON: Ki panse <u>nuizib</u> Anna gen anpremye?</p> <p>REPONS: “Tan an degoutan. Li ta pi bon si m sote aktivite mache mwen an jodi a.”</p> <p>► POZE KESYON: Ak ki panse <u>itil</u> Anna ranplase li?</p> <p>REPONS: “Lapli ap tonbe, kidonk mwen pral mache nan sant komèsyal la pito. Sa ap tou ban m chans pou m fè kèk komisyon.”</p> <p>► DI: Konsa, Anna di tèt li: “Wi, lapli ap tonbe deyò a. Men, sa pa pral anpeche m atenn objektif egzèsis fizik mwen. Mwen pral fè yon ti mache kanmenm. M ap annik fè li anndan.”</p> <p>↙ SA POU FÈ: Asire w patisipan yo konprann diferans ki genyen ant panse nuizib ak panse itil anvan w ale nan pwochen seksyon an. Pale sou rekòmandasyon yo pou anpeche panse nuizib yo anba “Istwa Anna” a.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Ranplase Panse <u>Nuizib</u> Avèk Panse <u>Itil</u> (30 minit)</p>
<p>Ou pa oblije kouvri tout kalitepanse nuizib yo ki nan seksyon sa a. Chwazi ki kalite ki koresponn ak gwoup ou an.</p> <p><u>Lide ke se 100% siksè oubyen anyen akpanse itil pou ranplase yo ka gen ladan:</u></p> <p>Mwen pa kapab janm manje krèm glase ankò.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen ka manje krèm glase yon lè konsa. ■ Lè m ap manje krèm glase, mwen pral mezire li. <p>Egzèsis raz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen poko jwenn yon aktivite m renmen. ■ Mwen pral kontinye eseye nouvo aktivite jiskaske mwen jwenn yonn mwen renmen. 	<p>► DI: Nou te pale sou diferans ki genyen antpanse nuizib akpanse itil. Kounye a annou pale sou fason pou ranplasepanse nuizib avèkpanse itil.</p> <p>Tanpri gade “3 etap pou Ranplase Panse Nuizib Avèk Panse Itil” nan paj 4 nan feyè yo pou modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a pou pale sou fason pou idantifyepanse nuizib, frennen yo, epi reflechi soupanse itil pito.</p> <p>► DI: Gen anpil kalitepanse nuizib diferan. Men kèk nan yo.</p> <p>Nou pral kòmanse ak <u>Lide ke se 100% siksè oubyen anyen yo</u>. Sa lè ou wè ekstrèm yo sèlman. Ou pa wè anyen nan mitan.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk egzanzpou <u>Lide ke se 100% siksè oubyen anyen</u> ou ta ka genyen apwopo chanjman mòdvi ou?</p> <p>↗ SA POU FÈ: Ekripanse nuizib yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>💬 DISKITE: Ak ki kèk egzanzpou <u>panse itil</u>, ou ta kapab ranplasepanse sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Ranplase Panse <u>Nuizib</u> Avèk Panse <u>Itil</u>
<p>Pretèks, epi panse <u>itil</u> pou ranplase yo gen ladan:</p> <p>Li fè twò frèt/cho deyò a pou m al fè yon ti mache.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen pral abiye dapre tan an, epi mache kanmenm. ■ Mwen pral fè egzèsis andedan. <p>Mwen pa ka atenn objektif manje mwen paske madanm mwen ap plede kwit bonbon.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen jwenn bonbon yo tante m. ■ Mwen pral mande madanm mwen pou li fè yon bagay ki bon pou sante alapas. 	<p>► DI: Kounye a, annou pale sou <u>Pran Pretèks</u>. Se lè ou blame sitiyaasyon, bagay, oswa lòt moun pou erè ou fè.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk egzanp <u>pretèks</u> ou ta ka pran apwopo chanjman mòdvi ou?</p> <p>📌 SA POU FÈ: Ekri panse nuizib yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ak ki kèk egzanp panse <u>itil</u>, ou ta kapab ranplase panse sa yo?</p>


Nòt pou Antrenè	Ranplase Panse <u>Nuizib</u> Avèk Panse <u>Itil</u>
<p>Filtraj Panse, ak panse itil pou ranplase yo gen ladan:</p> <p>Pa gen okenn lòt moun ki bay sipò pou mòdvi ki bon pou sante m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zanmi mwen Shelly bay sipò pou li. ■ Mwen pral mande plis sipò. <p>Mwen pa te respekte rejim alimantè mwen ditou semèn sa a.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen respekte rejim alimantè mwen kat jou sou sèt jou yo. ■ Mwen gen yon plan pou fason pou rete sou bon wout alavni. 	<p>► DI: Kounye a, annou pale sou <u>Filtraj Panse</u>. Sa se lè ou inyore bon panse epi ou konsantre sou move a.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk egzanp <u>Filtraj Panse</u> ou ta ka genyen apwopo chanjman mòdvi ou?</p> <p>📌 SA POU FÈ: Ekri panse nuizib yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ak ki kèk egzanp panse <u>itil</u>, ou ta kapab ranplase sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Ranplase Panse <u>Nuizib</u> Avèk Panse <u>Itil</u>
<p><u>Move Panse Ou Kreye Oumenm</u>, epi panse <u>itil</u> pou ranplase yo gen ladan:</p> <p>Mwen sitèlman fèb.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen kapab monte eskalye kounye a san li pa difisil pou m respire. ■ Mwen pral fè yon tikras plis aktivite chak semèn. <p>Mwen se pi move kizinye ki ta ka egziste.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pitit fi mwen te renmen manje sote nan grès mwen te fè yèswa. ■ Mwen pral kenbe aprann plis sou kuizin. 	<p>► DI: Kounye a, annou pale sou <u>Move Panse Ou Kreye Oumenm</u>. Se lè ou rele tèt ou yon move bagay.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk egzanp <u>Move Panse Ou Kreye Oumenm</u> ou ta ka genyen apwopo chanjman mòdvi ou?</p> <p>📌 SA POU FÈ: Ekri panse nuizib yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ak ki kèk egzanp panse <u>itil</u>, ou ta kapab ranplase sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Ranplase Panse <u>Nuizib</u> Avèk Panse <u>Itil</u>
<p><u>Panse Konparezon</u>, epi panse <u>itil</u> pou ranplase yo gen ladan:</p> <p>Teo pèdi sitèlman plis pwa pase m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aktivite pèdi pwa mwen an ralanti. ■ Mwen pral mande Teo kèk ti poul. <p>Stella sitèlman pi fò pase m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen ta renmen vin pi fò. ■ Mwen pral eseye sèvi ak yon bann elastik. 	<p>► DI: Kounye a, annou pale sou <u>Panse Konparezon</u>. Se lè ou konpare tèt ou ak lòt moun epi ou jwenn tèt ou manke yon bagay.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk egzanp <u>Panse Konparezon</u> ou ta ka genyen apwopo chanjman mòdvi ou?</p> <p>📄 SA POU FÈ: Ekri panse nuizib yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ak ki kèk egzanp panse <u>itil</u>, ou ta kapab ranplase sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Ranplase Panse <u>Nuizib</u> Avèk Panse <u>Itil</u>
<p><u>Panse Tristès ak Pesimism</u>, epi panse <u>itil</u> pou ranplase yo gen ladan:</p> <p>Mwen annik konnen mwen pral blese. Apresa, mwen pa pral kapab fè egzèsis.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen pral pran mezi pou mwen fè egzèsis san danje. ■ Si mwen blese tèt mwen, mwen pral jwenn yon fason diferan pou mwen fè aktivite fizik. <p>Mwen annik konnen mwen pral gen dyabèt tip 2, piske toude paran m genyen li.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mwen konnen piplis bagay sou fason ou ka evite dyabèt tip 2 pase sa paran m te konnen. ■ Mwen pral fè tout sa m kapab pou evite dyabèt tip 2. 	<p>► DI: Kounye a, annou pale sou <u>Panse Tristès ak Pesimism</u>. Se ou sipoze sa ki pi mal la. Kalite panse konsa souvan fè ou bay legen.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk egzanp <u>Panse Tristès ak Pesimism</u> ou ta ka genyen apwopo chanjman mòdvi ou?</p> <p>📌 SA POU FÈ: Ekri panse nuizib yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ak ki kèk egzanp panse <u>itil</u>, ou ta kapab ranplase sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi konsènan fason pou pran panse w anchaj.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 3 etap pou Ranplase Panse Nuizib Avèk Panse Itil ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta vle ou fè egzèsis sou fason pou pranpanse w anchaj. Swiv “3 etap pou Ranplase Panse Nuizib Avèk Panse Itil” ki nan paj 4. Ou ka sèvi ak “Ranplase Panse Nuizib Avèk Panse Itil” ki nan paj 5 an 6 pou jwenn lide.</p> <p>↪ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason lè w pranpanse ou anchaj, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Diferans ki genyen antpanse <u>nuizib</u> akpanse <u>itil</u> ■ Fason pou ranplasepanse <u>nuizib</u> avèkpanse <u>itil</u> <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Retounen sou Bon Wout

Retounen sou Bon Wout

Pwen santral Sesyon an

Lè w tounen sou bon wout objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou yo, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo kisa yo dwe fè lè yo devye.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral eksplike fason pou tounen sou bon wout objektif manje ak objektif egzèsis fizik yo epi evite menm erè sa yo pi devan si yo:

- ▶ Rete pozitif
- ▶ Swiv senk etap pou rezoud pwoblèm yo

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rèz gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:



Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Tout Moun konn Fè Erè Paj 7 2 Min
- Rete Pozitif Paj 8 5 Min
- Dekri Pwoblèm Ou Paj 9 5 Min
- Jwenn Posibilite Paj 10 10 Min
- Chwazi Pi bon Posibilite yo Paj 12 4 Min
- Fè yon Plan Daksyon Paj 12 10 Min
- Eseye Li Paj 13 2 Min
- Plan pou Siksè Paj 14 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 15 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a


Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Revizyon (10 minit)
	<p>► DI: Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou fason pou tounen sou bon wout objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou.</p> <p>Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.</p> <p>📌 SA POU FÈ: Fè yon ti rezime sesyon anvan an.</p> <p>💬 DISKITE: Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?</p> <p>► DI: Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Li nòmal pou w devye de objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou detanzantan. Jodi a, nou pral pale sou fason pou tounen sou bon wout epi evite menm erè sa yo pi devan lè w:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rete pozitif ■ Sèvi avèk senk etap pou rezoud pwoblèm yo <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Tout Moun konn Fè Erè (2 minit)</p>
	<p>► DI: Ou te fè yon trè bon travay paske ou te rete sou bon wout objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou. Men, gendwa gen moman ou pa atenn objektif ou pandan yonn oswa de semèn. Se sa yo rele yon erè, epi li trè nòmal.</p> <p>Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Kofi” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti a, oswa mande pou yon volontè fè lekti istwa a.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Rete Pozitif (5 minit)</p>
<p>Panse pozitif yo gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ “Mwen sitèlman fè pwogrè.” ■ “Wi, mwen te fè yon erè. Men, mwen pa gen anpil chans pou pran plis pase yon liv akòz erè a. “ ■ “Fanmi m ak zanmi m pral ede m.”  <p>5 Etap pou Rezoud Pwoblèm</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dekri pwoblèm ou yo. 2. Jwenn posiblite. 3. Chwazi pi bon posiblite yo. 4. Fè yon plan daksyon. 5. Eseye li! 	<p>► POZE KESYON: Kisa Kofi fè olye pou li bay legen?</p> <p>REPONS: Li decide pran aksyon pou retounen sou bon wout epi evite menm erè sa yo pi devan. Li rete pozitif. Epi li sèvi ak senk etap yo pou rezoud pwoblèm yo.</p> <p> DISKITE: Ki kèk egzanp panse pozitif Kofi ta kapab reflechi sou li?</p> <p>► DI: Pwochen etap la se <u>rezoud pwoblèm yo</u>. Rrezoud pwoblèm gen senk etap:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dekri pwoblèm ou yo. 2. Jwenn posiblite. 3. Chwazi pi bon posiblite yo. 4. Fè yon plan daksyon. 5. Eseye li! <p>Nou pral gade chak etap apa.</p>

Nòt pou Antrenè	Dekri Pwoblèm Ou yo (5 minit)
<div data-bbox="159 642 241 732" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="134 793 521 909">Pwoblèm 1: Li pa gen yon manje midi ki bon pou sante chak jou.</p> <p data-bbox="134 936 464 1010">Pwoblèm 2: Li pa fè ase aktivite fizik chak jou.</p>	<p data-bbox="578 520 1352 594">▶ DI: Toudabò, dekri pwoblèm ou yo byen aklè. Epi eseye jwenn kisa ki lakòz yo.</p> <p data-bbox="578 625 1406 699">▶ POZE KESYON: Kisa pwoblèm Kofi yo ye? Kisa ou panse ki lakòz yo?</p> <p data-bbox="613 730 740 762">REPONS:</p> <p data-bbox="578 793 1433 825">Pwoblèm 1: Li pa gen yon manje midi ki bon pou sante chak jou.</p> <p data-bbox="578 856 1390 1010">Kòz: Kofi pè pou li pa pèdi travay li, konsa li vini nan travay bonè. Sa vle di li pa gen tan pou anbale manje midi li nan maten. Kidonk, li achte ba sirèt nan machin ki vann nan olye pou li pran yon manje midi ki bon pou sante.</p> <p data-bbox="578 1041 1203 1073">Pwoblèm 2: Li pa fè ase aktivite fizik chak jou.</p> <p data-bbox="578 1104 1406 1257">Kòz: Kofi pè pou li pa pèdi travay li. Konsa, li chita sou biwo li pou kontinye travay pandan manje midi. Kòm konsekans, li pa fè ti mache nòmal li pandan lè manje midi. Konsa, li pa fè ase aktivite fizik chak jou.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Jwenn Posiblite (10 minit)</p>
<p><u>Pi bon fason</u> pou fè fas ak <u>enkyetid</u> li yo gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mande bòs la si travay li an danje reyèlman. Li gendwa ap enkyete san rezon. ■ Mande bòs li kisa li ka fè pou pwoteje travay li olye pou li vini byen bonè epi kontinye travay pandan lè manje midi. <p>Pou li sèten li <u>manje yon manje midi ki bon pou sante</u> chak jou, Kofi ta kapab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pake manje midi li lavèy, oswa nan wikenn ■ Kenbe nan travay li yon rezèv ti goute ki bon pou sante ■ Mande yon zanmi oswa manm fanmi pou pake manje midi li pou li ■ Achte atik li ka pake byen vit, tankou fwi ak yogout 	<p>► DI: Depi ou fin dekri pwoblèm ou yo, pwochen etap la, se jwenn posiblite pou rezoud yo.</p> <p>Toude pwoblèm Kofi yo gen menm kòz odepa.</p> <p>► POZE KESYON: Kisa ki kòz pwoblèm li yo odepa?</p> <p>REPONS: Li pè pou li pa pèdi travay li.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk <u>pi bon fason</u> pou Kofi fè fas ak <u>enkyetid</u> li yo, olye pou li vini byen bonè epi kontinye travay pandan manje midi?</p> <p>Annou di Kofi kontinye vini byen bonè nan mwa epi li pa gen tan pou pake manje midi li nan maten. Kijan li ta kapab sèten li <u>manje yon manje midi ki bon pou sante</u> chak jou?</p>

Nòt pou Antrenè	Jwenn Posiblite
<p>Pou li sèten li <u>fè ase aktivite fizik chak jou</u>, Kofi ta kapab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Monte eskalye olye li pran asansè. ■ Monte bisiklèt pou l al travay ■ Pake yon kote byen lwen nan pakin nan <p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou achte ak kwit manje nan fason ki bon pou sante, gade feyè <i>Achte ak Kwit manje pou Prevent T2</i> yo. Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou jwenn tan pou fè aktivite fizik, gade nan feyè <i>Jwenn Tan pou Egzèsis fizik</i>.</p>	<p> DISKITE: Annou di Kofi kontinye travay pandan manje midi. Kijan li ta kapab sèten li <u>fè ase aktivite fizik chak jou</u>?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Chwazi Pi bon Posiblite yo (4 minit)</p>
	<p>► DI: Depi ou fin jwenn posiblite pou rezoud pwoblèm ou yo, pwochen etap la se chwazi sa ki pi bon yo.</p> <p>Nou te brase lide sou anpil bèl posiblite pou Kofi. Nou pral konsantre sou Pwoblèm 1: Li pa gen yon manje midi ki bon pou sante chak jou. Annou ede Kofi chwazi pi bon nan <u>twà</u> posiblite ki disponib yo pou rezoud pwoblèm sa.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Travay ansanm pou chwazi <u>twà</u> pi bon posiblite pou Pwoblèm 1. Si gwoup lan gen pwoblèm pou dakò, fè yon vòt.</p>
	<p>Fè yon Plan Daksyon (10 minit)</p>
	<p>► DI: Depi ou fin chwazi pi bon posiblite yo pou rezoud pwoblèm ou yo, pwochen etap la se fè yon plan daksyon pou mete chwa sa yo an pratik.</p> <p>Sa se yon bagay w ap fè depi ou te kòmanse Prevent T2, kidonk mwen sèten ou bon ladan anpil pou kounye a.</p> <p>Tanpri ale nan Jounal Plan Daksyon ou. Pran yon paj plan daksyon vid ou yo. Nou pral sèvi ak li pou fè Kofi fè yon plan daksyon pou rezoud Pwoblèm 1.</p> <p>► POZE KESYON: Kisa ki objektif Kofi?</p> <p>REPONS: Manje midi ki bon pou sante chak jou</p>

Nòt pou Antrenè	Fè yon Plan Daksyon
	<p>► DI: Tanpri ekri “manje chak jou yon manje midi ki bon pou sante” bòkote “Ant kounye a ak pwochen sesyon an objektif mwen se pou ___.”</p> <p>Kounye a, annou ekri Aksyon 1, Aksyon 2, ak Aksyon 3 pou twa posiblite nou te chwazi pou Kofi yo.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Travay ansanm pou ranpli rès plan daksyon an (ki kote, kilè, pou konbyen tan, obstak yo, fason pou fè fas).</p>
	<p>Eseye Li (2 minit)</p> <p>► DI: Depi ou fin fè yon plan daksyon, pwochen etap la se eseye li.</p> <p>Kofi eseye plan daksyon li an, epi li mache! Kounye a, li jwenn mwayen pou manje yon manje midi ki bon pou sante epi fè ase aktivite fizik chak jou.</p> <p>Kofi fyè de tèt li poutèt li tounen sou bon wout objektif manje ak aktivite fizik li. Epi li gentan pèdi de liv li te pran.</p> <p>Anplis, bagay yo ap mache pi byen pou li nan travay la. Li pè ankò pou li pa pèdi travay li.</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi konsènan fason pou retounen sou bon wout.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Rezime ak Fèmti (5 minit)</p>
<div data-bbox="159 1171 240 1264" data-label="Image"> </div> <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kofi Sèvi ak 5 Etap pou Rezoud Pwoblèm yo ■ Retounen sou Bon Wout ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta vle ou fè lekli “Kofi Sèvi ak 5 Etap pou Rezoud Pwoblèm yo” nan paj 4 ak 5.</p> <p>Mwen ta vle ou ranpli tou “Retounen sou Bon Wout” ki nan paj 6. Tanpri reflechi sou pwoblèm ki te lakòz—oswa ki gendwa te lakòz—ou devye de objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou. Chwazi youn nan pwoblèm sa yo. Apresa, rete pozitif epi sèvi ak senk etap pou rezoud pwoblèm yo.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason pou tounen sou bon wout objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou epi evite menm erè sa yo pi devan lè w:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rete pozitif ■ Sèvi avèk senk etap pou rezoud pwoblèm yo <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsì dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Jwenn Sipò

Jwenn Sipò

Pwen santral Sesyon an

Lè w jwenn sipò nan men lòt moun sa kapab ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou yo kapab jwenn sipò pou mòdvi ansante yo.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral eksplike fason ou kapab jwenn sipò nan men:

- ▶ Fanmi, zanmi, ak kòlèg travay
- ▶ Gwoup, kou, ak klib
- ▶ Pwofesyonèl

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Lis gwoup, klas, ak klib lokal ke patisipan ka enterese antre ladan**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis a peprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Jwenn Sipò nan men Fanmi, Zanmi,
ak Kòlèg travay Paj 8 18 Min
- Jwenn Sipò nan men Gwoup, Klas,
ak Klib, Paj 12 13 Min
- Jwenn Sipò nan men Pwofesyonèl Paj 14 7 Min
- Plan pou Siksè Paj 15 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 16 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Revizyon (10 minit)
	<p>► DI: Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou fason pou jwenn sipò pou mòdvi ansante ou.</p> <p>Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.</p> <p>📌 SA POU FÈ: Fè yon ti rezime sesyon anvan an.</p> <p>💬 DISKITE: Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?</p> <p>► DI: Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan dakasyon ou te fè fwa pase a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>

Nòt pou Antrenè	Objektif (2 minit)
	<p>► DI: Annou avwe—li pa fasil pou fè chanjman ki dire lontan nan mòdvi ou. Erezman, ou pa oblije fè li poukont ou.</p> <p>Lè w jwenn sipò pou mòdvi ansante ou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou fason pou resevwa sipò nan men:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Fanmi, zanmi, ak kòlèg travay■ Gwoup, kou, ak klib■ Pwofesyonèl <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan dakasyon.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Jwenn sipò nan men fanmi, Zanmi, ak kòlèg travay (18 minit)</p>
<p>Yo <u>anpeche</u> mòdvi ansante ou lè yo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Achte ak kwit atik ki pa bon pou sante ■ Plenyen pou atik ki bon pou sante ou achte epi kwit ■ Kritike ou poutèt ou pa atenn objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou ■ Manje atik ki pa bon pou sante, epi yo ofri ou ■ Envite ou fè bagay ki gen landan chita oswa kouche ■ Fè li difisil pou ou pou w jwenn tan pou fè aktivite fizik ■ Refize fè bagay aktivite fizik avèk ou ■ Di w ou bon jan ou ye a, kidonk ou pa bezwen chanje 	<p>► DI: W ap travay di pou fè chanjman ki bon pou sante nan mòdvi ou. Fanmi ou, zanmi, ak kòlèg travay ka gen yon gwo enpak sou efò sa yo, pou vin pi bon oswa pou vin pi mal.</p> <p>Pou kòmanse, ann pale sou kèk fason fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ta ka <u>jennen</u> mòdvi ansante ou. Yo pa toujou fè espere, men li rive.</p> <p>Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Jim” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye de paragraf yo nan istwa a.</p> <p>💬 DISKITE: Kijan fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ta ka <u>anpeche</u> mòdvi ansante ou?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Pran sipò nan men Fanmi, Zanmi, ak Kòlèg travay.</p>
<p>Pou <u>bay sipò</u> pou mòdvi ansante ou, yo kapab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dakò fè bagay aktivite fizik avèk ou ■ Achte ak kwit atik ki bon pou sante ■ Manje atik ki bon pou sante, epi ofri ou ■ Ankouraje w pou ou respekte mòdvi ansante ou ■ Envite ou fè bagay aktivite fizik ■ Felisite ou poutèt ou fè aktivite fizik ■ Felisite pou atik ki bon pou sante ou achte ak kwit ■ Di ou w ap fè gwo pwogrè 	<p>► DI: Kounye, annou di sa yon lòt jan.</p> <p>🗨️ DISKITE: Kijan fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ta ka <u>bay sipò</u> pou mòdvi ki bon pou sante ou?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Pran sipò nan men Fanmi, Zanmi, ak Kòlèg travay.</p>
<p>Pou jwenn <u>sipò</u> pou mòdvi ansante ou, ou kapab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pataje enfòmasyon sou dyabèt tip 2 ak fason pou anpeche li ■ Di yo poukisa w ap eseye mennen yon mòdvi ansante ■ Mande yo jantiman pou soutni efò ou yo ■ Ba yo mizajou regilye sou pwogrè ou ■ Fikse règ nan fanmi <p>Epitou ou ka envite yo pou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fè aktivite avèk ou ■ Planifye ak achte ak ou manje ki bon pou sante ■ Kwit, epi manje avèk ou manje ki bon pou sante 	<p>► DI: Fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ou renmen ou epi yo vle ou an bon sante. Yo gendwa pa konprann kisa w ap fè, oswa poukisa w ap fè li. Oswa yo gendwa pa konnen kijan pou yo bay sipò pou efò w ap fè yo. Se oumenm ki dwe di yo sa.</p> <p>🗨️ DISKITE: Kijan ou ka fè fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ou bay <u>sipò</u> pou mòdvi ki bon pou sante ou?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Pran sipò nan men Fanmi, Zanmi, ak Kòlèg travay.</p>
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Fè Pratik Pran Sipò</p> <p>▶ DI: Pran sipò nan men fanmi, zanmi, ak kòlèg travay mande pratik. Annou fè pratik sou li ansanm pou kounye a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Divize patisipan yo an ti gwoup. Fè yo fè pratik mande fanmi, zanmi, ak kòlèg travay pou bay sipò pou mòdvi ansante yo. Di yo pou sèvi ak “Fason pou Resevwa Sipò: Fanmi, Zanmi, ak Kòlèg travay” ki nan paj 4 pou jwenn lide. Si w vle, ou kapab mande pou volontè entèprete wòl tout gwoup la.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè

Jwenn Sipò nan men Gwoup, Klas, ak Klib (13 minit)

► **DI:** Nou te pale sou fason pou pran sipò nan men fanmi, zanmi, ak kòlèg travay. Kounye a, annou pale sou fason ou kapab jwenn sipò nan men lòt moun nan kominote w


Youn nan fason pou jwenn sipò nan men lòt moun nan kominote w se antre nan yon gwoup sipò. Kèk gwoup sipò rankontre fas-a-fas. Gen lòt ki konekte sou entènèt.

Gwoup sipò yo se pou moun ki pataje yon pwoblèm komen. Gen gwoup sipò pou moun ki te pèdi yon timoun, pou moun ki gen kansè, ak pou moun ki gen yon mari oswa madanm ki bwè twòp. Gen gwoup sipò tou pou moun ki tankou ou—moun ki vle diminye risk pou dyabèt tip 2 epi mennen yon mòdvi ki bon pou sante.

Manm gwoup sipò yo pataje reyalite, lide, ak santiman. Yonn koute ak ankouraje lòt.


Yon lòt fason pou resevwa sipò nan men lòt moun nan kominote ou se antre nan yon kominote sante sou entènèt. Gen kominote sante pou moun ki gen divès kalite objektif mòdvi. Manm yo pataje konsèy ak istwa, yo fè konpetisyon youn ak lòt, epi youn felisite lòt.

Yon lòt fason pou resevwa sipò nan men lòt moun nan kominote ou se pran yon klas oswa rantre nan yon klib. Sa pèmèt ou aprann ak fè pratik abitud ki bon pou sante ak moun ki gen mnem lide ak ou.

Nòt pou Antrenè	Jwenn Sipò nan men Gwoup, Klas, ak Klib
<p>Klas ak klib ki bay sipò pou abitud <u>manje</u> ki bon pou sante gen ladan sa ki pou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kwit manje nan fason ki bon pou sante ■ Planifikasyon repa ki bon pou sante <p>Klas ak klib ki bay sipò pou abitud <u>egzèsis fizik</u> ki bon pou sante gen ladan sa ki pou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Danse ■ Sòfbòl ■ Mache <p>Fason pou <u>jwenn</u> gwoup, klas, ak klib ki bay sipò pou mòdvi ki bon pou sante ou gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mande pwofesyonèl swen sante ou. ■ Kontakte gwoup nan kominote a. ■ Chèche sou entènèt. 	<p> DISKITE: Ki kèk klas ak klib ki ta ka bay sipò pou abitud <u>manje</u> ou ki bon pou sante?</p> <p>Epi ki kèk klas ak klib ki ta ka bay sipò pou abitud <u>egzèsis fizik</u> ou ki bon pou sante?</p> <p>Ki kèk fason pou <u>jwenn</u> gwoup, klas, ak klib ki bay sipò pou mòdvi ki bon pou sante ou?</p> <p>▶ DI: Sèten gwoup nan kominote a kapab mete w an kontak tou avèk swen sante, transpò, èd finansye, e plis ankò.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Si sa posib, bay yon lis gwoup, klas, ak klib lokal ke patisipan ka enterese antre ladan.</p>

Nòt pou Antrenè	Jwenn Sipò nan men Pwofesyonèl (7 minit)
	<p>► DI: Nou te pale sou fason pou pran sipò nan men fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ak nan men lòt moun ki nan kominote w. Kounye a, annou pale sou fason ou kapab jwenn sipò nan men pwofesyonèl. Sa yo se moun ki gen fòmasyon espesyalize.</p> <p>Tanpri ale nan “Kijan ou kapab jwenn Sipò: Pwofesyonèl” nan paj 7.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Revizyon feyè. Fè yon ti diskisyon tou kout.</p> <p>► DI: Mwen espere ou pral toujou santi ou lib pou mande sipò.</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa nou te pale sou li jodi konsènan fason pou jwenn sipò pou mòdvi ansante.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kijan ou kapab jwenn Sipò: Fanmi, Zanmi, ak Kòlèg travay ■ Kijan ou kapab jwenn Sipò: Gwoup, Kou, ak Klib ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Tanpri gade nan “Kijan ou kapab jwenn Sipò: Fanmi, Zanmi, ak kòlèg travay” nan paj 5. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta vle ou ranpli tablo a. Nan kolòn agoch la, ekri kèk fason yo anpeche mòdvi ki bon pou sante ou. Nan kolòn adwat la, ekri kijan ou pral jwenn sipò yo.</p> <p>Mwen ta tou vle ou li tou “Kijan ou kapab jwenn Sipò: Gwoup, Kou, ak Klib” nan paj 6. Anvizaje eseye kèk nan lide sa yo!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason pou jwenn sipò pou mòdvi ansante ou. Nou te pale sou fason ou kapab jwenn sipò nan men:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ■ Gwoup, kou, ak klib ■ Pwofesyonèl <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Rete Motive pou Prevent T2

Modil sa a dwe fèt rive nan mak sis mwa.

Rete Motive pou Prevent T2

Pwen santral Sesyon an

Si w rete motive, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa ede patisipan yo reflechi sou pwogrè yo epi kontinye fè chanjman pozitif pandan sis pwochen mwa yo.

Tanpri, n ap fè w konnen: Modil sa a dwe fèt rive nan mak sis mwa.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Reflechi sou kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a
- ▶ Idantifye pwochen etap yo pou gwoup la
- ▶ Fikse objektif yo pou sis pwochen mwa yo

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Rapò Group ak rapò moun ki baze sou chif ki pi resan ou genyen pou chak patisipan (depreferans apatide sesyon anvan an)**
- Objè ki montre konbyen liv gwoup la (ansanm) te pèdi jiskaprezan (pwa, sak farin, bwat manje, oswa baton bè)**
- Kamera**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis a peprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6..... 10 Min
- Objektif Paj 7..... 2 Min
- Gade nan ki pwen ou rive!..... Paj 7..... 20 Min
- Pwochen Etap Nou Yo Paj 11..... 10 Min
- Objektif ou pou sis pwochen mwa yo..... Paj 12..... 8 Min
- Plan pou Sikse Paj 13..... 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 14..... 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Revizyon (10 minit)
	<p>► DI: Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou fason pou rete motive nan sis pwochen mwa yo.</p> <p>Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.</p> <p>📌 SA POU FÈ: Fè yon ti rezime sesyon anvan an.</p> <p>💬 DISKITE: Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?</p> <p>► DI: Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan dakasyon ou te fè fwa pase a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Si w rete motive nan sis pwochen mwa yo, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a ■ Pwochen etap nou yo ■ Objektif ou pou sis pwochen mwa yo <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Gade nan ki pwen ou rive! (20 minit)</p>
	<p>► DI: Pou kòmanse annou gade kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a sa gen sis mwa desa.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki chanjman ki bon pou sante ou te fè nan <u>manje</u> ou?</p> <p>Ki chanjman ki bon pou sante ou te fè nan <u>egzèsis fizik</u> ou?</p> <p>Ki <u>difikilte</u> ou simonte pou fè chanjman sa yo pou mòdvi ansante?</p>

Nòt pou Antrenè	Gade nan ki pwen ou rive!
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>Rapò a dwe gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Liv gwoup la pèdi (pwa total okòmansman mwens pwa total ki pi resan) ■ Pousantaj pwa kò gwoup la pèdi (kantite liv gwoup la pèdi divize pa pwa total okòmansman) ■ Kantite minit aktivite pa semèn gwoup la te vin genyen (kantite total minit ki pi resan mwens kantite total minit okòmansman) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>AKTIVITE: Rapò sou Pwogrè Gwoup</p> <p>► DI: Annou gade ki kantite pwogrè ou te fè antanke yon gwoup.</p> <p>↙ SA POU FÈ: Distribye yon rapò ekri ki bay pwogrè gwoup la jiskaprezan. Eksplike rapò a. Sèvi ak yon tablo konferans oswa tablo blan, si ou vle.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Gade nan ki pwen ou rive!
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Objè sou Pwogrè Gwoup</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Vini ak bagay ki montre konbyen liv gwoup la te pèdi jiskaprezan. Sa yo kapab sak farin, bwat manje, oswa baton bè. Envite patisipan yo chèche yo.</p>
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>Rapò a dwe gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Liv moun nan pèdi (pwa okòmansman mwens pwa ki pi resan) ■ Pousantaj pwa kò moun nan pèdi (kantite liv moun nan pèdi divize pa pwa okòmansman) ■ Kantite minit aktivite pa semèn moun nan te vin genyen (kantite minit ki pi resan mwens kantite minit okòmansman) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Rapò sou Pwogrè Moun</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Distribye yon rapò ekri ba chak patisipan ki bay pwogrè moun nan jiskaprezan. Eksplike rapò a. Sèvi ak yon tablo konferans oswa tablo blan, si ou vle.</p> <p>▶ DI: Sa se pou ou sèlman. Pa gen okenn lòt moun ki pral wè li.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Gade nan ki pwen ou rive!
<p>..... Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>..... * AKTIVITE: Foto Gwoup</p> <p>↗ SA POU FÈ: Pran yon foto tout gwoup la annantye.</p> <p>▶ DI: M ap ba ou yon kopi foto sa a nan dènye sesyon an.</p> <p>.....</p> <p>▶ DI: Gen kèk nan ki atenn objektif pwa ak aktivite fizik nou. Gen lòt moun k ap travay pou yo toujou. Men, nou tout te fè gwo pwogrè. Mwen sitèlman fyè de nou, e mwen espere ou fyè tou.</p>

Nòt pou Antrenè	Pwochen etap nou yo (10 minit)
<p>Gwoup ou kapab konekte andeyò moman sesyon. Pou fasilite sa, ou ka fòme yon rezo sosyal epi òganize rankont. (Gade nan “Apèsi Pwogram” pou jwenn plis detay.)</p> <p>Ou kapab jwenn sipò nan men:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fanmi, zanmi, ak kòlèg travay ■ Gwoup, klas, ak klib (sou entènèt ak fas-a-fas) ■ Pwofesyonèl <p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou kesyon pran sipò, gade feyè ki koresponn ak modil <i>Jwenn Sipò</i> a.</p>	<p>► DI: Ou rive byen lwen depi ou te kòmanse pwogram sa a. Epi ou te fè fas ak anpil defi sou wout la. Pwochen defi ou se rete motive nan sis pwochen mwa yo. Annou gade nan yon egzanp.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti a (oswa mande pou yon volontè fè lekti) “Istwa Marie” nan paj 3 feyè modil sa a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ou ta ka jwenn ki difisil apwopo rete motive?</p> <p>► DI: Kounye a, annou gade kikote gwoup sa ap dirije.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Di patisipan yo sa pou yo atann nan sis pwochen mwa yo nan pwogram nan. Pale sou sijè li pral kouvri yo, konbyen fwa gwoup la ap rankontre, ak nenpòt rankont ki pral fèt. Reponn kesyon si sa nesesè.</p> <p>► DI: Reyini mwen souvan ka fè li difisil pou rete motive. Kidonk, mwen ankouraje pou nou vini nan tout sesyon ki rete yo. Epi sonje: Gen lòt fason pou resevwa sipò.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk lòt fason pou resevwa sipò?</p>

Nòt pou Antrenè	Objektif ou pou sis pwochen mwa yo (8 minit)
	<p>► DI: Nou te pale sou pwochen etap yo pou gwoup sa a. Kounye a, annou pale sou pwochen etap <u>ou</u> yo. Tanpri gade “Objektif ou pou sis pwochen mwa yo” nan paj 4 nan feyè yo pou modil sa a.</p> <p>Jan ou ka wè, objektif aktivite fizik ou nan sis pwochen mwa yo pa chanje—pou ou fè 150 minit aktivite omwen chak semèn nan yon vitès modere oswa pi rapid.</p> <p>Men, ou ta dwe revize objektif pwa ou. Annou ranpli li ansanm.</p> <p>Toudabò, mete ki pwa ou ye <u>kounye a</u>. Se pwa mwen te di ou anvansa jodi a.</p> <p>Après, deside si ou vle pèdi pwa oswa kenbe pwa ou nan sis pwochen mwa yo. Make chwa ou sou feyè a.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si objektif ou se pou <u>pèdi</u> pwa, ekri pwa ou pral <u>rive</u> ladan an. ■ Si objektif ou se pou <u>kenbe</u> pwa ou, ekri pwa ou pral <u>rete</u> ladan an. <p>↗ SA POU FÈ: Ede patisipan yo ranpli nan objektif pwa yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Siksè (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou rete motive.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↖ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
	<p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon an, tanpri fè “Selebre Siksè Ou” nan paj 5. Ekri lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt Fason pou Selebre” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p>Mwen ta vle ou ranpli tou “Kijan pou fè fas ak defi yo” ki nan paj 6 ak 7. Ekri lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale fason pou rete motive nan sis pwochen mwa yo. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a ■ Pwochen etap nou yo ■ Objektif ou pou sis pwochen mwa yo


Nòt pou Antrenè



Bagay pou Eseye Fè Lakay:

- Selebri Siksè Ou
- Kijan pou fè fas ak defi yo
- Plan Daksyon

Rezime ak Fèmti

 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?

► **DI:** Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.

Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.

Reyinyon an fini.



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Lè Ou Pa Reyisi Kontinye Pèdi Pwa

Lè Ou Pa Reyisi Kontinye Pèdi Pwa

Pwen santral Sesyon an

Si w pran aksyon lè pèdi pwa pa fè yon pa, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Eksplike rezon ki kapab fè aktivite w pou pèdi pwa pa fè yon pa
- ▶ Eksplike fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Apps ak zouti sou entènèt pou jwenn bezwen kalori ou chak jou**
- Apps ak zouti sou entènèt pou fè chema chanjman nan pwa**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Rezon ki fè aktivite w pou pèdi kapab
pwa pa fè yon pa Paj 7 10 Min
- Fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò..... Paj 10 28 Min
- Plan pou Siksè Paj 13 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 14 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Revizyon (10 minit)
	<p>► DI: Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou sa w dwe fè lè aktivite pèdi pwa ou pa fè yon pa.</p> <p>Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.</p> <p>📌 SA POU FÈ: Fè yon ti rezime sesyon anvan an.</p> <p>💬 DISKITE: Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?</p> <p>► DI: Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Si w pran aksyon lè aktivite pou pèdi pwa pa fè yon pa, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezon ki fè aktivite w pou pèdi pwa kapab pa fè yon pa ■ Fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Rezon ki kapab fè aktivite w pou pèdi pwa pa fè yon pa (10 minit)</p>
	<p>► DI: Anpil moun ki fè chanjman mòdvi ki bon pou sante jwenn liv yo diminye byen vit okòmansman. Apresa, toudenkou, yo kòmanse gen pwoblèm pou pèdi pwa. Pèdi pwa yo ralanti, oswa menm kanpe. Li nòmal pou gen peryòd sa yo kote pèdi pwa ralanti.</p> <p>Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Roxanne” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye de paragraf yo nan istwa a.</p> <p>💬 DISKITE: Èske li nenpòt nan nou abitye tande sa?</p>

Nòt pou Antrenè	Rezon ki kapab fè aktivite w pou pèdi pwa pa fè yon pa
<p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou swiv, gade feyè ki mache ak modil <i>Swiv Aktivite Ou</i> ak <i>Swiv Manje Ou</i>.</p> <p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou rapò ki genyen ant kalori ak pwa, gade feyè yo ki mache ak modil <i>Boule Plis Kalori Pase Sa Ou Absòbe</i>.</p>	<p>► DI: Si pèdi pwa ou kanpe, premye etap la se konnen <u>poukisa</u>. Youn nan rezon pèdi pwa ou ka kanpe se paske ou pa atenn objektif manje ak objektif egzèsis fizik.</p> <p>► POZE KESYON: Kijan ou kapab konnen si w ap atenn objektif sa yo?</p> <p>REPONS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Swiv aktivite ou. ■ Swiv kisa ou manje ak bwè. <p>↗ SA POU FÈ: Eksplike si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Pèdi pwa ou ka kanpe tou paske ou te pèdi pwa. Epi ou pa te chanje objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou pou yo koresponn ak pwa ou ki pi ba.</p> <p>► POZE KESYON: Poukisa ou dwe chanje objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou lè ou pèdi pwa?</p> <p>REPONS: Mwens ou peze, se mwens kalori ou bezwen jis pou kenbe pwa ou. Kidonk, pou <u>pèdi</u> pwa, ou dwe swa <u>absòbe</u> mwens kalori, oswa <u>boule</u> <u>plis</u> kalori. Sa vle di ou dwe chanje objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou.</p>


Nòt pou Antrenè	Rezon ki kapab fè aktivite w pou pèdi pwa pa fè yon pa
<p>Lè ou diminye kalori, kò ou boule toudabò rezèv glikojèn—yon kalite idrat kabòn ki gen dlo. Se sèlman apre ou sispann pèdi “pwa dlo” sa a ou kòmanse pèdi grès kò.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DI: Pèdi pwa ka ralanti tou si kèk nan pwa ou te pèdi a se misk. ▶ POZE KESYON: Poukisa pèdi misk lakòz ou sispann pèdi pwa? REPONS: Misk yo boule kalori, menm lè y ap repoze. Kidonk, lè ou pèdi misk, ou pa boule menm kantite kalori ankò. ▶ DI: Finalman, pèdi pwa ou ka ralanti piske ou pa nan premye etap chanjman mòdvi ou ankò. Lè ou fèk kòmanse diminye kalori pou pèdi pwa, kò ou pèdi enpe dlo. Pou pifò moun, pèdi pwa a ralanti sito yo sispann pèdi dlo.

Nòt pou Antrenè	Fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò (28 minit)
<p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou retounen sou bon wout, gade feyè ki mache ak modil <i>Retounen sou Bon Wout</i>.</p>	<p>► DI: Depi ou konnen <u>poukisa</u> pèdi pwa ou bloke, pwochen etap la se fè yon plan pou rekòmanse pèdi pwa ankò.</p> <p>Annou di ou jwenn aktivite pou w pèdi pwa bloke paske ou pa atenn objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou. Sonje: Li nòmal pou w devye de objektif sa yo detanzantan. Sa ki enpòtan sèke ou tounen sou bon wout epi w evite menm rechit sa yo pi devan.</p> <p>► POZE KESYON: Kijan ou ka retounen sou bon wout?</p> <p>REPONS: Pou retounen sou bon wout, rete pozitif epi sèvi ak senk etap pou rezoud pwoblèm yo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dekri pwoblèm ki fè w devye yo. 2. Jwenn posiblite pou rezoud pwoblèm sa yo. 3. Chwazi pi bon posiblite yo. 4. Fè yon plan daksyon. 5. Eseye li! <p>► DI: Annou di ou jwenn aktivite pou w pèdi pwa bloke paske ou te pèdi pwa. Epi ou pa te chanje objektif manje ak objektif egzèsis fizik ou pou yo koresponn ak pwa ou ki pi ba. Anvan ou ka fikse nouvo objektif manje ak objektif egzèsis fizik, ou pral bezwen konnen nan ki degre bezwen kalori chak jou ou te chanje depi ou te kòmanse pwogram sa a.</p> <p>► POZE KESYON: Ki kantite kalori ou bezwen chak jou?</p> <p>REPONS: Kalori ou bezwen pou <u>kenbe</u> pwa ou. Kalori ou bezwen chak jou baze sou laj ou, sèks, wotè, estrikti kò ou, ak pwa w.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò
<p>1,750 – 1,650 = 100</p>	<p>► POZE KESYON: Kijan pou w kapab konnen bezwen kalori chak jou ou?</p> <p>REPONS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mande pwofesyonèl swen sante ou. ■ Sèvi ak yon app smatfòn oswa sou konpitè. ■ Sèvi ak yon zouti entènèt. <p>↗ SA POU FÈ: Eksplike si sa nesesè. Si w ta vle, pataje app ak zouti sou entènèt pou jwenn bezwen kalori chak jou ou.</p> <p>► DI: Annou tounen “Aktivite Pèdi Pwa Roxanne” ki nan paj 4. Fè yon koudèy nan chema a.</p> <p>► POZE KESYON: Kisa ki te rive pwa Roxanne dènyèman?</p> <p>REPONS: Li te stabilize.</p> <p>► DI: Kounye a, annou gade nan tablo ki rele “Bezwen kalori Roxanne Chak jou” nan menm paj la.</p> <p>► POZE KESYON: Kisa bezwen kalori Roxanne te ye te <u>avan</u> li pèdi pwa?</p> <p>REPONS: 1,750 kalori</p> <p>► POZE KESYON: Epi ki bezwen kalori Roxanne chak jou <u>kounye a</u>?</p> <p>REPONS: 1,650 kalori</p> <p>► POZE KESYON: Kidonk, ki <u>chanjman</u> ki fèt nan bezwen kalori Roxanne chak jou?</p> <p>REPONS: 100 kalori</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò
<p>Pou <u>absòbe</u> mwens kalori, ou ka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Chwazi bwason ki gen tikras kalori oswa ki san kalori ■ Kontwole gwosè pòsyon ■ Itilize mwens grès <p>Pou <u>boule plis</u> kalori, ou ka mache pi lwen, pi vit, oswa monte mòn ki pi apik.</p> <p>Pou <u>devlope misk</u>, ou kapab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fè pouchòp sou miray ■ Leve pwa ■ Itilize bann elastik <p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou absòbe mwens kalori, gade feyè <i>Pran Manje Ki bon pou sante Ke ou Renmen</i>. Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou boule plis kalori ak pou devlope misk, gade feyè <i>Fè Plis Aktivite</i>.</p>	<p>► DI: Piske kantite kalori Roxanne bezwen chak jou te chanje, li deside fikse nouvo objektif manje ak objektif egzèsis fizik. Li fè ti chanjman nan mòdvi pou fè yon lòt diminisyon 100 kalori anplis chak jou.</p> <p>Met nan tèt ou: Sa se objektif Roxanne. Objektif ou kapab diferan.</p> <p>► POZE KESYON: Kijan Roxanne ka diminye 100 kalori sa yo?</p> <p>REPONS: Li ta kapab:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Absòbe</u> 100 kalori <u>anmwens</u> chak jou ■ <u>Boule</u> 100 kalori <u>anplis</u> chak jou ■ Fè yon melanj toude <p>↗ SA POU FÈ: Eksplike si sa nesèsè.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk fason pou <u>absòbe</u> mwens kalori?</p> <p>Ki kèk fason ki genyen pou <u>boule plis</u> kalori?</p> <p>► DI: Annou di ou jwenn aktivite pèdi pwa ou kanpe paske enpe nan pwa ou te pèdi a se misk.</p> <p>💬 DISKITE: Kijan ou ta kapab <u>devlope misk</u>?</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi a konsènan kisa pou w fè lè aktivite pou w pèdi pwa pa fè yon pa.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 25 Ti goute ki gen mwenske 100 Kalori ■ Fason pou Absòbe Mwens Kalori ■ Fason pou Boule 100 Kalori ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Se yon bon lide pou siveye Rejis Pwa ou. Li ka ede w wè tandans yo. Si ou ta panse aktivite pèdi pwa ou kanpe, tanpri, di m sa. Mwen pral ede w konprann poukisa, konsa ou ka rekòmanse pèdi pwa ankò.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Si w ta vle, pataje apps ak zouti sou entènèt pou fè chema chanjman nan pwa.</p> <p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon an, tanpri fè lekti “25 Ti goute ki gen mwenske 100 Kalori” nan paj 5. Gade si nenpòt nan ti goute sa yo bon pou ou!</p> <p>Mwen ta vle ou ranpli tou “Fason pou Absòbe Mwens Kalori” nan paj 6 ak 7 ak “Fason pou Boule 100 Kalori” ki nan paj 8. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p>Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou kijan lè w pran aksyon lè aktivite pou pèdi pwa pa fè yon pa, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezon ki fè aktivite w pou pèdi pwa kapab pa fè yon pa ■ Fason pou rekòmanse pèdi pwa ankò <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Pran yon ti Repo pou fè Egzèsis fizik

Pran yon ti Repo pou fè Egzèsis fizik

Pwen santral Sesyon an

Lè w ap pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou fè fas ak baryè ki anpeche yo pran ti repo pou fè egzèsis fizik.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Rapò ki genyen ant rete chita san bouje epi dyabèt tip 2
- ▶ Idantifye kèk difikilte pou pran repo pou fè egzèsis fizik ak fason pou fè fas ak yo.

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Rete chita san bouje epi dyabèt tip 2 Paj 7 10 Min
- Fason Pou Fè Fas Ak Defi Yo Paj 9 28 Min
- Plan pou Siksè Paj 10 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 10 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè	Byenveni ak Revizyon (10 minit)
	<p>► DI: Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.</p> <p>Jodi a, nou pral pale sou fason pou pran ti repo pou fè egzèsis fizik.</p> <p>Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.</p> <p>📌 SA POU FÈ: Fè yon ti rezime sesyon anvan an.</p> <p>💬 DISKITE: Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?</p> <p>► DI: Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Lè w ap pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rapò ki genyen ant rete chita san bouje epi dyabèt tip 2 ■ Kèk difikilte pou pran repo pou fè egzèsis fizik ak fason pou fè fas ak yo. <p>Nou pral jwenn yon chans tou pou pran yon ti repo pou fè egzèsis fizik.</p> <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Rete chita san bouje epi dyabèt tip 2 (10 minit)</p>
<p>Repons yo ka varye baze sou sa patisipan fè pou viv. Pa egzanp, gen kèk ki ka gen travay biwo. Genyen kèk ki ka sou de pye yo tout jounen. Gen lòt ki ka nan retrèt.</p>	<p>► DI: Pou kòmanse, ann pale sou rapò ki genyen ant rete chita san bouje epi dyabèt tip 2. Anpil nan nou pase pifò tan je nou klè chita san bouje.</p> <p>Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Terry” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye kat paragaf yo nan istwa a. (Li tout, eksepte dènye paragaf la.)</p> <p>💬 DISKITE: E oumenm? Ki kantite èdtan pandan je ou klè ou rete chita san bouje?</p>

Nòt pou Antrenè	Rete chita san bouje epi dyabèt tip 2
<p>Pou pran yon ti repo pou fè egzèsis fizik, ou ka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Danse ■ Fè pa sou kote ■ Mache oswa djògin anplas ■ Manyen zòtèy ou ■ Pwonmnen <p>.....</p> <p>Patisipan yo ka apiye sou yon chèz pou sipò si yo vle. Si kanpe twò di pou yo, yo kapab bouje pandan yo chita.</p> <p>.....</p>	<p>► DI: Chita san bouje pa bon pou ou. Etid yo fè montre <u>plis</u> ou rete chita san bouje, se <u>plis</u> risk ou gwo pou w gen pwoblèm sante. Sa yo gen ladan dyabèt tip 2, obezite, pwoblèm kè, ak kèk kalite kansè.</p> <p>Se poutèt sa ekspè yo di li enpòtan pou w leve kite chèz ou. Yo sijere pou pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik. Repo a pa bezwen long oswa ni fò. Sa ki enpòtan sèke ou bouje.</p> <p>Annou tounen nan istwa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) dènye paragraf istwa a.</p> <p>► POZE KESYON: Kisa Terry fè pandan ti repo pou fè egzèsis fizik li?</p> <p>REPONS: Li kanpe pandan moso trajè li nan tren. Nan travay, li mache anndan biwo li lè l ap pale nan telefòn, epi li sèvi ak yon balon egzèsis sou konpitè.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ou ka fè pou yon ti repo 2 minit kounye a pou fè egzèsis fizik?</p> <p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Pran yon ti Repo pou fè Egzèsis fizik</p> <p>► DI: Annou pran yon ti repo 2 minit kounye a pou fè egzèsis fizik.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Dirije patisipan yo nan youn nan ide gwoup la jwenn. Ou kite yo chwazi poukont yo.</p> <p>💬 DISKITE: Kòman w santi w kounye?</p> <p>.....</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Kijan pou fè fas ak defi yo (28 minit)</p>
<p>Defi ak fason pou fè fas ak yo gen ladan:</p> <p>Mwen pa gen tan pou pran ti repo pou fè egzèsis fizik.</p> <p>Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik lè w ap vwayaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kanpe anndan bis oswa nan tren. <p>Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap gade televizyon oswa videyo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mache oswa djògin anplas. <p>Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap itilize yon òdinatè:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kanpe. <p>Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap pale nan telefòn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mache anplas. <p>Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik nan travay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pran eskalye. <p>Mwen bliye pran ti repo pou fè egzèsis fizik.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mete yon alam. ■ Mande zanmi oswa fanmi w pou fè w sonje. 	<p>► DI: Annou pale sou kèk defi pou pran ti repo pou fè egzèsis fizik.</p> <p>🗨️ DISKITE: Kisa ou panse ki ta ka <u>difisil</u> konsènan pran ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik?</p> <p>📌 SA POU FÈ: Ekri difikilte yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>► DI: Kounye a, annou brase lide.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk fason pou fè fas ak defi sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou pran ti repo pou fè egzèsis fizik.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↩️ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>
	<p>Rezime ak Fèmti (5 minit)</p>
	<p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon an, tanpri fè “Fason pou Fè fas ak Defi yo” nan paj 4 a 5. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti
<div data-bbox="159 1010 240 1094" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="134 1157 493 1192">Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul data-bbox="134 1220 509 1423" style="list-style-type: none"> ■ Kijan pou fè fas ak defi yo ■ Pran ti repo pou fè egzèsis fizik ■ Plan Daksyon 	<p data-bbox="574 512 1398 590">Mwen ta tou renmen ou eseye pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik. Gade kijan li mache.</p> <p data-bbox="574 611 1175 653">↩ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p data-bbox="574 680 1427 793">▶ DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason lè w pran yon ti repo chak 30 minit pou fè 2 minit egzèsis fizik, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Nou te pale sou:</p> <ul data-bbox="610 821 1382 961" style="list-style-type: none"> ■ Rapò ki genyen ant rete chita san bouje epi dyabèt tip 2 ■ Kèk difikilte pou pran repo pou fè egzèsis fizik ak fason pou fè fas ak yo. <p data-bbox="574 989 1430 1024">Nou gen yon chans tou pou pran yon ti repo pou fè egzèsis fizik.</p> <p data-bbox="574 1052 1430 1129">💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p data-bbox="574 1157 1430 1234">▶ DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p data-bbox="574 1262 1333 1339">Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p data-bbox="574 1367 813 1402">Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Kenbe Kè ou Ansante

Kenbe Kè ou Ansante

Pwen santral Sesyon an

Moun ki gen risk pou dyabèt tip 2 yo gen risk pou pwoblèm kè tou. Modil sa anseye patisipan yo fason pou kenbe kè yo ansante.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Eksplike rezon ki fè sante kè enpòtan
- ▶ Eksplike fason pou kenbe kè ou ansante
- ▶ Eksplike fason pou w entelijan nan zafè grès pou benefis kè w

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis a peprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Kè Matyè a Paj 8 5 Min
- Kenbe Kè Ou Ansante..... Paj 9 13 Min
- Entelijan nan zafè grès pou benefis kè w..... Paj 10 20 Min
- Plan pou Siksè Paj 11 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 12 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou kenbe kè ou ansante.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

🔗 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?



► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?


Nòt pou Antrenè	Objektif (2 minit)
	<p>► DI: Piske ou gen risk pou dyabèt tip 2, ou gen plis chans pou gen pwoblèm nan kè oswa nan atè ou yo. Kidonk, li enpòtan pou kenbe kè ou ansante. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Poukisa sante kè enpòtan■ Fason pou kenbe kè ou ansante■ Fason pou w entelijan nan zafè grès pou benefis kè w <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Kè Matyè a (5 minit)</p>
<p>Pwoblèm nan kè oswa nan atè gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Doulè nan pwatrin (anjin) ■ Souf anlè fasilman ■ Pwoblèm ren ■ Atè retresi oswa bloke nan janm ou ■ Pèt sansasyon ■ Pwoblèm seksyèl ■ Lanmò sibat ■ Misk epè nan kè ■ Pèt vizyon <p>Patisipan yo dwe kenbe kè yo ansante pou yo rete aktif epi viv yon vi ki long e ansante. Kèk nan yo kapab gen yon istwa fanmi ki gen pwoblèm kè.</p>	<p>► DI: Kè ou etonan anpil. Chak fwa li bat, li ponpe san ki chaje ak oksijèn nan chak selil nan kò ou. San an sikile nan tib yo rele atè.</p> <p>Lè yon bagay mache mal nan kè ou oswa atè ou, se yon gwo pwoblèm pou sante ou.</p> <p> DISKITE: Ki kèk pwoblèm ou ta ka genyen nan kè ou oswa nan atè ou?</p> <p>► POZE KESYON: Kisa k ap pase si yon atè nan <u>sèvo</u> ou vin bloke?</p> <p>REPONS: Ou ka fè yon konjesyon serebral..</p> <p>► POZE KESYON: Kisa k ap pase si yon atè nan <u>kè</u> ou vin bloke?</p> <p>REPONS: Ou ka gen yon kriz kadyak.</p> <p> DISKITE: Poukisa <u>ou</u> dwe kenbe kè ou ansante?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Kenbe Kè Ou Ansante (13 minit)</p>
<p>Patisipan yo ka <u>deja</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rete aktif ■ Ap eseye pou rive nan yon pwa ki bon pou sante, epi konsève pwa sa ■ Manje manje ki gen anpil fib, dlo, vitamin, mineral, ak pwoteyin ■ Manje manje ki gen tikras kalori ak grès ■ Jere strès <p>Patisipan yo ta dwe <u>kòmanse</u> diminye sou sèl ak alkòl. Yo ka vle tou yo kite fimen.</p> <p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou kite fimen gade feyè ki rele “Prepare, Derape, Kite!”</p>	<p>► DI: Nou te pale sou rezon ki fè sante kè enpòtan. Nou pral pale sou fason pou <u>kenbe</u> kè ou ansante</p> <p>Tanpri gade “Fason pou Kenbe Kè Ou Ansante” nan paj 3 nan feyè yo pou modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a pou diskite sou bagay pou fè chak jou pou kenbe kè ou ansante. Epitou diskite sou sa pou w mande pwofesyonèl swen sante w ak tès pou sante kè. Eksplike sèl (sodyòm) kapab ogmante tansyon ou.</p> <p>► DI: Kòm ou ka wè, enpe nan bagay ou deja fè pou anpeche dyabèt tip 2, yo bon tou pou kè ou.</p> <p>💬 DISKITE: Kilès nan bagay sa yo ou <u>deja</u> fè pou anpeche dyabèt tip 2?</p> <p>Kilès nan bagay sa yo ou vle <u>kòmanse</u> fè pou kenbe kè ou ansante?</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou w entelijan nan zafè grès pou benefis kè w (20 minit)
	<p>► DI: Jan nou te di, li enpòtan pou mete limit nan manje ki gen anpil grès, sitou grès ki pa bon pou sante yo. Annou pase kèk tan ap pale sou grès ak fason yo afekte kè ou.</p> <p>Nou tout bezwen yon sèten kantite grès nan rejim alimantè nou. Li ban nou enèji epi ede nou absòbe vitamin. Li ede nou grandi ak rete ansante.</p> <p>Anmenmtan tou, grès gen anpil kalori. An reyalyite, li gen plis kalori pase nenpòt lòt manje. Kidonk pou rive nan yon pwa ki bon pou sante, epi konsève pwa sa, ou pral mete limit nan grès.</p> <p>Anplis, sèten grès bon pou kè ou ak atè ou. Gen lòt ki pa bon pou kè ou ak atè ou.</p> <p>Tanpri gade nan “Tout enfòmasyon sou Grès” nan paj 4 ak 5. Annou aprann diferan kalite grès yo.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a pou diskite sou grès ki pa bon pou sante ak grès ki bon pou sante.</p> <p>► DI: Nou te pale sou divès kalite grès ki genyen. Kounye a, annou pale sou fason pou kwit manje ki bon pou sante. Tanpri ale nan “Tout enfòmasyon sou Grès” nan paj 6.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè sa a pou pale sou kèk fason pou evite grès ki pa bon pou sante yo, ak pou mete limit nen grès lè w ap kwit manje.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk lòt fason pou kwit manje nan fason ki bon pou sante?</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou fason pou kenbe kè ou ansante.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tout enfòmasyon sou Grès ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, mwen ta vle ou fè “Tout enfòmasyon sou Grès” nan paj 6. Ekri lide w yo nan kolòn ki make “Lòt Lide” a. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason pou kenbe kè ou ansante. Nou te diskite:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Poukisa sante kè enpòtan ■ Fason pou kenbe kè ou ansante ■ Fason pou w entelijan nan zafè grès pou benefis kè w <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Achte ak Kwit manje pou Evite Dyabèt Tip 2

Achte ak Kwit manje pou Evite Dyabèt Tip 2

Pwen santral Sesyon an

Si w achte ak kwit manje nan fason ki bon pou sante, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou achte ak kwit manje ki bon pou sante.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye manje ki bon pou sante
- ▶ Eksplike fason pou achte manje ki bon pou sante
- ▶ Eksplike kijan pou kwit manje nan fason ki bon pou sante

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Bwochi likidasyon nan episri lokal**
- Videyo “Make It Fast, Make It Good (Fè li vit, fè li Bon)”:**
https://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p_A
- Videyo “Budget-Stretching Healthy Meals (Manje Ansante ki Abize Bidjè)”:**
<https://www.youtube.com/watch?v=ixl3-kg59xU>
- Projekte ak aksè Entènèt pou gade videyo**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6..... 10 Min
- Objektif Paj 7..... 2 Min
- Manje ki bon pou sante: Yon Revizyon Paj 7..... 8 Min
- Fason pou achte manje ki bon pou sante Paj 9..... 15 Min
- Kijan pou kwit manje nan fason
ki bon pou sante Paj 10..... 15 Min
- Plan pou Sikse Paj 13..... 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 14..... 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou achte ak kwit manje nan fason ki bon pou sante.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.


💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Lè w achte ak kwit manje nan fason ki bon pou sante, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Manje ki bon pou sante ■ Fason pou <u>achte</u> manje ki bon pou sante ■ Kijan pou <u>kwit manje</u> nan fason ki bon pou sante <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Manje ki bon pou sante: Yon revizyon (8 minit)</p>
	<p>► DI: Pou achte ak kwit nan fason ki bon pou sante, ou konnen ki atik ki bon pou sante. Annou fè yon revizyon rapid.</p> <p>► POZE KESYON: Ki atik ou dwe <u>chwazi</u>?</p> <p>REPONS: Chwazi atik ki:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Gen tikras</u> kalori, grès, ak sik ■ <u>Gen anpil fib</u> ak dlo ■ <u>Gen anpil vitamin</u>, mineral, ak pwoteyin

Nòt pou Antrenè	Manje ki bon pou sante: Yon Revizyon
<p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou manje nan fason ki bon pou sante, gade feyè ki mache ak modil <i>Manje Byen pou Prevent T2</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ POZE KESYON: Kilès atik o ta dwe <u>limite</u>? REPONS: Mete limit nan atik ki: <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Gen anpil</u> kalori, grès, ak sik ■ <u>Gen tikras</u> fib ak dlo ■ <u>Gen tikras</u> vitamin, mineral, ak pwoteyin ▶ DI: Kounye a, annou repase aparans yon asyèt ki bon pou sante. ▶ POZE KESYON: Ki gwoup manje ki pran <u>mwatye</u> nan asyèt ou? REPONS: Legim ki pa gen lanmidon ▶ POZE KESYON: Ki gwoup manje ki pran <u>yon ka</u> nan asyèt ou? REPONS: Grenn ak manje ki gen lanmidon ▶ POZE KESYON: Epi ki gwoup manje ki pran <u>dènnye ka</u> nan asyèt ou? REPONS: Manje pwoteyin ▶ DI: Sonje—ou ka manje tou: <ul style="list-style-type: none"> ■ Yon ti kantite manje <u>abaz lèt</u> ■ Yon ti kantite <u>fwj</u> ■ Yon <u>bwason</u> ki gen tikras kalori oswa ki san kalori


<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Fason pou <u>achte</u> manje ki bon pou sante (15 minit)</p>
<p>Fason pou ekonomize tan ak lajan <u>anvan</u> ou achte gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Jwenn enfòmasyon sou likidasyon. ■ Rasanble kupon. ■ Jwenn resèt. ■ Planifye repa ak ti goute ■ Verifye kuizin ou. ■ Fè yon lis pou acha. ■ Pran yon ti goute ki bon pou sante. <p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>▶ DI: Piske nou fin repase manje ki bon pou sante, nou pral pale sou fason pou <u>achte</u> manje ki bon pou sante. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Jerry” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti a, oswa mande pou yon volontè fè lekti istwa a.</p> <p>▶ DI: Ou ka achte manje ki bon pou sante san w pa fè yon pakèt tan oswa depanse anpil lajan. Pou jwenn pi plis avantaj nan acha ou, se yon bon lide pou w prepare menm anvan w ale nan magazen an.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk mezi pou pran <u>anvan</u> w al achte ki ka fè w ekonomize tan ak lajan?</p> <p>.....</p> <p>⚙️ AKTIVITE: Sèvi ak feyè likidasyon</p> <p>↗ SA POU FÈ: Distribye feyè likidasyon boutik lokal yo. Mande patisipan yo ansèkle atik ki bon pou sante ki nan likidasyon.</p> <p>💬 DISKITE: Ki atik ou te ansèkle? Poukisa?</p> <p>.....</p>


Nòt pou Antrenè	Fason pou <u>achte</u> manje ki bon pou sante
<p>Fason pou ekonomize tan ak lajan <u>pandan</u> w ap achte gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Chèche pri pa inite ki pi ba a. ■ Itilize etikèt manje. ■ Respekte lis ou an. ■ Chwazi pake fanmi. ■ Evite manje prepare. ■ Achte atik ki nan likidasyon. 	<p>► DI: DAKÒ. Annou di ou te prepare pou w al fè makèt ou. Ou nan magazen an ak lis makèt ou ak kupon.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk mezi pou pran <u>pandan</u> w ap achte ki ka fè w ekonomize tan ak lajan?</p>
	Kijan pou <u>kwit manje</u> nan fason ki bon pou sante (15 minit)
<p>Fason pou <u>ekonomize tan</u> lè w ap kwit manje gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Netwaye pandan w ap kwit manje. ■ Kwit gwo lo manje. ■ Koupe legim oswa fwi davans. ■ Sèvi ak yon aparèy ki kwit manje lan. ■ Sèvi ak rès manje. 	<p>► DI: Nou te pale sou fason pou <u>achte</u> manje ki bon pou sante. Kounye a, annou pale sou fason pou <u>kwit manje</u> ki bon pou sante.</p> <p>Ou ka kwit manje ou renmen nan fason ki bon pou sante san w pa pase anpil tan.</p> <p>🗨️ DISKITE: Ki kèk fason pou <u>ekonomize tan</u> lè w ap kwit manje ki bon pou sante?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Kijan pou <u>kwit manje</u> nan fason ki bon pou sante</p>
<p>Fason pou fè manje ou <u>renmen</u> ki bon pou sante gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Chanje pla ou pi renmen yo. ■ Chwazi atik bon kalite. ■ Legim griye oswa boukannen ak vyann. ■ Aprann metòd pou kwit manje ki bon pou sante. ■ Eseye nouvo estil ak engredyan pou kwit manje. <p>Fason pou kwit manje ak <u>mwens grès</u> gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bere kaswòl yo ak yon ti kouch spre pou kwit manje ki bon pou sante. ■ Mitone nan dlo oswa nan bouyon. ■ Kwit nan vapè oswa nan maykwowev. ■ Sèvi ak istansil kuizin ki pa kolan. 	<p> DISKITE: Epi ki kèk fason pou fè manje ki bon pou sante ke ou <u>renmen</u>?</p> <p>Ki kèk fason ki genyen pou kwit manje ak mwens grès?</p>

Nòt pou Antrenè	Kijan pou <u>kwit manje</u> nan fason ki bon pou sante
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Gade Videyo</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Pase Videyo “Make It Fast, Make It Good” (2:20 minit) ak/oswa “Budget-Stretching Healthy Meals” (1:56 minit). Fè yon ti diskisyon tou kout. Oswa bay patisipan yo lyen entènèt la pou yo ka gade videyo yo lakay yo.</p>
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Pwomnad edikatif</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Fè yon pwomnad edikatif andeyò lè sesyon. Fè pratik achte ak kwit manje nan fason ki bon pou sante ak gwoup la. Ou ka menm fè yon demonstrasyon kwit manje!</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou achte ak kwit manje nan fason ki bon pou sante.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Repa ak Ti goute Mwen ■ Lis pou fè acha ■ Achte ak kwit manje ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Tanpri gade nan “Repa ak Ti goute Mwen” ki nan paj 6 ak 7. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an sèvi ak feyè sa a pou planifye yon semèn manje ak ti goute ki bon pou sante. Ou ka sèvi ak “Repa ak Ti goute Jerry” ki nan paj 4 ak 5 pou jwenn lide.</p> <p>Mwen ta vle ou ranpli tou “Lis pou fè acha” ki nan paj 9. Fè yon lis atik ou bezwen pou repa ak ti goute ou te planifye yo. Ou ka sèvi ak “Lis Jerry pou Fè acha” ki nan paj 8 pou jwenn lide.</p> <p>Après, sèvi ak lis makèt ou pou w al fè makèt. Ou kapab sèvi ak “Konsèy pou fè acha nan fason ki bon pou sante” nan paj 10 ak 11 pou jwenn lide.</p> <p>Pou fini, fè manje ak ti goute ou te planifye. Ou ka sèvi ak “Konsèy pou Kwit manje nan fason ki bon pou sante” nan paj 12 a 14 pou jwenn lide.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesesè.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti
	<p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou fason lè w achte ak kwit manje nan fason ki bon pou sante, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Manje ki bon pou sante ■ Fason pou <u>achte</u> manje ki bon pou sante ■ Kijan pou <u>kwit manje</u> nan fason ki bon pou sante <p> DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Jwenn Tan pou Egzèsis fizik

Jwenn Tan pou Egzèsis fizik

Pwen santral Sesyon an

Li ka difisil pou jwenn tan pou fè omwen 150 minit aktivite chak semèn. Modil sa anseye patisipan yo fason pou jwenn tan egzèsis fizik.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye kèk benefis ki genyen nan fè aktivite fizik
- ▶ Rekonèt defi pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik
- ▶ Fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- App ak monitè egzèsis fizik**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Benefis ki genyen nan fè aktivite fizik:
Yon Revizyon..... Paj 7 10 Min
- Defi pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik Paj 8 10 Min
- Fason pou Jwenn Tan pou Egzèsis fizik..... Paj 8 18 Min
- Plan pou Sikse Paj 11 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 12 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

🔗 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?


Nòt pou Antrenè	Objektif (2 minit)
	<p>► DI: Li ka difisil pou jwenn tan pou fè omwen 150 minit aktivite chak semèn. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk benefis ki genyen nan fè aktivite fizik ■ Defi pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik ■ Fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
<p>Benefis ki genyen nan fè aktivite fizik gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pi bon somèy ak eta lespri ■ Amelyore ekilib ak fleksiblite ■ Bese tansyon ak kolestewòl ■ Bese risk ou genyen pou kriz kadyak ak konjesyon serebral ■ Bese nivo strès ou ■ Plis enèji ■ Misk ki pi solid 	<p>Benefis ki genyen nan fè aktivite fizik: Yon revizyon (10 minit)</p> <p>► DI: Pou kòmanse ann fè yon revizyon rapid sou benefis ki genyen nan fè aktivite fizik.</p> <p>Fè aktivite fizik kapab diminye risk ou pou dyabèt tip 2 nan de fason.</p> <p>► POZE KESYON: Èske nenpòt moun sonje kisa yo ye?</p> <p>REPONS: Fè aktivite fizik kapab ede w:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pèdi pwa ■ Bese sik nan san ou <p>► DI: Kidonk, fè aktivite fizik kapab diminye risk ou pou dyabèt tip 2.</p> <p>🗣️ DISKITE: Ki lòt benefis pou ki gen pou fè aktivite fizik?</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Defi pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik (10 minit)</p>
	<p>▶ DI: Jan ou konnen, objektif pwogram sa a se pou fè omwen 150 minit aktivite fizik chak semèn, nan yon vitès modere oswa pi rapid. Sa a egal a 2½ èdtan.</p> <p>▶ POZE KESYON: Kisa ki yon bon fason pou konnen si w ap fè aktivite fizik nan yon vitès modere?</p> <p>REPONS: Fè Tès Pale a. Sa vle di ou ka pale pandan w ap fè aktivite a, men ou pa ka chante pandan w ap fè li.</p> <p>▶ DI: Li kapab defi pou jwenn tan pou atenn objektif egzèsis fizik sa a. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Mark” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye twa paragraf yo nan istwa a.</p> <p>💬 DISKITE: E oumenm? Kisa ki fè li difisil pou jwenn tan pou fè 150 minit pa semèn ou yo?</p>
	<p>Fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik (18 minit)</p>
<p>Fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik <u>nenpòt lè</u> gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Planifye li. ■ Ajiste orè ou. ■ Sèvi ak yon app fitnès oswa yon aparèy monitè aktivite fizik. 	<p>▶ DI: Nou te pale sou difikilte pou jwenn tan pou atenn objektif egzèsis fizik ou. Kounye a, annou brase lide sou kèk fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik nan lavi chak jou ou.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik <u>nenpòt lè</u>?</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik
<p>Fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik lè w <u>prale yon kote</u> gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Desann bis yon arè anvan arè pa w lan. ■ Pake machin ou pi lwen. ■ Mache oswa monte bisiklèt. <p>Fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap <u>gade televizyon</u> gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Danse. ■ Leve pwa. ■ Mache anplas. <p>Pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap <u>fè lòt travay</u>, bouje rapid pandan w ap:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pase rato nan gazon ou ■ Bale planche ou ■ Pwonmnen chyen ou 	<p>📌 SA POU FÈ: Si w ta vle, pataje kèk app fitnès ak aparèy monitè aktivite fizik.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik lè w <u>prale yon kote</u>?</p> <p>Ki kèk fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap <u>gade televizyon</u>?</p> <p>Ki kèk fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik lè w <u>w ap fè travay</u>?</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik
<p>Fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap <u>sosyalize</u> gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Antre nan yon gwoup pou mache. ■ Pran yon klas egzèsis. ■ Pale nan telefòn ak yon zanmi pandan w ap mache anplas, mache, oswa monte eskalye. ■ Mache ak yon manm fanmi oswa yon zanmi. <p>Fason pou adapte egzèsis fizik <u>nan travay</u> gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Enskri nan yon sal jimnastik ki toupre w. ■ Fè yon mache rapid pandan pòz kafe. ■ Patisipe nan yon pwogram egzèsis fizik nan travay ou. ■ Pwonmnen oswa mache anplas pandan w ap pale nan telefòn. 	<p>Ki kèk fason pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik pandan w ap <u>sosyalize</u>?</p> <p>Ki kèk fason pou adapte egzèsis fizik ak <u>travay</u>, si w gen yon travay biwo:</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Istwa Mark ■ Konsèy pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Tanpri, gade nan “Istwa Mark” ki nan paj 3. Ant kounye a ak pwochen sesyon an, tanpri ekri kisa ki fè li difisil pou jwenn tan pou fè 150 minit pa semèn ou yo?</p> <p>Mwen ta vle ou li tou “Konsèy pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik” ki nan paj 4 a 7. Fè yon tchèk bòkote chak konsèy ou eseye. Nan dènye paj la, ekri kijan ou pral jwenn tan pou atenn objektif egzèsis fizik.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou yon baryè ou jwenn souvan pou fè egzèsis fizik—tan. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kèk benefis ki genyen nan fè aktivite fizik ■ Defi pou jwenn tan pou fè egzèsis fizik ■ Fason pou jwenn tan pou egzèsis fizik <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Dòmi Sifizaman

Dòmì Sifizaman

Pwen santral Sesyon an

Lè w dòmi ase, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou fè fas ak kèk difikilte ki anpeche yo dòmi ase.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Eksplike kisa ki fè somèy enpòtan
- ▶ Idantifye kèk difikilte pou dòmi ase ak fason pou fè fas ak yo

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis a peprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Poukisa somèy enpòtan Paj 7 10 Min
- Fason Pou Fè Fas Ak Defi Yo Paj 8 28 Min
- Plan pou Siksè Paj 11 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 12 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou dòmi ase.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

🔗 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?


<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Lè w dòmi ase, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Poukisa somèy enpòtan ■ Kèk difikilte pou dòmi ase ak fason pou fè fas ak yo <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Poukisa somèy enpòtan (10 minit)</p>
	<p>► DI: Pou kòmanse ann pale sou rezon ki fè somèy enpòtan. Si ou pa dòmi ase, ou gen plis chans pou ou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gen anvi dòmi pandan jounen an ■ Vin malad ■ Gen tansyon wo ■ Gen pwoblèm pou reflechi, swiv, ak fè travay ■ Pèdi kontwòl machin ou ■ Plis deprime ■ Manje plis ■ Gen sik wo nan san ■ Pran pwa

Nòt pou Antrenè	Poukisa somèy enpòtan
<p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou dyabèt tip 2, gade feyè ki mache ak modil <i>Plis Enfòmasyon Sou T2</i>.</p>	<p>► POZE KESYON: Kisa ou konnen konsènan manje plis, gen sik nan san ki wo, ak pran pwa?</p> <p>REPONS: Yo fè ou gen plis chans pou w gen dyabèt tip 2.</p> <p>► DI: Etid yo fè montre si ou pa dòmi ase, ensilin pa travay byen menm jan. Kò ou pa travay sou grès byen menm jan. Epi sèvo ou gen pwoblèm pou konnen lè ou manje ase.</p>
	<p>Kijan pou fè fas ak defi yo (28 minit)</p> <p>► DI: Nou te pale sou rezon ki fè somèy enpòtan. Kounye a, annou pale sou kèk difikilte pou dòmi ase ak fason pou fè fas ak yo.</p> <p>Pou nou kapab nan pi bon fòm nou, pifò granmoun bezwen omwen 7 èdtan somèy lannwit. Men, kèk nan nou pa jwenn li. N ap viv nan yon sosyete 24 sou 24, 7 jou sou 7. Apeprè 1 sou 4 moun Ozetazini di yo dòmi mal.</p> <p>Pou moun ki gen dyabèt tip 2, fraksyon sa pi wo menm. Apeprè 2 sou 4 moun Ozetazini ki gen dyabèt di yo dòmi mal.</p> <p>Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Jenny” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti a, oswa mande pou yon volontè fè lekti istwa a.</p> <p>💬 DISKITE: E oumenm? Konbyen nan nou fè mwens pase 7 èdtan somèy lannwit?</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou fè fas ak defi yo
<p>Defi ak fason pou fè fas ak yo gen ladan:</p> <p>Mwen rete reveye twò ta ap fè travay.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mande pou fanmi ak zanmi ede ou. <p>Mwen twò cho oubyen twò frèt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Abiye dapre tan an. <p>Patnè kabann mwen ajite oswa li fè bri.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mande patnè ou pou li dòmi sou kote oswa sou vant. <p>Gen twòp bri.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Limen yon vantilatè. <p>Gen twòp limyè.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mete yon mask pou dòmi. <p>Mwen swaf.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bwè yon bwason omwen dezèdtan anvan w dòmi. <p>M ap plede leve pou m al nan twalèt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Evite kafeyin ak alkòl. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DI: Kounye a, annou pale sou kèk difikilte pou dòmi ase. 🗨️ DISKITE: Kisa ki rann li difisil pou ou pou w fè yon bon somèy lannwit? 📌 SA POU FÈ: Ekri difikilte yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn. ▶ DI: Kounye a, annou brase lide. 🗨️ DISKITE: Ki kèk fason pou fè fas ak defi sa yo?

Nòt pou Antrenè	Fason pou fè fas ak defi yo
<p>Fason pou detann ou gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Respire afon. ■ Bese limyè yo. ■ Detire kò w. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DI: Se yon bon lide pou swiv yon abitud lè dòmi ki ede ou detann ou. Eseye kòmanse kèk èdtan anvan w al dòmi. ▶ DISKITE: Ki kèk bagay ki ta ka ede <u>ou</u> detann ou? ▶ DI: Gen kèk difikilte pou dòmi ki gendwa yon avètisman pou yon pwoblèm sante. Si w gen nenpòt enkyetid sou sante ou, tanpri, di pwofesyonèl swen sante ou sa.

Nòt pou Antrenè	Plan pou Sikse (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi a konsènan fason pou dòmi ase.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↪ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou eseye fè lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Istwa Jenny ■ Kijan pou fè fas ak defi yo ■ Fason pou Detann ou ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Annou gade nan “Istwa Jenny” nan paj 3 sa a ankò. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, ekri kisa ki rann li difisil pou ou pou w fè yon bon somèy lanwit.</p> <p>Mwen ta vle ou ranpli tou “Fason pou fè fas ak defi yo” ki nan paj 4 ak 6. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.</p> <p>Tanpri, ranpli tou “Fason pou Detann ou” nan paj 7. Ekri kisa ki ede <u>ou</u> detann ou nan fen jounen an?</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou kijan lè w dòmi ase, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Poukisa somèy enpòtan ■ Kèk difikilte pou dòmi ase ak fason pou fè fas ak yo <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Rete Aktif Lè Ou Lwen Lakay Ou

Rete Aktif Lè Ou Lwen Lakay Ou

Pwen santral Sesyon an

Si w rete aktif lè ou lwen lakay ou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa anseye patisipan yo fason pou kontinye ak objektif egzèsis fizik yo lè yo deplase pou travay oswa pou lwazi.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye kèk difikilte pou rete aktif lè ou lwen lakay ou ak fason pou fè fas ak yo.

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri yon badj non ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis a peprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Fason Pou Fè Fas Ak Defi Yo Paj 8 38 Min
- Plan pou Siksè Paj 9 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 10 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou fason pou rete aktif lè ou lwen lakay ou. Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Byenveni ak Revizyon</p>
	<p>► DI: Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.</p> <p>🗨️ DISKITE: Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?</p>
	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Si w rete aktif lè ou lwen lakay ou, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou kèk difikilte pou rete aktif lè ou lwen lakay ou ak fason pou fè fas ak yo.</p> <p>Ou pral fè yon nouvo plan daksyon tou.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Kijan pou fè fas ak defi yo (38 minit)</p>
<p>Defi ak fason pou fè fas ak yo gen ladan:</p> <p>Mwen twò okipe ap admire bèl bagay.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Admire bèl bagay yo pandan w ann aktivite. <p>Mwen pral vizite zanmi oswa fanmi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Chèche aktivite yo ka fè ansanm avèk ou. <p>Mwen gen pou fè yon vwayaj long.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Soulve janm ou pandan w ap vwayaje. <p>Mwen pa konnen zòn nan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mache anndan sant komèsyal zòn nan. <p>Mwen pa ka sèvi ak sant kote m konn fè egzèsis.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mache ak yon bann elastik. <p>Konpayèl egzèsis fizik mwen pa ansanm avè m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fè aktivite poukont ou. 	<p>► DI: Kèlkanswa w ap vwayaje pou travay oswa pou plezi, li kapab difisil pou kontinye ak objektif egzèsis fizik ou lè w lwen lakay ou. Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Sherry” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti a, oswa mande pou yon volontè fè lekti istwa a.</p> <p>► DI: Kounye a, annou pale sou kèk difikilte pou rete aktif lè ou lwen lakay.</p> <p>💬 DISKITE: Kisa ki rann li difisil pou oumenm pou w rete aktif lè w lwen lakay ou?</p> <p>↗ SA POU FÈ: Ekri difikilte yo sou tablo konferans la oswa tablo blan an, si w ap itilize yonn.</p> <p>► DI: Kounye a, annou brase lide.</p> <p>💬 DISKITE: Ki kèk fason pou fè fas ak defi sa yo?</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Siksè (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa sa nou te pale sou li jodi konsènan fason pou rete aktif lè ou lwen lakay ou.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè

Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou retounen sou bon wout, gade feyè *Retounen sou Bon Wout*.



Bagay pou Eseye Fè Lakay:

- Istwa Sherry
- Kijan pou fè fas ak defi yo
- Plan Daksyon

Rezime ak Fèmti (5 minit)

► **DI:** Jan ou ka wè, ou ka rete aktif kanmenm lwen lakay ou. Pafwa, ou jis bezwen gen yon ti imajinasyon. Epi menm si ou devye de objektif egzèsis fizik ou, se pa lafendimond. Sa ki enpòtan sèke ou tounen sou bon wout epi w evite menm rechit sa yo pi devan.

Tanpri gade “Istwa Sherry” nan paj 3 nan feyè yo pou modil sa a. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, tanpri ekri kisa ki rann li difisil pou oumenm pou w rete aktif lè w lwen lakay ou?

Mwen ta vle ou ranpli tou “Kijan pou fè fas ak defi yo” ki nan paj 4 ak 5. Ekri pwòp lide pa ou nan kolòn ki make “Lòt fason pou fè fas” la. Fè yon tchèk bòkote chak lide ou eseye.

↗ **SA POU FÈ:** Reponn kesyon si sa nesèsè.

► **DI:** Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te pale sou kèk difikilte pou rete aktif lè ou lwen lakay ou ak fason pou fè fas ak yo.

💬 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?

► **DI:** Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ___.

Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.

Reyinyon an fini.



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Plis Enfòmasyon Sou T2

Plis Enfòmasyon Sou T2

Pwen santral Sesyon an

Modil sa fè patisipan yo konprann dyabèt tip 2 pilis. Aprann plis sou maladi sa a ka motive patisipan yo evite li. Li kapab ede yo jere dyabèt tip 2 tou si devlope li.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Idantifye eleman debaz yo nan dyabèt tip 2
- ▶ Eksplike fason pou konnen si ou gen dyabèt tip 2
- ▶ Eksplike fason pou jere dyabèt tip 2

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Aparèy pou kontwòle sik nan san**
- Aparèy pou bay piki ensilin, tankou yon sereng oswa yon stilè**
- Konferansye envite ki gen dyabèt tip 2**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6..... 10 Min
- Objektif Paj 7..... 2 Min
- Eleman debaz yo nan dyabèt tip 2:
Yon Revizyon..... Paj 7..... 10 Min
- Fason pou konnen si ou gen dyabèt tip 2 Paj 8..... 5 Min
- Fason pou jere dyabèt tip 2..... Paj 9..... 23 Min
- Plan pou Sikse Paj 11..... 5 Min
- Rezime ak Fèmti..... Paj 12..... 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral aprann plis sou dyabèt tip 2.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

🔗 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?




► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?


<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
<p>Sèten ki pase nan pwogram nan ka devlope dyabèt tip 2 kanmenm. Jan sa nesesè, souliyen menmsi yo vin gen dyabèt tip 2, sa yo aprann nan pwogram sa a pral ede yo jere dyabèt tip 2 avèk siksè.</p>	<p>► DI: Pou evite oswa pou retade dyabèt tip 2, ou te fè anpil efò pou w pèdi pwa epi vin aktif. Jodi a, nou pral aprann plis sou maladi sa. Nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Eleman debaz yo nan dyabèt tip 2 ■ Fason pou konnen si ou gen dyabèt tip 2 ■ Fason pou jere dyabèt tip 2 <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Eleman debaz yo nan dyabèt tip 2: Yon revizyon (10 minit)</p> <p>► DI: Ann kòmanse ak yon revizyon enfòmasyon kle. Tanpri ale nan “Eleman Debaz yo nan Dyabèt tip 2” ki nan paj 3 nan feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a pou fè revizyon sou kisa dyabèt tip 2 ye, kijan li kapab lakòz domaj pou ou, ak faktè risk ki fè ou gen plis chans pou genyen li.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou konnen si ou gen dyabèt tip 2 (5 minit)
	<p>► DI: Nou re repase eleman debaz yo nan dyabèt tip 2. Kounye a annou pale sou fason pou konnen si ou genyen li.</p> <p>Pifò moun ki nan premye estad dyabèt tip 2 pa gen okenn sentòm. Kidonk yo pa konnen yo genyen li.</p> <p>► POZE KESYON: Ki pi bon fason pou konnen si ou genyen li?</p> <p>REPONS: Jwenn tcheke sik nan san ou.</p> <p>► DI: Piske ou gen risk pou dyabèt tip 2, li enpòtan pou fè yon pwofesyonèl swen sante tcheke sik nan san ou regilyèman. Sa se paske pi bonè ou konnen ou genyen li, se pi byen ou ka jere li. Nan fason sa, ou ka evite pwoblèm sante nou fenk sot pale sou yo a.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou jere dyabèt tip 2 (23 minit)
	<p>► DI: Objektif nan jesyon dyabèt tip 2 se kenbe sik nan san w nan yon nivo ki bon pou sante.</p> <p>Annou gade nan yon egzanzp. Tanpri ale nan “Istwa Mike ak Henry” nan paj 4.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti a, oswa mande pou yon volontè fè lekti istwa a.</p> <p>► DI: Pifò moun ki gen dyabèt tip 2 gen objektif manje ak objektif egzèsis fizik tankou ou. Tankou oumenm, y ap eseye rive nan yon pwa ki bon pou sante epi konsève pwa sa. Yo ka swiv manje ak aktivite yo tou.</p> <p>Kontrèman ak oumenm, pifò moun ki gen dyabèt tip 2 tcheke sik nan san yo poukont yo chak jou oswa chak semèn. Epi yo swiv rezilta yo.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Si w ta vle, montre patisipan yo yon glikomèt pou sik nan san.</p> <p>► DI: Anpil moun ki gen dyabèt tip 2 pran medikaman tou pou jere sik nan san yo. Gen kèk ki pran grenn. Gen lòt ki pran piki medikaman.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Si w ta vle, montre patisipan yo kèk aparèy pou bay piki ensilin, tankou yon sereng oswa yon stilè.</p> <p>► DI: Moun ki gen dyabèt tip 2 al wè pwofesyonèl swen sante yo souvan. Yo fè anpil tès laboratwa tou. Anplis de tcheke sik nan san yo, yo gen pou kontwole tansyon yo, kolestewòl, ren, je, ak pye yo regilyèman.</p>

Nòt pou Antrenè	Fason pou jere dyabèt tip 2
<p>Si yo te gen dyabèt tip 2, patisipan yo ta ka bezwen swiv sik nan san yo, pran medikaman, epi fè plis vizit kay doktè ak tès laboratwa.</p> <p>Pou anpeche dyabèt tip 2, patisipan ta ka travay pi di pou atenn objektif manje ak objektif egzèsis fizik yo epi pou swiv manje yo ak aktivite yo.</p> <p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p> DISKITE: Kijan lavi <u>ou</u> t ap chanje si w ta gen dyabèt tip 2? Kisa ou pral fè pou evite dyabèt tip 2?</p> <p>.....</p> <p> AKTIVITE: Prezantatè envite</p> <p> SA POU FÈ: Prezante yon moun envite ki gen dyabèt tip 2. Mande envite a dekri (nan yon fason pozitif, ki pa fè pè) kisa sa vle di jere dyabèt. Envite patisipan yo poze kesyon.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Plan pou Siksè (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou kenbe nan tèt ou sa ou te aprann jodi a sou dyabèt tip 2.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↙ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè	Rezime ak Fèmti (5 minit)
 <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Viv Avèk Dyabèt Tip 2 ■ Plan Daksyon 	<p>► DI: Tanpri, gade nan “Viv Avèk Dyabèt Tip 2” ki nan paj 5. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, reflechi sou fason lavi <u>ou</u> ta ka chanje si ou ta gen dyabèt tip 2. Kisa <u>ou</u> pral fè pou evite li? Ekri sa panse ou.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>► DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te aprann plis sou dyabèt tip 2. Nou te pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Eleman debaz yo nan dyabèt tip 2 ■ Fason pou konnen si ou gen dyabèt tip 2 ■ Fason pou jere dyabèt tip 2 <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>► DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Plis Enfòmasyon Sou Idrat kabòn

Plis Enfòmasyon Sou Idrat kabòn

Pwen santral Sesyon an

Si w jwenn plis enfòmasyon sou idrat kabòn, sa kapab ede anpeche oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa fè patisipan yo konprann Idrat kabòn piplis.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Rekonèt rapò ki genyen ant idrat kabòn epi dyabèt tip 2
- ▶ Idantifye divès kalite idrat kabòn
- ▶ Dekri yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante
- ▶ Eksplike fason pou jwenn kantite idrat kabòn nan manje

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Divès kalite idrat kabòn: kèk bon pou sante (avwàn, diri mawon, lantiy), epi kèk pa bon pou sante (sirèt, bonbon, gato)**
- App ak sit entènèt pou konte idrat kabòn**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan yo Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore. Epitou ekri nenpòt travay ou dwe fè anvan pwochen sesyon an.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Idrat kabòn ak dyabèt tip 2 Paj 7 5 Min
- Kalite Idrat Kabòn Paj 8 15 Min
- Yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante Paj 9 10 Min
- Idrat kabòn dapre chif yo Paj 10 8 Min
- Plan pou Siksè Paj 11 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 12 5 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se __ reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral aprann plis sou idrat kabòn, ke yo rele glisid tou.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

🔗 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.

💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan daksyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Lè w konprann idrat kabòn yo, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rapò ki genyen ant idrat kabòn epi dyabèt tip 2 ■ Kalite idrat kabòn ■ Yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante ■ Fason pou jwenn kantite idrat kabòn nan manje <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Idrat kabòn ak Dyabèt Tip 2 (5 minit)</p>
	<p>► DI: Pou kòmanse, ann pale sou rapò ki genyen ant idrat kabòn epi dyabèt tip 2.</p> <p>Ou bezwen idrat kabòn pou rete an bòn sante. Kò ou dekonpoze oswa konvèti pifò idrat kabòn vin bay glikoz.</p> <p>► POZE KESYON: Kisa ki glikoz?</p> <p>REPONS: Yon kalite sik</p> <p>► DI: Plis ou manje idrat kabòn, se plis sik nan san w pral wo.</p> <p>Nan moun ki <u>pa gen</u> dyabèt tip 2, sik la kite san yo epi li ale nan selil yo. Sik sa a bay selil yo enèji.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Idrat kabòn ak Dyabèt Tip 2</p>
<p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou dyabèt tip 2, gade feyè ki mache ak modil <i>Plis Enfòmasyon Sou T2</i>.</p>	<p>► POZE KESYON: Ki òmòn nan kò a ki ede sik kite la san an pou antre nan selil yo?</p> <p>REPONS: Ensilin</p> <p>► DI: Kò moun <u>ki gen</u> dyabèt tip 2 pa fè ensilin oswa kò yo pa itilize ensilin byen. Konsa, sik anpile nan san yo olye pou li ale nan selil yo. Sa vle di selil yo pa jwenn ase enèji.</p> <p>Jan ou konnen, apre yon sèten tan, sik nan san ki wo a kapab lakòz anpil pwoblèm sante.</p>
	<p>Kalite idrat kabòn (15 minit)</p>
	<p>► DI: Nou te pale sou rapò ki genyen ant idrat kabòn epi dyabèt tip 2. Kounye a, annou pale sou divès <u>kalite</u> idrat kabòn. Tanpri gade nan “Kalite Idrat kabòn” ki nan paj 3 a 5 feyè modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a pou diskite sou twa kalite prensipal idrat kabòn: lanmidon, sik, ak fib.</p>

Nòt pou Antrenè

Pou jwenn plis enfòmasyon sou manje nan fason ki bon pou sante, gade feyè ki mache ak modil *Manje Byen pou Prevent T2*.



Aktivite sa a ochwa.

Idrat kabòn ki bon pou sante gen tikras kalori, grès, ak sik; yo gen anpil fib ak dlo; yo gen anpil vitamin, mineral, ak pwoteyin.



Yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante (10 minit)

► **DI:** Nou te pale sou divès kalite idrat kabòn. Kounye a, nou pral pale sou fason pou fè fas ak idrat kabòn nan lavi chak jou.

Annou gade nan yon egzanp. Tanpri ale nan “Istwa Desmond” nan paj 6.

↗ **SA POU FÈ:** Fè lekti a, oswa mande pou yon volontè fè lekti istwa a.

► **DI:** Annou pale plis sou idrat kabòn ki bon pou sante yo. Tanpri gade nan “Yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante” ki nan paj 7.

↗ **SA POU FÈ:** Sèvi ak feyè a pou diskite sou fason pou fè plat ou, chwazi idrat kabòn ak anpil sajès, epi fè echanj ki bon pou sante.



✳ **AKTIVITE:** Klase Idrat kabòn

↗ **SA POU FÈ:** Pote divès kalite idrat kabòn: kèk bon pou sante (avwàn, diri mawon, lantiy), epi kèk pa bon pou sante (sirèt, bonbon, gato). Mete yo sou yon biwo oubyen tab.

Mande patisipan yo klase yo dapre jan yo bon pou sante. Fè patisipan travay ansanm tankou yon klas. Ou divize yo an ti gwoup.



Nòt pou Antrenè	Idrat kabòn dapre chif yo (8 minit)
<p>Pou aprann plis sou fason pou mezire manje ak li etikèt manje, gade feyè ki mache ak modil <i>Swiv Manje Ou</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DI: Nou te pale sou yon metòd ki bon pou sante pou idrat kabòn yo. Kounye a, annou pale sou fason pou jwenn <u>kantite</u> idrat kabòn nan manje. Tanpri vire nan “Idrat Kabòn Dapre Chif Yo” nan paj 8 ak 9. ↗ SA POU FÈ: Sèvi ak feyè a pou diskite sou lekti etikèt manje ak lòt fason pou jwenn kantite idrat kabòn nan manje. Gade kèk egzanp sou yon pòsyon idrat kabòn. Si w ta vle, pataje app ak sit entènèt pou konte idrat kabòn. ▶ DI: Mande pwofesyonèl swen sante ou si ou dwe konte idrat kabòn ou chak jou. Si repons lan se wi, mande kisa kantite pou w jwenn nan dwe ye chak jou.

Nòt pou Antrenè	Plan pou Siksè (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou kenbe nan tèt ou sa ou te aprann jodi a sou idrat kabòn.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Rezime ak Fèmti (5 minit)</p>
<div data-bbox="155 1100 237 1188" data-label="Image"> </div> <p>Bagay pou Eseye Fè Lakay:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Idrat kabòn mwen ■ Plan Daksyon 	<p>▶ DI: Tanpri gade nan “Idrat Kabòn Mwen” nan paj 10. Ant kounye a ak pwochen sesyon nou an, ekri kèk nan idrat kabòn <u>ou</u> pi renmen. Deside si chak atik bon pou sante. Sinon, ekri yon echanj ki bon pou sante.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Reponn kesyon si sa nesèsè.</p> <p>▶ DI: Nou rive nan fen reyinyon nou an. Jodi a, nou te aprann plis sou idrat kabòn yo. Nou te diskite:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rapò ki genyen ant idrat kabòn epi dyabèt tip 2 ■ Kalite idrat kabòn ■ Yon metòd pou idrat kabòn yo ki bon pou sante ■ Fason pou jwenn kantite idrat kabòn nan manje <p>💬 DISKITE: Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a?</p> <p>▶ DI: Pwochen fwa, nou pral pale sou bagay ou te eseye lakay ou, ansanm ak sou plan daksyon ou an. Nou pral pale tou sou ____.</p> <p>Mèsi dèske w te vini nan sesyon sa a. Sonje vini ak Kaye Patisipan ou nan pwochen sesyon an.</p> <p>Reyinyon an fini.</p>



Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi

Prevent T2—pou Lavi!

Modil sa a dwe fèt nan dènye sesyon an.

Evite Dyabèt Tip 2—pou Lavi!

Pwen santral Sesyon an

Kenbe mòdvi ki bon pou sante ou pral kapab ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Modil sa ede patisipan yo reflechi sou pwogrè yo epi kontinye fè chanjman pozitif pandan anpil tan.

Tanpri, n ap fè w konnen: modil sa a dwe fèt nan dènye sesyon an. Eseye kenbe ton an amikal ak enfòmèl.

Objektif Aprantisaj Patisipan

Rive nan fen sesyon an, patisipan yo pral:

- ▶ Reflechi sou jouk ki kote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a
- ▶ Eksplike fason pou yo kontinye mòdvi ki bon pou sante yo lè pwogram sa a fini.
- ▶ Fikse objektif yo pou sis pwochen mwa yo

Lis Kontwòl pou Materyèl

W ap bezwen:


- Kaye Patisipan Ou
- Gid Patisipan yo pou modil sa a (yon kopi pou chak patisipan ak yonn pou ou)
- Rejis Aktivite fizik vid, si sa nesesè
- Rejis Manje vid, si sa nesesè
- Plan Daksyon vid, si sa nesesè
- Kaye Antrenè Mòdvi
- Badj pou ekri non, si sa nesesè
- Balans pou peze patisipan (menm balans la pou tout sesyon)
- Mont oswa revèy
- Plim

Ochwa:

- Tablo konferans, chevalè oswa tep ak makè; oswa tablo blan, makè tablo blan, ak chifon pou efase
- Rapò Group ak rapò moun ki baze sou dènye done ou genyen pou chak patisipan (depreferans apatide sesyon anvan an)**
- Objè ki montre konbyen liv gwoup la te pèdi jiskaprezan (pwa, sak farin, bwat manje, oswa baton bè)**
- Prezantatè envite ki te patisipe nan Prevent T2**
- Foto an gwoup (ki te pran nan sesyon anvan an; yon kopi pou chak patisipan)**
- Sètifika Akonplisman (ke ou ranpli; yon kopi pou chak patisipan)**
- Ti goute ki bon pou sante**
- Dlo gazez ak tas**

Bagay ou dwe Fè

Anvan sesyon sa a:

- Rezève yon chanm pou reyinyon an. Asire w ke gen yon espas prive kote ou ka peze patisipan yo.
- Rasanble atik ki nesèsè yo.
- Repase Gid Fòmasyon Antrenè Mòdvi ak Gid Patisipan pou modil sa a. Asire ou konprann toude byen.
- Rive bonè.
- Ranje chèz yo nan yon jan ki ankouraje diskisyon, pa egzanp yon sèk.
- Ekri tèks ou bezwen yo sou tablo konferans oswa tablo blan (ochwa). Gade 

Lè chak patisipan rive:

- Di patisipan yo bonjou.
- Peze patisipan yo an prive.
- Anrejistre done patisipan yo nan Kaye Antrenè Mòdvi ou.
- Di patisipan pwa yo. Oswa ekri li pou yo sou yon nòt kolan. Mande yo pou ekri pwa a nan Rejis Pwa yo.
- Bay patisipan yon kopi Gid Patisipan pou modil sa a.
- Bay patisipan Rejis Aktivite fizik vid, Rejis Manje vid, ak Plan Daksyon, si patisipan yo vle yo.
- Mande pou patisipan yo ekri non yo sou badj non yo ak mete badj la, si sa nesèsè.
- Mande pou patisipan yo chita. Sigjere yo fè yon koutje nan “Pwen santral Sesyon” an nan paj 2 pandan w ap rete tann tout rès gwoup la.

Aprè sesyon sa a:

- Sito sa posib, pran nòt sou sesyon sa a. Ekri sa ki te mache byen ak sa ou ta vle amelyore.

Plan Modil

Kontni Sesyon an:

Kontni annapre la a fèt pou dire pou 60 minit. Tanpri akòde 10 minit anplis apeprè pou peze ak pou pale ak patisipan yo nan kòmansman chak sesyon.

- Byenveni ak Revizyon Paj 6 10 Min
- Objektif Paj 7 2 Min
- Gade nan ki pwen ou rive! Paj 7 15 Min
- Kenbe Bon Travay la! Paj 10 10 Min
- Objektif ou pou sis pwochen mwa yo Paj 12 8 Min
- Plan pou Siksè Paj 13 5 Min
- Rezime ak Fèmti Paj 14 10 Min

Senaryo pou Antrenè Mòdvi a

Nòt pou Antrenè

Byenveni ak Revizyon (10 minit)

► **DI:** Yon lòt fwa ankò, byenveni tout moun! Sa se dènye reyinyon Prevent T2, pwogram chanjman mòdvi CDC a.

Jodi a, nou pral pale sou kijan pou w kenbe mòdvi ansante ou pandan anpil tan annapre.

Anvan nou kòmanse, annou pran kèk minit pou repase sa nou te pale sou li fwa pase a. Mwen pral eseye reponn nenpòt kesyon nou ka genyen.

📌 **SA POU FÈ:** Fè yon ti rezime sesyon anvan an.


💬 **DISKITE:** Èske nenpòt moun gen nenpòt kesyon pou mwen sou sa nou te pale fwa pase a?

► **DI:** Annou pale sou jan bagay yo te mache pou plan dakasyon ou te fè fwa pase a.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

► **DI:** Kounye a, annou pale sou jan sa te mache pou lòt bagay yo ou te eseye lakay ou.

💬 **DISKITE:** Kisa ki te mache byen? Kisa ki pa te mache twò byen?

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Objektif (2 minit)</p>
	<p>► DI: Si w kontinye mòdvi ansante ou pandan anpil tan, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Jodi a, nou pral pale sou:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Jouk ki kote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a ■ Fason pou kontinye mòdvi ansante ou lè pwogram sa a fini ■ Objektif ou pou sis pwochen mwa yo <p>Pou fini, nou pral fè yon nouvo plan daksyon.</p>
	<p>Gade nan ki pwèn ou rive! (15 minit)</p>
	<p>► DI: Pou kòmanse, ann pale sou kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a sa gen yon ane.</p> <p> DISKITE: Ki chanjman ki bon pou sante ou te fè nan <u>manje</u> ou?</p> <p>Ki chanjman ki bon pou sante ou te fè nan <u>aktivite</u> ou?</p> <p>Ki <u>difikilte</u> ou simonte pou fè chanjman sa yo pou mòdvi ansante?</p> <p>Kisa ou te aprann sou tèt ou pandan pwogram lan?</p>

Nòt pou Antrenè	Gade nan ki pwen ou rive!
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>Rapò a dwe gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Liv gwoup la pèdi (pwa total okòmansman mwens pwa total ki pi resan) ■ Pousantaj pwa kò gwoup la pèdi (kantite liv gwoup la pèdi divize pa pwa total okòmansman) ■ Kantite minit aktivite pa semèn gwoup la te vin genyen (kantite total minit ki pi resan mwens kantite total minit okòmansman) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳ AKTIVITE: Rapò sou Pwogrè Gwoup</p> <p>▶ DI: Annou gade ki kantite pwogrè ou te fè kòm yon gwoup.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Distribye yon rapò ekri ki bay pwogrè gwoup la jiskaprezan. Eksplike rapò a. Sèvi ak yon tablo konferans oswa tablo blan, si ou vle.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Gade nan ki pwen ou rive!
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Objè sou Pwogrè Gwoup</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Vini ak objè ki montre konbyen liv gwoup la te pèdi jiskaprezan. Sa yo kapab sak farin, bwat manje, oswa baton bè. Envite patisipan yo chèche yo.</p>
<p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>Rapò a dwe gen ladan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Liv moun nan pèdi (pwa okòmansman mwens pwa ki pi resan) ■ Pousantaj pwa kò moun nan pèdi (kantite liv moun nan pèdi divize pa pwa okòmansman) ■ Kantite minit aktivite pa semèn moun nan te vin genyen (kantite minit ki pi resan mwens kantite minit okòmansman) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Rapò sou Pwogrè Moun</p> <p>↗️ SA POU FÈ: Distribye yon rapò ekri ba chak patisipan ki bay pwogrè moun nan jiskaprezan. Eksplike rapò a. Sèvi ak yon tablo konferans oswa tablo blan, si ou vle.</p> <p>▶ DI: Sa se pou ou sèlman. Pa gen okenn lòt moun ki pral wè li.</p> <p>.....</p>

<p>Nòt pou Antrenè</p>	<p>Gade nan ki pwen ou rive!</p>
	<p>► DI: Gen kèk nan nou ki atenn objektif pwa ak aktivite fizik nou. Gen lòt moun k ap travay pou yo toujou. Men, nou tout te fè gwo pwogrè. Mwen sitèlman fyè de nou, e mwen espere ou fyè tou.</p>
	<p>Kenbe Bon Travay la! (10 minit)</p>
	<p>► DI: Ou rive byen lwen depi ou te kòmanse pwogram sa a. Epi ou te fè fas ak anpil obstak sou wout la. Pwochen defi se kontinye mòdvi ansante ou lè pwogram sa a fini.</p> <p>Annou gade nan yon egzanp. Tanpri gade “Istwa Rashaad” nan paj 3 nan feyè yo pou modil sa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) premye twa paragraf yo nan istwa a.</p> <p>💬 DISKITE: Èske yon moun pami nou pèdi pwa nan tan lontan an, epi li annik rebran pwa a?</p> <p>► POZE KESYON: Kidonk poukisa li enpòtan kontinye kenbe mòdvi ki bon pou sante ou pandan anpil tan annapre?</p> <p>REPONS: Si ou pa kenbe abitud ki bon pou sante, ou ka pèdi pwogrè ou te fè yo. Risk ou genyen pou dyabèt tip 2 ka ogmante ankò.</p>

Nòt pou Antrenè	Kenbe Bon Travay la!
<p>Pou jwenn plis enfòmasyon sou kesyon pran sipò, gade feyè <i>Jwenn Sipò a</i>. Pou aprann plis sou fason pou rete motive, gade feyè Rete Motive yo.</p> <p>Gwoup ou an ka kontinye konekte apre pwogram lan fini. Pou fasilite sa, ou ka fòme yon rezo sosyal epi òganize rankont. (Gade nan “Apèsi Pwogram” pou jwenn plis detay.)</p> <p>.....</p> <p>Aktivite sa a ochwa.</p> <p>.....</p>	<p>► DI: Annou tounen nan istwa a.</p> <p>↗ SA POU FÈ: Fè lekti (oswa mande pou yon volontè fè lekti) twa dènye paragraf yo nan istwa a.</p> <p>💬 DISKITE: E oumenm? Kijan ou <u>pral jwenn sipò</u> lè pwogram sa a fini?</p> <p>Epi kijan ou pral <u>rete motive</u> lè pwogram sa a fini?</p> <p>.....</p> <p>✳️ AKTIVITE: Prezantatè envite</p> <p>↗ SA POU FÈ: Prezante yon envite ki te patisipe nan Prevent T2. Mande envite a dekri kòman ou kapab jwenn sipò epi rete motive lè pwogram lan fini. Envite patisipan yo poze kesyon.</p> <p>.....</p>

Nòt pou Antrenè	Objektif ou pou sis pwochen mwa yo (8 minit)
	<p>► DI: Nou te pale sou fason pou kontinye mòdvi ki bon pou sante ou lè pwogram sa a fini. Kounye a, annou pale sou pwochen etap ou yo. Tanpri gade “Objektif ou pou sis pwochen mwa yo” nan paj 4 ak 5.</p> <p>Jan ou ka wè, objektif aktivite fizik ou nan sis pwochen mwa yo pa chanje—pou ou fè 150 minit aktivite omwen chak semèn nan yon vitès modere oswa pi rapid.</p> <p>Men, ou ta dwe revize objektif pwa ou. Annou ranpli li ansanm.</p> <p>Toudabò, mete ki pwa ou ye kounye a. Se pwa mwen te di ou anvansa jodi a.</p> <p>Après, deside si ou vle pèdi pwa oswa kenbe pwa ou nan sis pwochen mwa yo. Make chwa ou sou feyè a.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si objektif ou se pou <u>pèdi</u> pwa, ekri pwa ou pral rive ladan an. ■ Si objektif ou se pou <u>kenbe</u> pwa ou, ekri pwa ou pral <u>rete</u> ladan an. <p>↙ ↗ SA POU FÈ: Ede patisipan yo ranpli objektif pwa yo. Après, sèvi ak feyè a pou diskite sou ladrès mòdvi ki bon pou sante yo te aprann nan pwogram nan.</p> <p>► DI: Ou te aprann nan pwogram sa a anpil konpetans mòdvi ki bon pou sante. Mwen ankouraje w anpil pou kontinye sèvi avèk ladrès sa yo nan mwa ak ane k ap vini yo. Si ou bezwen revize nenpòt nan konpetans sa yo, gade feyè yo nan Kaye Patisipan ou.</p>


Nòt pou Antrenè	Plan pou Siksè (5 minit)
	<p>► DI: Tanpri, gade nan Jounal Plan Daksyon ou an. Annou pran pwochen minit yo pou fè yon nouvo plan daksyon.</p> <p>Raple w sa ki te mache ak sa ki pa te mache byen pou ou depi sesyon fwa pase nou an. Èske gen nenpòt chanjman ou vle fè?</p> <p>Epitou sonje kisa nou te pale sou li jodi a konsènan kenbe mòdvi ki bon pou sante.</p> <p>Pandan w ap fè plan ou an, sonje pou li rete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Rezonab ■ Reyalizab ■ Presi ■ Fasil pou adapte <p>Sonje pou konsantre sou konpòtman. Epi eseye amize ou!</p> <p>↗ SA POU FÈ: Bay patisipan yo kèk minit pou fè plan daksyon yo.</p>

Nòt pou Antrenè

Rezime ak Fèmti (10 minit)

► **DI:** Nou rive nan fen Prevent T2. Jodi a, nou te pale sou kijan lè w kontinye kenbe yon mòdvi ki bon pou sante, sa ka ede w evite oswa retade dyabèt tip 2. Nou te pale sou:

- Kikote ou rive depi ou te kòmanse pwogram sa a
- Fason pou kontinye mòdvi ki bon pou sante ou lè pwogram sa a fini
- Objektif ou pou sis pwochen mwa yo

 **DISKITE:** Èske w gen kesyon sou nenpòt bagay nou te pale sou li jodi a, oswa kèlkanswa bagay?

► **DI:** Epi, kounye a se moman pou selebre!

↗ **SA POU FÈ:** Òganize yon ti fèt. Men kèk lide:

- Manje ti goute ki bon pou sante.
- Bay chak patisipan yon foto gwoup. Sigjere patisipan siyen foto lòt.
- Distribye Sètifika Akonplisman.
- Fè yon akolad angwoup.
- Fè yon wonn aplodisman.
- Pen ak dlo gazez.

Reyinyon an fini.