

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بريفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

## دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

شامل المنشورات ذات الصلة



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

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية  
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

## تعليمات

يتضمن هذا المستند مواد تساعد مدرب نمط الحياة على تقديم منهج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني Prevent T2، بما في ذلك الملحقات الخاصة بالمشاركين. للحصول على مواد التدريب الخاصة بالمشاركين في البرنامج، يرجى مراجعة دليل تدريب المشارك.

للاتصال السريع إلى أي وحدة من وحدات هذا الدليل، ما عليك سوى اختيار الوحدة المراد الانتقال إليها من جدول المحتويات، وستجدون في ورقة الغلاف لكل جلسة زر "الرئيسية" للعودة السريعة إلى جدول المحتويات.

هذه الوثيقة بكاملها قابلة للطباعة باستخدام أيقونة الطباعة في قائمة الأدوات، كما يمكنك طباعة الوحدات بشكل منفصل باختيار زر "جلسة الطباعة" في بداية كل جزء.

في حال كان لديك أي سؤال، يرجى التواصل مع البرنامج الوطني للوقاية من داء السكري- مركز خدمة العملاء على: [NationalDPPAsk@cdc.gov](mailto:NationalDPPAsk@cdc.gov) أو أرسل سؤالك عبر:

<https://NationalDPPCSC.cdc.gov>.

**الستة الأشهر الأولى من البرنامج**

- لمحة عامة حول البرنامج
- مقدمة للبرنامج
- الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني
- تنوع نشاطك
- تناول الطعام الصحي للوقاية من السكري من النوع الثاني
- تابع طعامك.
- زيادة النشاط البدني
- أحرق سعر حرارية أكثر من تلك التي تتناولها1
- تسوق وأطه طعامك بنفسك للوقاية من السكري من النوع الثاني2
- إدارة التوتر
- سخر الوقت للياقة
- التأقلم مع المحفزات
- حافظ على صحة قلبك
- تحكم بأفكارك.
- الحصول على الدعم
- تناول الطعام المناسب خارج المنزل
- الحفاظ على حماسك للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

**الستة الأشهر الأخيرة من البرنامج**

- عندما يتوقف إنقاص الوزن.
- خذ استراحة خاصة باللياقة البدنية
- الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني
- أبق نشاطا عندما تكون بعيدا عن المنزل
- المزيد من المعلومات حول النوع الثاني من داء السكري
- المزيد حول الكربوهيدرات
- تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه.
- أهمية الحصول على نوم كافي
- العودة إلى المسار السليم
- الوقاية من داء السكري من النوع الثاني -مدى الحياة!

## المنشورات المصاحبة

- سجل مدرب نمط الحياة
- سجل اللياقة البدنية
- سجل الطعام
- سجل الوزن
- مفكرة خطة العمل
- برنامج اجتماعات البرنامج
- الدليل السريع
- أستعد، تجهز، توقف
- لمعرفة المزيد
- شهادة إتمام البرنامج

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بريفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

لمحة عامة حول البرنامج



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

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية  
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

## لمحة عامة حول البرنامج

### شكر وعرافان:

لقد قامت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها - قطاع الترجمة للمواد الخاصة بداء السكري - بتطوير برنامج تغير نمط الحياة للوقاية من داء السكري. وهذا البرنامج الخاص بتغيير نمط الحياة يستغرق عاما كاملا ويستهدف الأشخاص المعرضين للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. لقد تم تطوير برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني بعد مراجعة شاملة للأبحاث العلمية التي تمت خلال الخمس والعشرون السنة الماضية حول الإستراتيجيات السلوكية التي أثبتت فعاليتها في الوقاية أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

المساهمون الرئيسيون في كتابة هذه الأدلة الخاصة ببرنامج تغيير نمط الحياة للوقاية من داء السكري من النوع الثاني  
والمواد الخاصة بالمشارك المصاحبة لها هم:

### مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

ستيفني غراس، دكتوراه وماجستير MSW  
آن البرايت، دكتوراه، RD  
اليزيث لومان، دكتوراه.

### شركة AFYA

جوليا وينتر، ماجستير  
جان كينان، اختصاصي تربية خاصة.  
دانا كونر، بكالوريوس.  
تيري مور (تصميم الجرافيك)  
ميشيل بيبر تريغير، دكتوراه (مدير المشروع)

### أخصائيو داء السكري والخبراء المساهمون الآخرون.

نانجل لينديبيرغ، دكتوراة (مركز البحوث الصحية، مؤسسة كايزر بيرمننت نورث ويست)

هورهي رويز، طبيب، ماجستير صحة عامة، دكتوراة (جامعة ميامي- كلية الطب).

هيرميز فلوريز، طبيب، ماجستير صحة عامة، دكتوراه (جامعة ميامي- كلية الطب).

صوفيا هيرلي، M.S.P.T (المركز الوطني للتوعية الصحية والوقاية من الأمراض، فيرجينيا).

لويس فالك- مدريد، ماجستير صحة عامة (جامعة زوليا)

جيرري أي شلتز، دكتوراة (جامعة كانسس)

أليكسز وليمز، ماجستير صحة عامة، CHES (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها)

ديفيد دينسون، ماجستير علوم، CHES (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها)

كرستينا ارنيسست، RN, CDE, BSN (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها)

## موضوع تركيز البرنامج

تم تصميم برنامج تغيير نمط الحياة للوقاية من داء السكري من النوع الثاني- وهو برنامج مدته سنة كاملة - للأشخاص المصابين بمقدمات السكري. وقد صمم أيضا ليستهدف الأشخاص المعرضين لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني الذين يرغبون في تخفيض هذه المخاطر.

## أهداف البرنامج

يساعد برنامج الوقاية داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2) المشاركين فيه في تخفيف وزنهم من خلال تناول الطعام الصحي الجيد وممارسة النشاط البدني.

بنهاية الستة الأشهر الأولى من البرنامج، سيكون هدف المشاركين هو:

- ▶ خسارة بين 5-7% من الوزن على القل في البداية.
- ▶ قضاء 150 دقيقة في ممارسة النشاط البدني كل أسبوع على الأقل، بسرعة معتدلة أو أسرع.

وفي نهاية الستة الأشهر الثانية من البرنامج، سيكون هدف المشاركين هو:

- ▶ عدم السماح باستعادة الوزن الذي تم خسارته.
- ▶ الاستمرار بالعمل لتحقيق هدف إنقاص الوزن، في حال لم يتحقق بعد.
- ▶ خسارة وزن أكثر إذا كان لديك رغبة في ذلك.
- ▶ الاستمرار في ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني كل أسبوع على الأقل.

## هيكل البرنامج

ولكي ينال اعتراف مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، ينبغي أن يستمر تنفيذ البرنامج لمدة عام كامل واستكمال ما لا يقل عن 22 وحدة من وحدات البرنامج.

ونقترح أن يتم اللقاء:

- ▶ مرة في الأسبوع لمدة أربعة أشهر (الجلسة 1 إلى الجلسة 16).
- ▶ ومرة كل أسبوعين لمدة شهرين (الجلسة 17 إلى الجلسة 20).
- ▶ مرة في الشهر لمدة ستة أشهر (الجلسة 21 إلى الجلسة 26).

بإمكانكم إتباع جدول مختلف، في حال رغبتكم في ذلك. ولكن ينبغي استكمال 16 جلسة على الأقل خلال الستة الأشهر الأولى و6 جلسات أخرى في الستة الأشهر الثانية.



## دورك كمدرّب نمط حياة

يُمكن دورك في مساعدة المشاركين في وضع الأهداف، متابعة أكلهم ونشاطهم البدني، تقييم مدى التقدم المحرز وحل مشاكلهم. وفي الأثناء، تجمع البيانات وتسجلها في سجل مدرّب نمط الحياة.

### التهيئة العامة

تبنى ثقافة داعمه يسودها الاحترام المتبادل داخل المجموعة. شجع المشاركين على تبادل أفكارهم والتعبير عن مشاعرهم. ولكن لا تضغط عليهم، وأحرص أن تعطي كافة المشاركين فرص متساوية للحديث.

### إشراك المشاركين

تجنب أسلوب الإلقاء للمحاضرات. عوضاً عن ذلك، استعمل أساليب التدريس التفاعلية التي تشرك المشاركين. قم بعمل الأنشطة العملية المدرجة في أدلة التدريب لمدرّب نمط الحياة. وعندما تصل إلى وقت مراجعة منشور ما (ملزمة) أطلب أن يتطوع أحد المشاركين لقراءتها للمجموعة. أو أطرّح عليهم أسئلة حول المنشور (الملزمة).  
يختلف المشاركون في أذواقهم، معتقداتهم واهتماماتهم، فحاول أن تكيف البرنامج على المجموعة قدر المستطاع.

### حافظ على الوقت

أحرص على تغطية المحتوى الرئيسي خلال إطار زمني لا يزيد عن ساعة واحدة. أحتفظ بساعة يد أو ساعة حائط قريبة منك. إذا طال النقاش لمدة أكثر من المطلوب، أجله إلى وقت آخر- بعد الجلسة مثلاً.  
لمساعدتك في البقاء على المسار السليم، تقترح أدلة تدريب مدرّب نمط الحياة المدة بعدد الدقائق لكل جلسة من الجلسات. وتوسم بعض الأنشطة بانها "اختيارية".

### ادعم المشاركين

قد يواجه المشاركون بعض العوائق الشخصية عند إقدامهم على تغيير نمط حياتهم. على سبيل المثال، قد يواجه المشاركون صعوبات في القراءة والكتابة. قد يكونون قادرين على متابعة أكلهم ونشاطهم البدني بطرق أخرى غير الكتابة، مثل التسجيل الصوتي أو التقاط الصور. أقترح عليهم أن يطلبوا من صديق أو فرد من أفراد عائلتهم المساعدة في تعبئة النماذج، أو قم بذلك بنفسك.  
وقد يواجه مشاركون آخر مشكلة في بلوغ هدف اللياقة البدنية بسبب التهاب حاد في المفاصل. ساعدهم في إيجاد طرق أخرى لممارسة النشاط البدني، مثل السباحة أو اليوغا أو التاي تشاي (TAI Chi).  
وقد يواجه مشاركون آخرون عوائق بيئية معيقة لتغيير نمط حياتهم. على سبيل المثال، قد تكون قدرتهم محدودة تحد من وصولهم إلى الطعام الصحي أو المواصلات، أو رعاية الأطفال أو مكان آمن للمشي أو التقنية أو الوقت أو الرعاية الصحية. ساعد المشاركين في التغلب على هذه العوائق.

## دور المشارك

يشترط على المشارك أن يقوم بما يلي في المنزل:

- متابعة عدد الدقائق التي قضاها في ممارسة النشاط البدني كل يوم (بداية عقب وحدة تتبع نشاطك البدني)
- أكتب عدد دقائق النشاط البدني في سجل اللياقة البدنية الخاصة بهم.

أثناء عقد الجلسات، يشترط أن يقوم المشاركون بما يلي:

- أحضار كراسة المشارك معهم.
- عرض سجل اللياقة البدنية عليك (بداية عقب وحدة تتبع نشاطك البدني)
- وزن أنفسهم
- كتابة وزنهم في سجل الوزن.

وفي البيت، نحث المشاركين على القيام بما يلي:

- متابعة طعامهم يوميا (بداية عقب وحدة تابع طعامك)؟
- متابعة نشاطهم البدني بتفاصيل أكثر كل يوم (ابتداء من بعد وحدة تابع النشاط البدني).
- تنفيذ الأشياء التي تطلب منهم تجربتها في المنزل.

أثناء عقد الجلسات، نحث المشاركين القيام بما يلي:

- الحضور في الوقت المحدد إلى مكان انعقاد الجلسة.
- إطفاء جهاز الهاتف الخليوي.
- المشاركة

## الوحدات

يتكون برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2) من 26 وحدة. ولكي ينال اعتراف مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، ينبغي على برنامجكم استكمال ما لا يقل عن 22 وحدة من وحدات البرنامج. يرجى مراجعة الجدول أدناه لمزيد من التفاصيل.

### الستة الأشهر الأولى من البرنامج

يجب عليكم تقديم كافة الوحدات الستة عشر خلال الستة الأشهر الأولى من البرنامج. وينبغي أن تبدأ البرنامج بالمقدمة. وما عدا ذلك، لا ينبغي الالتزام بأي ترتيب معين، غير أننا نوصي أن يتم تقديم الوحدات الست التالية بالترتيب المقترح، لا سيما وأنها تركز على الأساسيات التي يستند إليها بقية المنهج. ونوصي تقديم وحدة الحفاظ على الحماس للوقاية من داء السكري من النوع الثاني عند الوصول إلى نهاية الستة الأشهر الأولى.

الوصف	أسماء الوحدات
تمهد هذه الوحدة للدورة الكاملة للوقاية من داء السكري من النوع الثاني. الوحدات المقدمة في الجلسة الأولى	مقدمة للبرنامج
تطرح هذه الوحدة المبادئ الأساسية لممارسة النشاط البدني وللجلسة الثانية، نوصي بما يلي:	الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني
تطرح هذه الوحدة المبادئ الأساسية لمتابعة النشاط البدني. الموصي به للجلسة الثالثة	تتبع نشاطك
تطرح هذه الوحدة المبادئ الأساسية للأكل الصحي. الموصي به للجلسة الرابعة	تناول الطعام الصحي للوقاية من داء السكري من النوع الثاني
تطرح هذه الوحدة المبادئ الأساسية لمتابعة الطعام الموصي به للجلسة الخامسة	تابع طعامك.
تطرح هذه الوحدة المبادئ الأساسية لزيادة مستوى النشاط البدني وللجلسة السادسة، نوصي بما يلي:	زيادة النشاط البدني

## الستة الأشهر الأولى من البرنامج

الوصف	أسماء الوحدات
تطرح هذه الوحدة المبادئ الأساسية لتوازن السعرات الحرارية وللجلسة السابعة، نوصي بما يلي:	أحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها
يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يشترطون ويطهون الطعام الصحي	تسوق وأطه طعامك بنفسك للوقاية من النوع الثاني
يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يخفزون ويتعاملون مع التوتر (الإجهاد)	إدارة التوتر
يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يجدون الوقت لممارسة النشاط البدني	كيف تسخر الوقت للياقة البدنية
يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يتأقلمون مع محفزات السلوك الغير صحي.	التأقلم مع المحفزات
يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يحافظون على صحة القلب.	المحافظة على صحة قلبك
يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يستبدلون الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.	تحكم بأفكارك
يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يحصلون على الدعم المطلوب لنمط حياتهم الصحي.	الحصول على الدعم المطلوب
يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يستمرون في مسار أهدافهم الخاصة بالأكل في المطاعم والمناسبات الاجتماعية.	الأكل المناسب خارج المنزل
تساعد هذه الوحدة المشاركين في الإمعان في مستوى التقدم المحرز والاستمرار في إدخال التغيير الإيجابي خلال الستة الأشهر القادمة. وفي نهاية الستة الأشهر، نوصي بما يلي:	حافظ على الحماس للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

## الستة الأشهر الأخيرة من البرنامج

يجب عليك تقديم ما لا يقل عن ست وحدات من العشر وحدات خلال الستة الأشهر الأخيرة.

أن تكون وحدة الوقاية من داء السكري من النوع الثاني – مدى الحياة! هي آخر وحدة. وما عدا ذلك، لا ينبغي الالتزام بأي ترتيب محدد.

أسماء الوحدات	الوصف
عندما يتوقف إنقاص الوزن.	يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يبدأون في إنقاص الوزن من جديد عند تباطؤ إنقاص الوزن أو توقفه.
كيفية أخذ استراحة خاصة باللياقة البدنية	يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يتغلبون على العوائق التي تعترضهم في تسخير دقيقتين للياقة البدنية؟ وأخذ استراحة لكل 30 دقيقة.
الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني	يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يتأقلمون مع بعض التحديات التي تعترض ممارستهم للنشاط البدني
الحفاظ على النشاط عندما تكون بعيدا عن المنزل	يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيفية الحفاظ على مسار أهدافهم للياقة البدنية عندما يسافرون للعمل أو التزه.
المزيد من المعلومات حول النوع الثاني من داء السكري	تمنح هذه الوحدة المشاركين فهما أعمق عن داء السكري من النوع الثاني.
المزيد حول الكربوهيدرات	تمنح هذه الوحدة المشاركين فهما أعمق حول الكربوهيدرات.
تناول الطعام الصحي الذي تستمتع به.	يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يتناولون الطعام الذي يستمتعون به.
أهمية الحصول على نوم كافي.	يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يتأقلمون مع التحديات التي تعترض حصولهم على نوم كافي.
العودة إلى المسار السليم	يتعلم المشاركون من هذه الوحدة ما الذي عليهم فعله عند انحرافهم عن مسار أهداف الأكل واللياقة البدنية.
الوقاية من داء السكري من النوع الثاني – مدى الحياة!	تساعد هذه الوحدة المشاركين في الإمعان في مستوى التقدم المحرز والاستمرار في إدخال التغيير الإيجابي على المدى البعيد. الوحدات المقدمة في الجلسة الأخيرة

## أدلة التدريب لمدرّب نمط الحياة

تتضمن كل وحدة من هذه الوحدات دليل تدريب لمدرّب نمط الحياة يتضمن الأقسام التالية:

### موضوع تركيز الجلسة

هذا يبين المحور الأساسي للجلسة.

### الأهداف التعليمية للمشاركة

هذا يبين ما سيتعلمه المشارك بنهاية الجلسة.

### القائمة المرجعية للمواد

تفند هذه القائمة المواد التي ستحتاجها للجلسة. كما تدرج أيضا المواد الاختيارية، وتظهر المواد التي تخص الجلسة فقط باللون الأزرق وبالبنط العريض.

### مهام تحضيرية للجلسة

يبين هذا ما هي الأشياء التي ينبغي علينا القيام بها قبل الجلسة. وما هي الخطوات التي نتبعها بدءا من وصول أول مشارك وبعد الانتهاء من الجلسة.

### مخطط هذه الوحدة


يبين مخطط هذه الوحدة رقم الصفحة لكل جزء، ويتضمن اقتراح للمدة التي يمكننا أن نقضيها في كل جزء.

### نص (سيناريو) مدرّب نمط الحياة.

الهدف من إدراج النص هو تحديد نقطة تنطلق منها لتقديم المادة، يرجى استعمال لغتك الخاصة.

ويتضمن كل سيناريو الأجزاء التالية:

### ملاحظات للمدرّب

ستجدون تحت هذا العنوان معلومات مفيدة، مثل التلميحات الخاصة للنقاش والأسئلة. عندما ترى  أكتب النص المشار إليه على ورق قلاب أو سبورة بيضاء، في حال كنت تستخدم السبورة، ونقترح القيام بهذا قبل البدء بالجلسة.

## الترحيب والمراجعة

مع وصول المشاركين، قم بالترحيب بهم ووزنهم فردا فردا. سجل وزنهم وعدد الدقائق التي قضوها في ممارسة النشاط البدني كل يوم (ابتداء من بعد وحدة تتبع نشاطك البدني) وزع المواد عليهم ومن ثم أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي.

قم بمراجعة النقاط الرئيسية من الجلسة السابقة وأستقبل الأسئلة من المجموعة. وبعدها، يبدأ المشاركون بالحديث عن تجاربهم وكيف تسير الأمور معهم.

## الأهداف

قم باستعراض الخطوط العريضة للمواضيع الرئيسية للجلسة.

## موضوع الجلسة (متغير)

قدم المواد الخاصة حول موضوع معين، وبنخراط المشاركين في الأنشطة الجماعية. على سبيل المثال، يمكن أن يتبادلون الحديث حول مشاعرهم وأفكارهم، والقيام بعصف ذهني، أو لعب أدوار، أو مناقشة المنشور الذي تم توزيعه عليهم.

تتطلب بعض الوحدات أن يقوم المشاركون بالأكل أو ممارسة النشاط البدني أثناء الجلسة. تأكد من منظمتك إذا كان يسمح بالقيام بهذه الأنشطة أم لا.

## خطط للنجاح

يقوم المشاركون بإعداد خطة عمل جديدة.

## التلخيص والختام.

أبلغ المشاركون بالأنشطة التي عليهم القيام بها في المنزل. قم بمراجعة النقاط الرئيسية للجلسة. أستقبل أسئلة من المجموعة. وأخيرا، أخبر المشاركين بموضوع الجلسة التالية وذكرهم بإحضار كراسي المشارك معهم إلى الجلسة.

## كراسة المشارك

قم بمنح كل مشارك من المشاركين كراسة المشارك في الجلسة الأولى. أحتفظ بكراسة لاستخدامك الشخصي أيضا. ينبغي أن تكون كراسة المشارك كبيرة مكونة من ملف بغلاف يتكون من ثلاث حلقات مقسم إلى الأقسام التالية:

- ◀ أدلة المشارك (مقسمة على الوحدات).

◀ سجلات اللياقة البدنية

◀ سجلات الطعام

◀ سجل الوزن

◀ مفكرة خطة العمل

◀ مواد أخرى

يأخذ المشاركون كراسة المشارك معهم إلى المنزل بعد كل جلسة وإحضارها إلى كل جلسة. في حال نسيان كراسة المشارك من قبل أي من المشاركين، أطلب منهم مشاركة الكراسة مع زميل لهم.

## دليل المشارك

تتضمن كل وحدة دليل مشارك يتضمن المنشورات المخصصة للتوزيع. تخصص بعض هذه المنشورات لاستعمال المشاركين أثناء الجلسة. والأخرى لاستعمال المشاركين في المنزل.

وبإمكانك توزيع كافة أدلة المشاركين في أول جلسة دفعة واحدة، أو توزيعها عليهم بشكل فردي (دليل واحد في كل جلسة).

## سجل اللياقة البدنية

يجب على المشاركين استعمال سجل اللياقة البدنية الخاص بهم كل يوم لمتابعة عدد دقائق ممارسة النشاط (ابتداء من بعد وحدة تتبع نشاطك البدني). ينبغي أن يكون النشاط بسرعات متوسطة على الأقل. ونحثهم على كتابة التفاصيل الأخرى حول النشاط الذي يمارسونه.

يجب على المشاركين أن يعرضوا عليك سجل اللياقة البدنية في بداية كل جلس. قم بتسجيل دقائق النشاط البدني في سجل مدرب نمط الحياة الخاص بك.

## سجل الطعام

نشجع المشاركون على استعمال سجل الطعام لمتابعة ما يتناولونه من طعام (ابتداء من بعد وحدة تابع طعامك)؟ ولا يوجد حاجة لعرض سجل الطعام عليك.



## سجل الوزن

قم بوزن المشاركين في كل جلسة في مكان يتسم بالخصوصية وأبلغهم بوزنهم. سجل وزنهم في سجل مدرب نمط الحياة الخاص بك. يجب على المشاركين تسجيل الرقم في سجل الوزن الخاص بهم.

## مفكرة خطة العمل

نشجع المشاركون على إعداد خطة عمل جديدة أثناء كل جلسة وتجربتها في المنزل.

## المواد الأخرى

إليك بعض المواد الأخرى الخاصة بالمشاركين.

- جدول اجتماعات البرنامج. قم بتعبئته ووزعه على المشاركين قبل بدء البرنامج، أو في الجلسة الأولى.
- الدليل السريع. يتضمن هذا الدليل نصائح لإنقاص الوزن. وزعه على المشاركين في الوقت الذي تراه مناسباً.
- أستعد، تجهز، توقف! يتضمن هذا الدليل نصائح حول كيفية الإقلاع عن التدخين. وزعه على المشاركين في الوقت الذي تراه مناسباً.
- معرفة المزيد. يتضمن قائمة بالموارد للوقاية من داء السكري من النوع الثاني. وزعه على المشاركين في الوقت الذي تراه مناسباً.
- شهادة إتمام البرنامج. قم بتعبئتها ووزعها على المشاركين في آخر جلسة، إذا رغبت في ذلك.

## أنشطة اختيارية

إليك بعض الأنشطة الاختيارية للنظر فيها. ناقشوها داخل منظماتكم للنظر فيما هي مناسبة لمجموعتكم. يرجى الملاحظة: ليس بالضرورة أن تقوم منظماتكم بتنفيذ هذه الأنشطة للحصول على اعتراف مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. ولكن قد يساعد ذلك منظماتكم بطريقة غير مباشرة على الوصول إلى تلك المكانة من خلال زيادة حضور والتزام المشاركين.

### فرز المشاركين مسبقاً للتحقق من جاهزيتهم (اختياري)

وبحسب رغبتك، بإمكانك عمل فرز مسبق للمشاركين، إما بشكل مباشر أو عبر الهاتف. وهذا يعطيك فرصة للحديث مع المشاركين المحتملين حول برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2) قبل التسجيل في البرنامج وتحديد الأشخاص الغير مهيين بعد لبدء البرنامج.

## تنظيم جلسات تعويضية (اختياري)

وإذا كانت لديك الرغبة، بإمكانك أن تعرض جلسات تعويضية لمن فاتتهم بعض الجلسات. وهذا الجلسات تتيح للمشاركين إمكانية تعويض أي جلسة قد تفوتهم. وقد تكون هذه الجلسات أقصر من الجلسات الأصلية، إلا أنه ينبغي لها أن تغطي المحتوى الرئيسي للجلسة. وينبغي أن يتم تقديم الجلسات التعويضية في يوم مختلف وليس في وقت لاحق من نفس يوم الجلسة.

## تواصل المشاركين بعد الجلسات (اختياري)

بإمكان المشاركين التواصل خارج وقت الجلسة - أو حتى بعد انتهاء البرنامج - لدعم بعضهم البعض والتعلم والمرح. أحرص على دعوة جميع المشاركين للمشاركة، ولكن ينبغي ألا يشعر أحدا بالضغط عليه. بإمكانك المشاركة إذا لديك الرغبة وكذلك أي من أفراد أسرتك.

وبإمكانك تيسير هذا التواصل من خلال إنشاء شبكة اجتماعية وتنظيم لقاءات.

## إنشاء شبكة اجتماعية

هناك العديد من الطرق لإنشاء الشبكة الاجتماعية على سبيل المثال، بإمكانك

- ◀ توزيع قائمة المشاركين وأرقام الهاتف وعناوين البريد الإلكتروني (في حال موافقة المشاركين أنفسهم على ذلك).
- ◀ قم بإنشاء listserve
- ◀ قم بإنشاء مجموعة على الفيسبوك.
- ◀ أربط المشاركين ببعضهم البعض عبر تطبيقات تتبع السلوك، مثل MyFitnessPal.com

## نظم لقاءات للمجموعة

هناك عدد من الخيارات المتاحة لتنظيم لقاءات للمجموعة. على سبيل المثال، يستطيع المشاركون

- ◀ التسوق للطعام الصحي
- ◀ طهي وتناول الوجبات الصحية
- ◀ تنظيم فسحة في الهواء الطلق لتناول وجبة صحية.
- ◀ اللقاء للمشي معا أو الخروج في نزهة طويلة.
- ◀ لعب كرة القدم أو كرة الركلة.
- ◀ المشي سويا أو الجري لثلاثة أميال أو خمسة أميال.

يرجى الملاحظة: هذه اللقاءات ينبغي أن لا تحل محل الجلسات، وتستعمل بالإضافة لتعزيزها فقط.

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بريفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

مقدمة للبرنامج

## مقدمة للبرنامج

### موضوع تركيز الجلسة

هذه الوحدة التمهيدية تساعد المشاركون في تغيير نمط حياتهم من خلال نقلهم من مرحلة التفكير إلى مرحلة العمل. وتهيئة المجال للدورة الكاملة من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. إن برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2) قد اثبت نجاحه في أوساط المجموعات التي تعد عرضة لمخاطر الإصابة العالية.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على أهداف وتركيب برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2).
- التعرف على المعلومات الأساسية حول داء السكري من النوع الثاني.
- شرح كيفية إعداد خطة عمل.
- وضع الأهداف والتخطيط للإجراءات البسيطة

## القائمة المرجعية للمواد

### سوف تحتاج للمواد التالية:


- كراريس المشاركين (كراسة لكل مشارك وكراسة لك). ينبغي أن تكون كراسة المشارك كبيرة مكونة من ملف بغلاف يتكون من ثلاث حلقات مقسم إلى الأقسام التالية:
  - أدلة المشارك (مقسمة على الوحدات).
  - سجلات اللياقة البدنية
  - سجلات الطعام
  - سجل الوزن
  - مفكرة خطة العمل
  - مواد أخرى
- كراريس المشاركين (كراسة لكل مشارك وكراسة لك).
- سجلات لياقة بدنية فارغة (تكون النسخ بعدد المشاركين).
- سجلات طعام فارغة (تكون النسخ بعدد المشاركين).
- سجلات الوزن فارغة (تكون النسخ بعدد المشاركين).
- مفكرة خطة العمل فارغة (نسخ لك، ونسخة للصفحات 1 و2 وعدد من النسخ للصفحة 3 لكل مشارك).
- المواد الأخرى (نسخة لكل مشارك ونسخة لك، راجع النظرة العامة للبرنامج).
- سجلات مدرب نمط الحياة (عدة نسخ لك).
- بطائق أسماء (بطاقة لكل مشارك وبطاقة لك)
- ميزان لوزن المشاركين (أستخدم نفس الميزان في جميع الجلسات).
- ساعة أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية

ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول إلى القاعة مبكراً.
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وحال وصول كل مشارك

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع كراسة المشارك على المشاركين.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الصدر.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي.

### بعد هذه الجلسة:

دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة. أكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين. وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

15 دقيقة	ص 6	الترحيب والمقدمة	<input type="checkbox"/>
2 (دقيقتان)	ص 8	الأهداف	<input type="checkbox"/>
15 دقيقة	ص 8	نظرة عامة حول البرنامج	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 11	معلومات أساسية عن داء السكري من النوع الثاني	<input type="checkbox"/>
7 دقائق	ص 11	أهدافك للسنة الأشهر	<input type="checkbox"/>
8 دقائق	ص 14	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
3 دقائق	ص 17	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

### الترحيب والمقدمة

15 دقيقة

### ملاحظات للمدرب



مرحباً!  
(أسمك)

قُل: نرحب بكم إلى اللقاء الأول من برنامج (Prevent T2) برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني، وهو البرنامج الذي أثبت نجاحه في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها لدى المعرضون لمخاطر الإصابة العالية به. تم تطوير هذا البرنامج من قبل (CDC) مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. سوف نبدأ بالتعريف بأنفسنا.

أسمي هو: ----- وأنا سعيد جداً لأنني سوف أعمل معكم طيلة العام القادم!

قِم: بإخبار الحضور في الفصل حول خلفيتك. وفي حال وجود أكثر من مدرب، يتم إعادة الصياغة بحسب ما يمليه الطرف.

شارك معهم مسعى وظيفتك/دورك في المنظمة، أو المجال الصحي الذي تعمل فيه (إن لزم الأمر)، وخبرتك في العمل في مجال الوقاية من داء السكري و/أو برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2).

### ◆ نشاط: كسر الجليد

قُل: دعونا نتعرف على بعضنا البعض قليلاً. كل واحد منكم يقوم باختيار شريك لم يسبق وأن تعرفت عليه من قبل. ستتناوبون أنت وشريكك على طرح الأسئلة التالية على بعضكم البعض:

- ما أسمك؟
- ما الشيطان اللذان ترغب بالحصول عليهما لو تقطعت بك السبل في جزيرة مهجورة؟



■ ما أسمك؟

■ ما الشيطان اللذان ترغبوا بالحصول عليهما في حال تقطعت بكم السبل في جزيرة مهجورة.



## الترحيب والتعرف

سوف أبلغكم عندما يحين الوقت للتبادل. وحينها ستقوم بتعريف شريكك إلى بقية المجموعة وتقدم ما تعلمته عن شريكك أو شريكتك.

قَم: بإخبار المشاركين عندما يحين الوقت لتبادل الأدوار بعد مرور دقيقتين.

قُل: والآن مع كل واحد منكم 30 ثانية لتعريف المجموعة بشريكه.

قَم: بإتاحة المجال للمشاركين للتعريف بشركائهم باختصار.



قُل: والآن دعونا نقضي بضع دقائق للتحدث عن سبب تواجدهم هنا.

ناقش: لماذا سجلت في هذا البرنامج؟

قُل: نشكركم على مشاركتكم هذه المعلومات مع المجموعة

سوف نتعرف إلى بعضنا البعض جيدا خلال الأسابيع والأشهر القادمة، وندعم بعضنا البعض على امتداد هذه الطريق.

## ملاحظات للمدرب

إن الهدف من هذا النشاط هو مساعدة المشاركين التعرف إلى بعضهم البعض؟ بإمكانك أن تقوم بطرح كاسر جليد مختلف، وفقا لما تفضله أنت.



على سبيل المثال، قد يكون سبب انضمام المشاركين في البرنامج ما يلي:

- ممارسة النشاط البدني
- إنقاص الوزن
- الوقاية من داء السكري ن2
- تقديم الدعم لصديق أو فرد من أفراد العائلة

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>قُل: خلال الجلسة الأولى هذه، سوف نناقش برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2). وسوف نتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أهداف وهيكل البرنامج</li> <li>▪ معلومات أساسية عن داء السكري من النوع الثاني</li> </ul> <p>وسوف تقوموا بوضع أهداف خاصة بكم للستة الأشهر القادمة وتضعوا خطة عملكم الأولى.</p>	
<p>لمحة عامة حول البرنامج 15 دقيقة</p>	
<p>قُل: لنبدأ بنظرة عامة على البرنامج.</p> <p>برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2) مصمم للأشخاص المصابين بمقدمات السكري ومناسب أيضا للأشخاص المعرضين لمخاطر عالية للإصابة بداء السكري من النوع الثاني ويرغبون في تخفيض هذه المخاطر. الرجاء الاطلاع على "مقدمات السكري" في الصفحة 2 من المنشور المصاحب لهذه الوحدة.</p> <p>قم: باستعمال المنشور لمناقشة ماهية مقدمات السكري، عدد الناس المصابين به، والمشاكل الصحية المرتبطة به، وكيفية تخفيض المخاطر.</p> <p>قُل: والآن دعونا نتحدث عن أهداف البرنامج. الرجاء الاطلاع على "أهداف برنامج الوقاية من داء السكري" في الصفحة رقم 3.</p> <p>قم: بقراءة أو (اطلب من متطوع قراءة) الأهداف للستة الأشهر الأولى والثانية من البرنامج.</p>	<p>أهداف البرنامج:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>خسارة ما لا يقل عن 5% من وزنك في البداية.</u></li> <li>▪ الوصول إلى ممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة في الأسبوع.</li> </ul>

لمحة عامة حول البرنامج	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> ما المقصود من خسارة 5-7% من وزنك في البداية؟</p> <p><b>الإجابة:</b> يقصد بها خسارة 5-7 رطل من كل 100 رطل من وزنك. ففي حال كان وزنك 200 رطل، سوف تخسر من 10-14 رطلا.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> بالنسبة لهدف النشاط البدني، ينبغي أن يكون النشاط الذي تمارسه بسرعة معتدلة على الأقل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأنشطة معتدلة الشدة؟</p> <p>➡ <b>قم:</b> باستعمال المنشور لمناقشة فوائد إنقاص الوزن وممارسة النشاط البدني.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن دعونا نتحدث عن هيكلية البرنامج.</p> <p>➡ <b>قم:</b> برفع كراسي المشارك بيدك إلى الأعلى.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء أفتحوا كراسي المشارك التي وزعتها عليكم عندما دخلتم القاعة اليوم. والكراسي مهمة جدا، الرجاء إحضارها معكم في كل جلسة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالحديث عن الكراسي باختصار، وأعرض على المشاركين أقسامها المختلفة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على جدول اجتماعات البرنامج.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالحديث بإيجاز عن الجلسات التعويضية، الشبكات الاجتماعية، ولقاءات المجموعة. (راجع "لمحة عامة حول البرنامج" وقم بالإجابة على الأسئلة حسب ما تقتضيه الحاجة.</p>	<p>تتضمن الأنشطة المعتدلة ركوب الدرجات الهوائية، المشي بخفة، والرقص.</p>

لمحة عامة حول البرنامج	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> في بداية كل جلسة، سيتم تخصيص بعض الوقت في الحديث مع كل واحدا منكم بشكل فردي. وسوف تكتبوا وزنكم في السجل، كما تم اليوم.</p> <p>وبدءاً من بعد فترة أسبوعين، سوف تعرضوا لي سجل اللياقة البدنية الخاص بكم. وحينها تبدؤون بكتابة عدد الدقائق التي تقضونها في ممارسة النشاط البدني في كل أسبوع.</p> <p>وسوف أحتفظ بسجل يتضمن وزنكم وعدد الدقائق التي قضيتها في ممارسة النشاط البدني، وعليكم أيضا القيام بذلك. كتابة عدد الدقائق هو ما سوف يساعدنا على متابعة التقدم المحرز.</p> <p>وبعدنا ننتقل الى الوقت المخصص للمجموعة، وفيه سنتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تناول الطعام المناسب</li> <li>■ ممارسة النشاط البدني</li> <li>■ تغيير نمط الحياة</li> </ul> <p>قد لا يكون تغيير نمط الحياة سهلاً، ولكننا سنعمل سوياً على التغلب على الصعوبات التي تعترضنا. كما سيكون لديكم فرصة للتعبير عما تفكرون فيه وعن مشاعركم وتجاربكم - طبعاً في حال رغبتكم في ذلك.</p>	

معلومات أساسية عن داء السكري من النوع الثاني (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> إن هدف البرنامج هو الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها. إذا فلنستعرض بعض المعلومات الأساسية حول هذا المرض. الرجاء الاطلاع على "النوع الثاني من داء السكري" في الصفحة 4.</p> <p>➡ <b>قم:</b> باستعمال المنشور لمناقشة النوع الثاني من داء السكري، وما نوع الضرر التي يسببه، وما هي العوامل الخطيرة التي تجعلك أكثر عرضة للإصابة به.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وفي حين أنك لا تستطيع إن تتحكم بكل هذه العوامل، تستطيع التحكم بوزنك ومستوى نشاطك!</p>	<p>قد يسألك المشاركون عن النوع الأول من داء السكري. المصابون بداء السكري من النوع الأول لا ينتجون مادة الأنسولين بتاتا.</p>
<p>أهدافك للسته أشهر (7 دقيقة)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن نتحدث حول الخطوات التالية الرجاء الاطلاع على "أهدافك للسته أشهر" في الصفحة رقم 5.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي أهدافك الخاصة بالنشاط البدني للسته أشهر القادمة؟ الإجابة: أن أمارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة كل أسبوع بسرعة معتدلة أو أسرع.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وقبل أن تتمكن من وضع أهدافك الخاصة بالوزن للسته أشهر القادمة، أنت بحاجة أولاً لتحديد النسبة المئوية من وزنك في البداية. ومرة أخرى، هدف البرنامج هو إنقاص من 5-6% من وزنك عند بداية البرنامج خلال الستة أشهر القادمة.</p> <p>◀ الرجاء الاطلاع على الرسم البياني بعنوان "خسارة الوزن بالأرقام: في الصفحات من 7-8. لنفترض أن وزنك الآن هو 200 رطل، الرجاء البحث عن هذا الرقم في العمود الأزرق.</p>	

أهدافك للسنة أشهر	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> إذا كان هدفك هو خسارة 5% من وزنك، كم عدد الأرتال التي ينبغي عليك خسارتها؟ الإجابة: 10 رطل</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالشرح حسب ما يقتضيه الوضع.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> وكم عدد الأرتال التي عليك خسارتها إذا كان هدفك هو تخفيف 7% من وزنك. الإجابة: 14 رطل</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالشرح واستعرض مزيد من الأمثلة، حسب ما يمليه عليك الوضع.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> الآن، الرجاء أبحث عن وزنك في بداية مشاركتك في البرنامج - هذا هو نفس الوزن الذي أخبرتكم به في بداية اليوم. ليس هناك ضرورة لذكره أو قراءته بصوت عال، فقط أنظر إليه. والخطوة التي تليها، قرر ما هي النسبة المئوية من وزنك التي تريد خسارتها خلال الستة الأشهر القادمة: 5، 6/ أو 7 بالمائة. ومن ثم، أبحث عن عدد الأرتال التي تحتاج إلى إنقاصها من وزنك لبلوغ الهدف.</p>	

أهدافك للسته أشهر	ملاحظات للمدرب
<p>قم: بالشرح بحسب الحاجة.</p> <p>قُل: دعونا نطلع مرة أخرى على "أهدافك للسته الأشهر القادمة" في الصفحة رقم 5، وقم بتعبئة:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ وزنك الحالي</li><li>■ نسبة الوزن الذي عليك إنقاصه</li><li>■ عدد الأرتال التي عليك إنقاصها</li></ul> <p>ومن ثم قم بطرح الرقم من وزنك الحالي للحصول على وزنك المستهدف. اكتب هذا الرقم في المكان الذي ينص على "سيكون وزني -----رطل".</p> <p>قم: بالشرح بحسب الحاجة.</p>	

ملاحظات للمدرب

خطط للنجاح  
(8 دقيقة)

◀ **قُل:** لمساعدتكم في تحقيق النجاح في هذا البرنامج، عليكم أن تضعوا خطة عمل جديدة في كل جلسة. الرجاء الانتقال إلى مفكرة خطة العمل الخاصة بك. ودعونا نطلع على "نصائح لوضع خطة العمل خاصة بي" في الصفحة رقم 2. وأثناء إعدادكم لخطة العمل، عليكم أن تضعوا ستة أشياء في بالكُم:

1. عليكم أن تكونوا واقعيين. ضعوا خطة عمل واقعية تناسبكم.
2. وأن تكون الخطة قابلة للتنفيذ. خططوا لإجراء تغييرات بسيطة على حياتكم- مع مرور الزمن ستتراكم هذه التغييرات الصغيرة لتصبح تغيير كبير.

🗨️ **ناقش:** ما هي بعض الطرق للقيام بذلك؟ على سبيل المثال، ما هي بعض الإجراءات الواقعية التي يمكننا القيام بها لتحقيق الهدف الخاص ببلوغ ممارسة أنشطة بدنية لمدة 150 دقيقة كل أسبوع؟

◀ **قُل:** والمسألة الأخرى التي عليكم وضعها في بالكُم أثناء إعدادكم لخطة العمل هي:

3. تحديد المشكلة. خططوا بالتفصيل للإجراءات التي ستقومون بها، وقرروا:

- ماذا ستفعلون.
- أين ستفعلون ذلك
- متى ستفعلون ذلك
- والمدة التي سيستغرق فيها هذا الفعل.

أحرص على أن تكون  
الإجراءات واقعية وقابلة  
للتنفيذ.



خطط للنجاح	ملاحظات للمدرب
<p>ناقش: ما هي بعض الطرق للقيام بذلك؟ على سبيل المثال، ما هي بعض الأعمال المحددة التي يمكنك القيام بها نحو تحقيق هدف ممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة في الأسبوع.</p> <p>قُل: ومسألة أخرى عليك أن تضعها في بالك أثناء إعدادك لخطة العمل:</p> <p>4. كن مرنا. راجع خطة العمل باستمرار، وأبحث عن طرق للتأقلم مع التحديات. في حال لم تنجح خطة العمل، عدلها.</p> <p>5. ركز على السلوك. على سبيل المثال، يمكنك التحكم بعدد الأبطال التي تخسرها من وزنك بالتركيز على الأفعال، مثل نوع الطعام الذي تأكله ومستوى النشاط الذي تمارسه.</p> <p>6. اجعل من هذا الأفعال ممتعة ومسلية. لا ينبغي أن يكون التغيير مؤلم، قد يكون ممتع ومسل! ولذا عليك البحث عن أنشطة وأطعمة صحية تستمتع فيها.</p> <p>حسنا! حان الوقت لوضع أول خطة عمل لنفسك. لنطلع على "خطة العمل" في الصفحة رقم 3.</p> <p>أولا، ضع هدف للعمل خلال الفترة التي تمتد من الآن وحتى الجلسة التالية. ينبغي أن يكون الهدف هو الحد من مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.</p>	<p>تأكد من أن المشاركين قد أجابوا على ماذا، وأين، ومتى، والمدة التي تستغرقها الإجراءات</p>

خطط للنجاح	ملاحظات للمدرب
<p>قم: بالشرح بحسب تقتضيه الحاجة. </p> <p>قُل: ومن ثم، أدرج 3 إجراءات سوف تقوم بها لبلوغ ذلك الهدف. حدد أين، ومتى، ولمدة كم سيتم تنفيذ هذه الإجراءات، وكذلك أدرج أي صعوبات تتوقع أن تواجهها، والطرق التي ستستعملها في التغلب على هذه التحديات.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكر أن عليك أن تبقمها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكر أن تركيزك ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاول أن تجعلها فسحة للمرح!</p> <p>قم: بالشرح بحسب الحاجة، وأمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم. </p>	

التلخيص والختام.  
(3 دقائق)

ملاحظات للمدرب



أشياء عليكم تجربتها في المنزل:  
■ خطة العمل

قُل: بين الآن والجلسة التالية، الرجاء تنفيذ خطة العمل، وأشطبوا أي إجراء قمتم بتنفيذه.

قم: بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.

قُل: لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وكنا قد ناقشنا برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وتحدثنا حول:

■ أهداف وهيكل البرنامج

■ معلومات أساسية عن داء السكري من النوع الثاني

كما قمتم بوضع أهداف خاصة بكم للسته الأشهر القادمة ووضعتم خطة العمل لأول مرة. أنا فخور بكم كثيرًا!

ناقش: هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء مما ناقشناه اليوم؟

قُل: في الجلسة القادمة، سوف نتحدث حول كيفية سير الأمور

الخاصة بخطة العمل. وسوف نتحدث أيضًا حول

نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسية

المشارك عند حضوركم الجلسة القادمة.

ورفع الاجتماع.

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

## الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

### موضوع تركيز الجلسة

النشاط البدني يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. تتناول هذه الوحدة المفاهيم الخاصة بممارسة النشاط البدني.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ تحديد بعض فوائد النشاط البدني
- ◀ تحديد بعض الطرق لممارسة النشاط البدني

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة، هي كما يلي:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات الطعام فارغة، بحسب الحاجة
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة
- سجل مدرب نمط الحياة، بالعدد المطلوب.
- بطائق الأسماء، بالعدد المطلوب
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان لجميع الجلسات)
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة. أحرص على فهمها بشكل دقيق.
- كما ينبغي عليك الوصول إلى القاعة مبكراً.
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً. أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وحال وصول كل مشارك.

- رحب بالمشاركين
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم. أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم. أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي. أقتح على المشاركين مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

دون ملاحظتك حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة. أكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين. وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط الوحدة

### محتوى الجلسة:

تم تصميم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	.....	6 ص	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
2 (2 دقيقتان)	.....	7 ص	الأهداف	<input type="checkbox"/>
13 دقيقة	.....	7 ص	فوائد النشاط البدني	<input type="checkbox"/>
20 دقيقة	.....	9 ص	طرق ممارسة النشاط البدني	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	.....	10 ص	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	.....	11 ص	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>



## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

### ملاحظات للمدرب

### الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

◀ **قُل:** نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---  
من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)..  
اليوم، سوف نتحدث عن ممارسة النشاط البدني للوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.  
وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.  
👉 **قم:** بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.

🗨️ **ناقش:** هل لديكم أي أسئلة حول ما دار في الجلسة السابقة؟  
◀ **قُل:** دعونا نتحدث حول خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة وكيف سارت الأمور معكم.

🗨️ **ناقش:** ما الذي سار بشكل جيد؟ وما الذي تعثر معكم؟

◀ **قُل:** الآن، دعونا نتحدث حول الأشياء الأخرى التي جربتموها في المنزل وكيف سارت معكم.

🗨️ **ناقش:** ما الذي سار بشكل جيد؟ وما الذي تعثر معكم؟

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> ممارسة النشاط البدني يساعدك في الوقاية من النوع الثاني من داء السكري. سوف نتحدث اليوم حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ بعض فوائد ممارسة النشاط البدني</li> <li>■ بعض الطرق لممارسة النشاط البدني.</li> </ul> <p>سوف نحظى بفرصة لنتحرك قليلا حول القاعة. وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديد.</p>	
<p>فوائد ممارسة النشاط البدني 13 دقيقة</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نبدأ بالحديث عن كيفية تخفيض النشاط البدني لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.</p> <p>احدى الطرق التي تساعدك الرياضة فيها هي إنقاص الوزن. وكلما زاد نشاطك البدني، كلما زاد حرقك للسعرات الحرارية.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> هل يخبرني أحدكم ما هي السعرات الحرارية؟</p> <p>الإجابة: السعرات الحرارية هي وحدات قياس للطاقة. أنت تحصل عليها من الطعام ومن الشراب الذي تتناوله.</p>	

فوائد ممارسة النشاط البدني	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> قد تخفض ممارسة النشاط البدني من مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وبمعنى لآخر، تخفض معدل السكر في الدم. وتقوم بذلك عن طريق تحفيز الخلايا على الاستغلال الأمثل للأنسولين.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> لقد تحدثنا عن كيفية تخفيض النشاط البدني من مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. ما هي بعض الفوائد الأخرى؟ ولماذا أنت بحاجة لممارسة النشاط البدني؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> كما تعرفون، سوف تعملون على بلوغ 150 دقيقة من النشاط البدني كل أسبوع. قد يستغرق هذا الهدف بعض الوقت، ولكن، لو عملتم تغييرات بسيطة، ستصلون إلى تحقيق ذلك مع مرور الزمن!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ فوائد ممارسة النشاط البدني ويشمل: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ نوم ومزاج أفضل</li> <li>■ تحسين التوازن والمرونة</li> <li>■ تخفيض معدل ضغط الدم والكوليسترول</li> <li>■ تخفيض مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية.</li> <li>■ تخفيض مستوى التوتر.</li> <li>■ طاقة أكثر</li> <li>■ عضلات أقوى</li> </ul> </li> </ul>

طرق ممارسة النشاط البدني  
(20 دقيقة)

ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** يوجد العديد من الطرق الرائعة لممارسة النشاط البدني، بالتأكيد ستجد على الأقل واحدة منها تعجبك.

🗨️ **ناقش:** ما هي بعض طرق ممارسة النشاط البدني؟

◀ **قُل:** كما تعرفون، إن الهدف في هذا البرنامج هو أن تمارس النشاط البدني بسرعة معتدلة أو أسرع.

◀ **أسأل:** ما هي الطريقة المناسبة لمعرفة ما إذا أنت تمارس النشاط البدني بسرعة معتدلة أم لا؟

**الإجابة:** قم بتجربة الحديث - المقصود بها أنك تتحدث أثناء ممارستك للنشاط البدني، ولكنك لا تستطيع الغناء أثناءها.

◀ **قُل:** دعونا نجرب اختبار الحديث الآن.

تشمل طرق ممارسة النشاط البدني ما يلي:

■ ركوب الدراجة الهوائية

■ صعود الدرج

■ الرقص

■ القيام بأعمال حديقة المنزل

■ المشي مسافات طويلة

■ الركض

■ القفز فوق الحبل

■ رفع الأثقال

■ لعب كرة القدم

■ التمدد

■ السباحة

■ استعمال الأحزمة المقاومة

■ المشي بخفة

❖ **نشاط:** مكانك سر.

➡ **قم:** بالتدريب على الكيفية التي تسير في مكانك.

◀ **قُل:** سير في مكانك أثناء الحديث مع جارك حول الأنشطة التي ترغب بتجربتها. أحرص أن تكون قادر على الحديث أثناء السير، ولكنك لا تستطيع أن تغني.

➡ **قم:** أمنح المشاركين بضع دقائق للسير في مكانهم.

◀ **قُل:** سير رائع! بإمكانكم التوقف الآن.

يمكن للمشاركين أن يتمسكوا

بكرسي للدعم، إذا فضلوا ذلك.

في حال كانت السير في نفس المكان أثناء

الوقوف صعبا عليهم، يستطيعون

السير في مكانهم أثناء الجلوس.

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل. دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول ممارسة النشاط البدني: وأثناء إعداد الخطة، تذكر أن عليك أن تبقيا:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا ان تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك. وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح!</p> <p>➤ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام.  
(10 دقائق)

ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** والآن ننتقل إلى المنشور الموزع عليكم والمصاحب لهذه الوحدة. وقبل جلستنا القادمة، الرجاء قراءة "حكاية تيو" في الصفحة رقم 3 و "طرق ممارسة النشاط البدني" في الصفحة رقم 4. من المهم بمكان أن تحافظ على سلامتك أثناء التمارين ولذا الرجاء تعبئة "هل أنت جاهز لبدء النشاط البدني" في الصفحة رقم 5. سوف يساعدك هذا في اتخاذ القرار حول ما إذا عليك زيارة مقدم الرعاية الصحية قبل أن تبدأ بممارسة النشاط البدني. وكذلك الأمر، الرجاء قراءة نصائح السلامة في "كن نشطا، وحافظ على سلامتك" في الصفحة 6. قد تواجه صعوبات عند ممارسة النشاط البدني، الرجاء الاطلاع على "كيف تتأقلم مع التحديات" في الصفحات 7 إلى 9. يتم استعراض بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. قبل جلستنا القادمة، الرجاء كتابة أفكارك الخاصة في العمود الواقع تحت عنوان "طرق أخرى للتأقلم" ضع علامة "x" على كل فكرة تجربها.

🗨️ **ناقش:** ما هي التحديات التي قد تصادفها حول ممارسة النشاط البدني؟

هذا النقاش اختياري.

التلخيص والختام.	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، ناقشنا كيف أن ممارسة النشاط البدني يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.</p> <p>تحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ بعض فوائد ممارسة النشاط البدني</li> <li>■ بعض الطرق لممارسة النشاط البدني.</li> </ul> <p>وأيضاً، حضينا بفرصة وتحركنا قليلاً حول الغرفة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضاً حول -----</p> <p>نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسي المشاركة معكم في الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	<p></p> <p>أشياء لتجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حكاية "تيو"</li> <li>■ طرق ممارسة النشاط البدني</li> <li>■ هل أنتم جاهزون لبدء النشاط البدني؟</li> <li>■ كن نشطاً، وحافظ على سلامتك.</li> <li>■ كيف تتأقلم مع التحديات</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

تتبع نشاطك



## تتبع نشاطك

### موضوع تركيز الجلسة

المتابعة أو التتبع، أو المراقبة الذاتية يساعدك في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو غيرها. تتضمن هذا الوحدة التعليمات الكاملة لكيفية البدء بتتبع نشاطك البدني.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ تحديد الهدف من متابعة نشاطهم البدني
- ◀ وصف الكيفية التي يتم من خلالها متابعة نشاطهم البدني

## القائمة المرجعية للمواد

### سوف تحتاج للمواد التالية:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- أمثلة على طرق توقيت مدة النشاط البدني. وقد تتضمن الساعة، المنبه، أو تطبيق هاتف ذكي.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات أحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة. أحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### و حال وصول كل مشارك.

- رحب بالمشاركين
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم. أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم. أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي. اقترح على المشاركين مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة. أكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين. وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة
2 دقائق	ص 7	الأهداف
10 دقائق	ص 8	الغرض من المتابعة
23 دقيقة	ص 9	الكيفية التي تتابع بها أنشطتك البدنية
5 دقائق	ص 10	خطط للنجاح
10 دقائق	ص 12	التلخيص والختام

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

ملاحظات للمدرّب	الترحيب والمراجعة (10 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).. سوف نتحدث اليوم حول متابعة نشاطك البدني للوقاية من داء السكري من النوع الثاني.</p> <p>وقبل أن نبدأ، سنقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق، وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>➡ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول ما دار في الجلسة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة وكيف سارت الأمور معكم.</p> <p>➡ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>➡ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُلْ:</b> متابعة الدقائق التي قضيتها في ممارسة النشاط البدني كل يوم يساعدك على الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. اليوم، سوف نتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ الغرض من المتابعة.</li><li>■ الكيفية التي تتابع بها أنشطتك البدنية.</li></ul> <p>وأيضاً، ستحظون بفرصة للتمرين على متابعة أنشطتكم البدنية. وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	

الغرض من المتابعة. (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول الغرض من المتابعة، وربما أنك تقوم بتتبع أمور عديدة في حياتك أصلاً.</p> <p>◀ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأمور التي تقوم بتتبعها؟</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> لماذا تقوم بتتبع هذه الأمور؟</p> <p><b>الإجابة:</b> لكي أتخذ الإجراءات المناسبة لبلوغ أهدافي.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> إذا ما هو الغرض باعتقادك من وزن نفسك في بداية كل جلسة؟</p> <p><b>الإجابة:</b> أن ذلك يساعدك في العمل على تحقيق وزنك المستهدف للسنة الأشهر القادمة.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> وما هو الغرض من تتبع عدد الدقائق التي تقضيها في ممارسة النشاط البدني كل يوم؟</p> <p><b>الإجابة:</b> يساعدك في العمل على تحقيق النشاط البدني المستهدف، وهو لمدة 150 دقيقة في الأسبوع، وأن يكون هذا النشاط بسرعة معتدلة على الأقل.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وبالطبع، كلا الهدفين (إنقاص الوزن، والنشاط البدني) يساعدان في تحفيز مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.</p>	<p>تشمل الأمور التي ينبغي متابعتها ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ضغط الدم لأجل التأكد من عدم ارتفاعه على المستويات الطبيعية.</li> <li>■ رصيد حسابي الجاري للتأكد من عدم رجوع أي صك قمت بإصداره.</li> <li>■ درجات طفلي في المدرسة للتأكد من أنها لن تتخلف عن أقرانها.</li> <li>■ كمية الطعام في الثلاجة للتأكد من عدم نفاذها.</li> <li>■ كمية الأدوية في علبي للتأكد من عدم نفاذها.</li> <li>■ الوقود في سيارتي للتأكد من عدم نفاذه.</li> <li>■ الملابس في سلة الغسيل للتأكد من أنني سأنتهي من الغسيل في الوقت المطلوب.</li> </ul>

## ملاحظات للمدرب

## الكيفية التي تتابع بها أنشطتك البدنية (23 دقيقة)

◀ **قُل:** تحدثنا عن أهمية تتبع الدقائق التي نقضيها في ممارسة النشاط البدني كل يوم؟ والآن، سوف نتمرن على القيام بذلك. دعونا نسير ونحن واقفون في أماكننا أثناء الحديث عن كيفية المتابعة.

### ❖ **نشاط:** التمرين على المتابعة.

➡ **قم:** بالسير في مكانك مع المشاركين، وراقب المدة التي يسرون فيها في مكانهم.

◀ **أسأل:** تتضمن متابعة عدد دقائق ممارسة النشاط البدني خطوتين: ما هي، باعتقادكم؟  
**الإجابة:**

1. توقيت النشاط البدني.

2. تسجيل دقائق النشاط البدني

➡ **ناقش:** ما هي بعض الطرق التي نستعملها لتوقيت أنشطتنا البدنية؟  
➡ **قم:** بتقديم بعض الطرق لتوقيت عدد الدقائق في ممارسة النشاط البدني، وبين للمشاركين كيفية استعمالها.

◀ **قُل:** نشاط رائع! بإمكانكم التوقف الآن، لقد سرتم في مكانكم لمدة -- دقائق/دقيقة، دعونا نسجلها في سجل اللياقة البدنية الخاص بكم.

➡ **قم:** بمراجعة سجل اللياقة البدنية بسرعة، وساعد المشاركين على تسجيل تلك الدقائق التي قضوها في ممارسة النشاط البدني.

يمكن للمشاركين أن يتمسكوا بكرسي للدعم، إذا فضلوا ذلك. في حال كان السير وهم واقفون صعبا عليهم، ويستطيعون السير أثناء الجلوس. على المشاركين استعمال اختبار الحديث أثناء السير للتأكد من أنهم يسرون بسرعة معتدلة أو أسرع قليلا.

وتشمل طرق **توقيت** أنشطتكم البدنية ما يلي:

- ساعة اليد
- الساعة الحائطية
- المنبه
- جهاز تتبع اللياقة
- تطبيقات الهاتف الذكي
- تطبيقات الحاسوب.



الكيفية التي تتابع بها أنشطتك البدنية.	ملاحظات للمدرب
<p>ناقش: إلى جانب استخدام سجل اللياقة البدنية، ما هي بعض الطرق الأخرى لتسجيل دقائق النشاط البدني؟ _____</p> <p>قُل: وفي نهاية المطاف، قد ترغبوا بتسجيل دقائق ممارسة النشاط البدني في سجل اللياقة البدنية الخاص بكم، وأتوقع منكم أن تعرضوا علي هذا السجل في كل جلسة.</p>	<p>طرق تسجيل أنشطتكم البدنية، وتشمل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> كراسة حلزونية</li> <li><input type="checkbox"/> الجداول</li> <li><input type="checkbox"/> جهاز تتبع اللياقة</li> <li><input type="checkbox"/> تطبيقات الهاتف الذكي</li> <li><input type="checkbox"/> تطبيقات الحاسوب.</li> <li><input type="checkbox"/> تسجيل صوتي</li> </ul>
<p>خطط للنجاح (5 دقائق)</p>	
<p>قُل: الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل. دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح منذ الجلسة الأخيرة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا بإدخالها على الخطة؟</p> <p>وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول متابعة النشاط البدني.</p>	

خطط للنجاح	ملاحظات للمدرب
<p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم أن تبقوها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>حاولوا أن تزيدوا من العمل قليلا على المرة الأخيرة، وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تستمعوا بالقيام بها!</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على سجل اللياقة البدنية الخاص بكم مرة أخرى. سوف تستخدمه كل يوم لمتابعة الدقائق التي قضيناها في ممارسة النشاط البدني. تذكروا: متابعة الأنشطة التي تقوموا بها بسرعات متوسطة على الأقل - أي الأنشطة التي تستطيع الحديث أثناء القيام بها، ولكنك لا تستطيع أن تغني خلالها. واحرص على إدراج الأنشطة اليومية، مثل كنس الأرضيات بخفة أو قص العشب.</p> <p>قد تصادف أيام تكتب فيها "صفر" من الدقائق، ولا بأس في ذلك. اهم شيء أنك تقوموا بالمتابعة كل يوم للمدة المتبقية من البرنامج، وأتوقع أن تعرضوا علي سجل اللياقة البدنية الخاص بكم في بداية كل جلسة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن ننتقل إلى المنشور الموزع عليكم والمصاحب لهذه الوحدة، ومن الآن وحتى الجلسة التالية، الرجاء قراءة، "الكيفية التي تتابع بها أنشطتك البدنية" في الصفحة رقم 3.</p> <p>والآن نطلع على "كيفية التأقلم مع التحديات" في الصفحة 4. فهي تبين لكم بعض التحديات الشائعة وطرق التأقلم معها. أكتبوا أفكاركم الخاصة في العمود الذي تحت عنوان "طرق أخرى للتأقلم". وأشطبوا أي فكرة تقوموا بتجربتها.</p> <p>➡ <b>ناقش:</b> ما هي التحديات التي قد تصادفوها أثناء متابعة النشاط البدني؟ وكيف تستطيعوا أن تتغلبوا على هذه التحديات؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم. ناقشنا فيه كيف أن متابعة الدقائق التي تقضيها في ممارسة النشاط البدني كل يوم يساعدنا في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.</p>	<p>هذا النقاش اختياري.</p>

التلخيص والختام.	ملاحظات للمدرب
<p>تحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ الغرض من المتابعة.</li><li>■ الكيفية التي تتابع بها أنشطتك البدنية.</li></ul> <p>وأيضاً، ستحظون بفرصة للتمرين على متابعة أنشطتكم البدنية.</p> <p>■ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء مما ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي تجربوها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضاً حول --.</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة. وتذكروا إحضار كراسة المشارك إلى الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	<p></p> <p>أشياء علينا تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ سجل اللياقة البدنية</li><li>■ كيفية تتبع أنشطتنا البدنية</li><li>■ كيف نتأقلم مع التحديات</li><li>■ خطة العمل</li></ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

تناول الطعام الصحي للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

## تناول الطعام الصحي للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

### موضوع تركيز الجلسة

تناول الطعام الصحي يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. هذه الوحدة تتناول مفهوم الأكل الصحي.

### الأهداف التعليمية للمشاركة

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ شرح كيفية تناول الأكل الصحي للوقاية من داء السكري من النوع الثاني
- ◀ شرح كيفية تحضير الوجبة الصحية
- ◀ تحديد الأصناف في مجموعات الطعام

## القائمة المرجعية للمواد

### احتياجات الجلسة:


- كراسي المشاركين الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- صينية خضروات غير نشوية مقطعة بحجم القضمة، مع صلصة تغميس خفيف السكر والدهن.
- صينية رقائق ذرة مخبوزة بملح خفيف وصلصة.
- صينية فواكه مقطعة بحجم القضمة، مع صلصة تغميس بسكر ودهن خفيفين.
- "الطعام الصحي شهى أيضاً". فيديو متاح على: <https://www.youtube.com/watch?v=k7-:JJ2jpWE>
- جهاز عرض مرتبط بالإنترنت لمشاهدة الفيديو.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة. أحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول إلى القاعة مبكراً.
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### و حال وصول كل مشارك.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم. أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، واقترح على المشاركين مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون ملاحظتك حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة. أكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين. واكتب كذلك المهام التي عليك القيام بها قبل الجلسة القادمة.



## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة
2 دقائق	ص 7	الأهداف
10 دقائق	ص 7	كيف تأكل جيداً
10 دقائق	ص 10	كيف تحضر وجبة صحية
13 دقيقة	ص 12	مجموعات الطعام
5 دقائق	ص 17	خطط للنجاح
10 دقائق	ص 18	التلخيص والختام

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

### الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

### ملاحظات للمدرب

- ◀ **قُل:** نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). اليوم، سوف نتحدث عن تناول الطعام الصحي للوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.
- وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.
- ➡ **قم:** بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.
- 🗨️ **ناقش:** هل لديكم أي أسئلة حول ما دار في الجلسة السابقة؟
- ◀ **قُل:** دعونا نتحدث حول خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة وكيف سارت الأمور معكم.
- 🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟
- ◀ **قُل:** والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.
- 🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟

## الأهداف 2 (دقيقتان)

## ملاحظات للمدرب

- ◀ **قُل:** تناول الطعام الصحي يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به، وسوف نتحدث اليوم حول:
- كيفية تناول الأكل الصحي.
  - كيف تحضر وجبة صحية.
  - الأصناف في كل مجموعة طعام.
- وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.

## كيف تتناول الأكل الصحي (10 دقائق)

◀ **قُل:** لنبدأ بالحديث عن كيفية تناول الأكل الصحي وكيف يخفف هذا النوع من الأكل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. أولاً وقبل كل شيء، عليك أن تختار الأصناف التي تحتوي على سعات حرارية قليلة.

◀ **أسأل:** هل يخبرني أحدكم ما هي السعات الحرارية؟

الإجابة: السعات الحرارية هي وحدات قياس للطاقة ونحصل عليها من الأشياء التي نكلها أو نشربها. يقوم جسمك بحرق السعات الحرارية بنفس طريقة حرق السيارة للوقود.

## كيف تتناول الأكل الصحي

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** إذا أردت خسارة رطل واحد في الأسبوع، ستحتاج إلى تخفيض حوالي 3500 سعرة حرارية في نفس المدة، وفي ذات الوقت، عليك اختيار الأصناف قليلة الدسم.

◀ **أسأل:** لماذا عليك اختيار الأصناف قليلة الدسم؟  
الإجابة: الدسم هو غني بالسعرات الحرارية، وإضافة إلى ذلك، يمكن للدهون الجامدة بدرجة حرارة الغرفة أن تؤذي قلبك.

◀ **قُل:** كما أن عليك اختيار الأصناف قليلة السكر.

◀ **أسأل:** لماذا عليك اختيار الأصناف قليلة السكر؟

الإجابة: الأطعمة الحلوة تكون غنية بالسعرات الحرارية، على الرغم من أنها ليست بدرجة أعلى من الأطعمة الدهنية، (1 ملعقة طاولية من السكر الأبيض تحتوي على 48 سعرة حرارية، ملعقة طاولية من الزبدة تحتوي على 102 سعرة حرارية). إضافة إلى ذلك، الأطعمة الحلوة ترفع معدل سكر الدم.

◀ **قُل:** وفي ذات الوقت، عليك اختيار الأصناف الغنية بالألياف والماء.

◀ **أسأل:** هل يستطيع أحدكم أن يقول لي ما هي الألياف؟

الإجابة: هي نوع من الكربوهيدرات التي تسري عبر أعضاء الجسم بدون أن تهضم.

كيف تتناول الأكل الصحي	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> وما هو السبب الذي يحتم عليك اختيار الأصناف الغنية بالألياف والماء؟</p> <p>الإجابة: أنها تشبعك بدون إضافة سعرات حرارية.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وفي الأخير، عليك اختيار الأصناف الغنية بالفيتامين والمعادن والبروتين.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> وما هو السبب الذي يحتم عليك اختيار الأصناف الغنية بالفيتامين والمعادن والبروتين.</p> <p>الإجابة: جسمك يحتاج إليها ليتمتع بالصحة، والكثير منا لا يحصل على الكفاية منها.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نعكس هذا الأمر.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> للوقاية من داء السكري من النوع الثاني، ما هي الأصناف التي يتحتم عليك <u>الحد منها</u>؟</p> <p>الإجابة: الأصناف التي تكون:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ كميات السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر <u>عالية</u> فيها.</li><li>▪ فيها نسبة <u>قليلة</u> من الألياف والماء.</li><li>▪ تحتوي على نسبة <u>قليلة</u> من الفيتامين والمعادن والبروتين.</li></ul>	

ملاحظات للمدرب	كيف تحضر وجبة صحية. (10 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> الآن، دعونا نضع هذه الأفكار موضع الممارسة. لننتقل إلى المنشور الموزع عليك والمصاحب لهذه الوحدة. الرجاء الاطلاع على "الوجبة الصحية" في الصفحة رقم 3؟</p> <p>هذه الصورة تحتوي على الوجبة الصحية. وتستند إلى فكرة "أصنع طبقك الصحي بنفسك" من جمعية السكري الأمريكية.</p> <p>وكما ترون، قد ترغب في تحضير:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ نصف الطبق من <u>الخضروات الغير نشوية</u> (مثل البروكلي، والخس والفلفل)</li><li>■ ربع الطبق من <u>الحبوب والأطعمة النشوية</u> (مثل البطاطس ودقيق الشوفان).</li><li>■ <u>والربع الآخر</u> من طبقك مكون من <u>الأطعمة البروتينية</u> (مثل الدجاج، اللحم اللين، والسّمك)</li></ul>

كيف تحضر وجبة صحية.	ملاحظات للمدرب
<p>كما يمكنك تناول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ كمية قليلة من الأطعمة المشتقة من الألبان (مثل كوب واحد من الحليب منزوع الدسم)</li> <li>■ كمية قليلة من الفواكه (مثل تفاحة واحدة، نصف حبة موز، أو نصف كوب من التوت)</li> <li>■ تشرب المشروبات قليلة السعرات الحرارية أو الخالية منها (مثل الماء، الماء الغازي، أو القهوة بدون سكر). وهي ظاهرة في جانب التطبيق.</li> </ul> <p>👉 قم: بالمناقشة بحسب الحاجة.</p> <p>👈 قل: الرجاء الاطلاع على "حضر طبقك بنفسك" في الصفحة رقم 4.. دعونا نضع أسم للصورة سوياً.</p> <p>👉 قم: بمساعدة المشاركين في كتابة رقم مجموعة الطعام بشكل صحيح في كل سطر.</p>	<p>بإمكان المشاركين استعمال الصور للاسترشاد بها. تستخدم كل مجموعة طعام مرة واحدة فقط.</p>

## مجموعات الطعام (13 دقيقة)

## ملاحظات للمدرب

قُل: والآن، دعونا نتحدث حول الأصناف التي تتكون منها كل مجموعة طعام. الرجاء الاطلاع على "أطعمة تختارها" في الصفحات من 5-7. لنبدأ بالخضروات الخالية من النشويات، وهي تحتل نصف صورة "حضر طبقك"، أي أنها تشكل أكبر قسم في الصورة. الخضروات المجمدة تأتي بجودة مماثلة للخضروات الطازجة، ولكن حاول أن تقلل من الخضروات المعلبة، والتي تكون فيها الفيتامين والمعادن منخفضة.

ناقش: ما هي بعض الخضروات الخالية من النشويات؟

### النشاط: جرب الخضروات

قم: بتقديم للمشاركين صينية تحتوي على خضروات مقطعة بحجم القضة مع صلصلة تغميس قليلة السكر والدهن، مثل تلك المحضرة من الزبادي الخالي من الدسم والأعشاب والمهارات.

قُل: إليكم بعض الخضروات الخالية من النشويات، وصلصة التغميس هذه هي قليلة السكر والدهن.

ناقش: كيف وجدتم مذاق الخضروات وصلصة التغميس؟ هل أشبعتمكم؟

الخضروات الخالية من النشويات  
تحتوي على كميات منخفضة من السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر، وهي غنية بالألياف، وبعضها مليئة بالماء. تشمل الخضروات الخالية من النشويات البروكلي، والسبانخ والفلفل.

هذا النشاط اختياري




مجموعات الطعام	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن، ننتقل إلى الحبوب والأطعمة النشوية. وهي تحتل ربع المساحة في صورة "حضر طبقك بنفسك". حاول أن تكون <b>نصف</b> كمية الحبوب من <b>الحبة الكاملة</b> على الأقل. وهي تحتوي على <b>كمية أكبر</b> من الفيتامينات والمعادن والبروتين. ولذا عليك أن تبحث على الحبوب الكاملة وأبحث على الحبوب قليلة السكر والدهن.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض <b>الحبوب الصحية والأطعمة النشوية</b>؟</p>	<p>تختلف كمية السعرات الحرارية في الحبوب والأطعمة النشوية بالسعرات الحرارية والدهن والسكر، والألياف، وغالبيتها تحتوي على كمية مياه قليلة. تشمل <b>الحبوب الصحية والأطعمة النشوية</b> ما يلي: الفاصوليا، والأرز البني، ودقيق الشوفان.</p> <p>هذا النشاط اختياري</p>
<p>❖ <b>النشاط: جرب الحبوب</b></p> <p>👉 <b>قم:</b> بتقديم صينية تحتوي على شرائح ذرة مخبوزة بكمية ملح قليلة مع الصلصة للمشاركين.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> هذه الرقائق مخبوزة، ولذا هي قليلة الدهن، كما أنها معمولة من حبوب كاملة، والصلصة قليلة السكر والدهن.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> كيف وجدتم مذاق الرقائق والصلصة؟ هل كانت مشبعة؟</p>	<p>هذا النشاط اختياري</p>

مجموعات الطعام	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن، ننتقل إلى الأطعمة البروتينية. في تكون ربع صورة طبق "حضر طعامك بنفسك".</p> <p>حاول أن تختار اللحم قليل الشحم، وتحتاج إلى الحد من صفار البيض - كونها تحتوي على الكمية الأكبر من الدهن، فيما يعد بياض البيض هو الخيار الأفضل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأطعمة البروتينية الصحية؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، ننتقل إلى الأطعمة المشتقة من الألبان. يمكنك تناول كمية قليلة من الألبان في وجبتك. حاول أن تختار الأطعمة المشتقة من الألبان قليلة السكر والدهن.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الخيارات الصحية للألبان؟</p>	<p>الأطعمة البروتينية هي غنية في البروتين وتختلف السعرات الحرارية فيها وكمية السكر منخفضة، لكنها تحتوي على نسبة قليلة من الألياف والماء.</p> <p>تشمل الأطعمة البروتينية الصحية الدجاج بدون الجلد، اللحم اللين، والسمك.</p> <p>تختلف الأطعمة المشتقة من الألبان في السعرات الحرارية والماء. فهي تمنحك الفيتامينات، والمعادن، والبروتين، لكن كمية الألياف منخفضة فيها.</p> <p>وتشمل الأطعمة المشتقة من الألبان الصحية 1 كوب من الحليب منزوع الدسم أو 6 أوقية من الزبادي العادي الخالي من الدسم.</p>

مجموعات الطعام	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لننتقل إلى <u>الفواكه</u>. يمكنك تناول كمية قليلة من الفواكه مع وجبتك.</p> <p>والفواكه المجمدة تماثل الفواكه الطازجة بجودتها، ولكن حاول الحد من الفواكه المعلبة والفواكه المجففة والعصائر التي أضيف إليها السكر، فكمية السكر فيها كثيرة. إضافة إلى أن العصائر لا تحتوي إلا على كمية قليلة من الألياف، ولذا فهي لا تشبع مثل تناول الفاكهة الكاملة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الاختيارات الصحية من الفواكه؟</p>	<p><u>الفواكه</u> تحتوي على كمية قليلة نسبياً من السعرات الحرارية، وتمنحك الفيتامين والمعادن، وهي مليئة بالألياف والماء، ولكنها تحتوي على كمية مرتفعة من السكر أكثر من الخضروات.</p> <p>الاختيارات الصحية <u>للفواكه</u> تشمل تفاحة واحدة، نصف حبة موز، أو نصف كوب من التوت.</p>
<p>❖ <b>النشاط:</b> جرب الفواكه</p> <p>➡ <b>قم:</b> قدم صينية فواكه مقطعة بحجم القضة مع صلصة تغميس خفيفة السكر والدهن مثل الزبادي الخالي من الدسم.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> صلصة التغميس هذه خفيفة السكر والدهن.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> كيف وجدتم مذاق الفاكهة وصلصة التغميس؟ هل أشبعتكم؟</p>	<p>هذا النشاط اختياري</p>
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن، ننتقل إلى <u>المشروبات</u>. يمكنك تناول مشروب خالي من السعرات الحرارية أو يحتوي على القليل منها. مع وجبتك. حاول أن تختار المشروبات قليلة السكر والدسم.</p>	<p><u>المشروبات</u> هي غنية بالماء، وتختلف السعرات الحرارية والبروتين والفيتامينات، والمعادن والسكر من مشروب لآخر، وغالبية المشروبات قليلة الألياف.</p>

مجموعات الطعام	ملاحظات للمدرب
<p><b>ناقش:</b> ما هي بعض المشروبات <u>الصحية</u>؟  <b>قُل:</b> والآن، دعونا نطلع على "الأطعمة التي ينبغي الحد منها" في الصفحة رقم 8. الحلويات والأطعمة الدسمة قد تكون ضارة على صحتك، ولذا لا تفرط في تناولها.</p> <p><b>ناقش:</b> ما هي بعض الأطعمة <u>الحلوة</u>؟ وما هي بعض الأطعمة <u>الدسمة</u>؟</p>	<p>تشمل <u>المشروبات الصحية</u> الماء والماء الغازي والقهوة بدون سكر. الحلويات والأطعمة <u>الدسمة</u> هي تلك الغنية بالسعرات الحرارية وغالبيتها لا تحتوي إلا على كميات قليلة من الفيتامين والمعادن والبروتين، وهي في الغالب لا تحتوي إلا على كمية قليلة من الألياف. علاوة على أن الأطعمة <u>الحلوة</u> منها تحتوي على كمية كبيرة من السكر.</p> <p>وتشمل الأطعمة <u>الحلوة</u> الحلوى بأنواعها والبسكويت والسكر.</p> <p>تشمل <u>الأطعمة الدسمة</u> شحم الخنزير ولحم الخنزير المقدد والجبنة كاملة الدسم.</p>
<p><b>النشاط:</b> فيديو ❖  <b>قم:</b> بعرض الفيديو ذو الدقيقتان والنصف بعنوان " الطعام الصحي شهى أيضاً"  <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأصناف الصحية التي تعجبك؟</p>	<p>هذا النشاط اختياري بإمكانك إعطاء المشاركين الرابط الخاص بالفيديو لمشاهدته، إذا رغبت في ذلك. في البيت تناول في جلسة لاحقة كيفية التسوق وطهي الطعام الصحي</p>

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟</p> <p>وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول الأكل الصحي.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقاءها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ واقعية</li><li>▪ قابلة للتنفيذ</li><li>▪ محددة</li><li>▪ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك. وحاولوا أن تجعلوا منها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين بضعة دقائق لوضع خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على "حضر طبقك بنفسك" في الصفحة رقم 4 الذي وضعنا له الاسم في وقت سابق وأطلب منكم استكمالها في المنزل. حضروا وجبة صحية من خلال إدراج الأصناف التي تعجبكم، وبإمكانكم استخدام "أطعمة تختارها" في الصفحات من 5-7 للحصول على أفكار للوجبات.</p> <p>قد تواجه صعوبات في تناول الأكل الصحي. الرجاء الاطلاع على "كيف تتأقلم مع التحديات" في الصفحات من 7 إلى 10، وفيها يتم استعراض بعض التحديات الشائعة والطرق المناسبة للتأقلم معها. أكتبوا أفكاركم الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" وأشطبوا أي فكرة تجربوها.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي التحديات التي قد تصادفها حول الأكل الصحي.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وكنا قد ناقشنا كيف يساعد الأكل الصحي في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. تحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ كيفية تناول الأكل الصحي.</li> <li>■ كيف تحضر وجبة صحية.</li> <li>■ الأصناف في كل مجموعة طعام.</li> </ul> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول ----- نشركم على حضوركم هذه الجلسة، ولا تنسوا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	<p>هذا النقاش اختياري</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>أشياء عليك تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حضر طبقك</li> <li>■ كيف تتأقلم مع التحديات</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

تتبع ما تأكله من طعام.

## تتبع ما تأكله من طعام

### موضوع تركيز الجلسة

المتابعة أو التتبع أو المراقبة الذاتية تساعدك في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها. تتناول هذه الوحدة التعليمات الكاملة لكيفية البدء بمتابعة طعامك.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ تحديد الغرض من تتبع طعامهم
- ◀ شرح الكيفية التي يتم متابعة الطعام من خلالها
- ◀ شرح كيفية استخدام ملصقات الحقائق الغذائية



## القائمة المرجعية للمواد

- ساعة أو ساعة حائطية
- أقلام
- أكواب قياس السوائل والمواد الجافة
- ملاعق قياس
- ميزان مطبخ وصينية
- زبدة فول سوداني
- علبة حبوب
- قنينة عصير



- كرة التنس
- كرة السلة
- فأرة الحاسوب
- قرص مدمج
- لاصق محتويات غذائية

## سوف تحتاج للمواد التالية:


- كراسية المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات الطعام فارغة، بحسب الحاجة
- خطط عمل فارغة بحسب الحاجة
- سجل مدرب نمط الحياة، وبطاق
- الأسماء بحسب الحاجة.
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).

## اختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء، وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- كرة البينج بونج
- مكعبات النرد
- ورق لعب
- كرة الغولف

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة للاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وحال وصول كل مشارك.

- رحب بالمشاركين
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم. أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي. أقتح على المشاركين مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة. أكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين. وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
2 دقائق	ص 7	الأهداف	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 7	الغرض من المتابعة	<input type="checkbox"/>
13 دقيقة	ص 9	كيف تتبع طعامك	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 12	كيف تفهم ملصقات الطعام	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 13	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 14	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)..</p> <p>سوف نتحدث اليوم حول متابعة طعامك للوقاية الوقائية من داء السكري من النوع الثاني.</p> <p>ولكن قبل أن نبدأ، سنقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق، وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول ما ناقشناه في الجلسة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة وكيف سارت الأمور معكم.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جريتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

## الأهداف 2 (دقيقتان)

## ملاحظات للمدرب

- ◀ **قُل:** متابعة الطعام في كل يوم يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.
- سوف نتحدث اليوم حول:
  - الغرض من المتابعة
  - كيف تتابع طعامك
  - كيف تفهم ملصقات الطعام
- وأيضاً، ستحظون بفرصة للتمرين على متابعة طعامكم. وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.

## الغرض من المتابعة. (10 دقائق)

◀ **قُل:** سنبدأ بالحديث حول الغرض من المتابعة. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية سالي" في الصفحات رقم 3 و 4 في منشور هذه الوحدة الموزع عليكم.

👉 **قم:** بقراءة (أو أطلب من شخص يتطوع بقراءة) الفقرة الأولى من الحكاية ومن ثم تناقش معهم الفرق بين اعتقاد سالي بما تعاني منه وما تعاني منه فعلاً.

◀ **أسأل:** كم عدد السعرات الحرارية التي اعتقدت سالي أنها تناولتها في ذلك اليوم؟

الإجابة: 1,325 سعرة حرارية

## الغرض من المتابعة.

## ملاحظات للمدرب

◀ **أسأل:** ما هي السعرات الحرارية؟

الإجابة: هي وحدات قياس للطاقة ونحصل عليها من الأشياء التي نأكلها أو نشربها.

◀ **أسأل:** كم عدد السعرات الحرارية التي تناولتها سالي فعليا في ذلك اليوم؟

الإجابة/ 2,295 سعرة حرارية

◀ **أسأل:** ما هو الفرق بين السعرات الحرارية التي اعتقدت سالي أنها

تناولتها وبين السعرات الحرارية التي تناولتها فعليا؟

الإجابة/ 970 سعرة حرارية  $2,295 - 1,325 = 970$

◀ **أسأل:** إذا ما هو السبب في اعتقادك أن سالي لم تخفف من وزنها؟

الإجابة: لم تقم سالي بتبع ما أكلته ومتى وكيف وكم أكلت وشربت؟ ونتيجة لذلك، كانت تتناول سعرات حرارية أكثر مما اعتقدت.

◀ **أسأل:** إذا، ما هو الغرض من تتبع طعامك كل يوم؟

الإجابة: أن التتبع يساعدك في العمل على تحقيق أهداف الستة الأشهر.

◀ **قُل:** وبالطبع، إنقاص الوزن يساعد في تخفيض مخاطر الإصابة بداء السكري من

النوع الثاني.



970=1325-2295

كيف تتابع طعامك 13 دقيقة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا عن أهمية متابعة طعامك في كل يوم. والآن، سوف نتحدث عن <u>كيفية</u> القيام بذلك.</p> <p>لتبدأ بالحديث عن <u>الكيفية</u> التي تتبع فيها ما تأكل، ومتى تأكل. الرجاء الاطلاع على سجل الطعام الخاص بك.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمراجعة سجل الطعام بسرعة. أطلب من متطوع مشاركة الجميع بما تناوله من أكل (الأصناف)، ومتى أكلها (الوقت). أشرح كيف يتم كتابة ذلك في سجل الطعام، وقم بالإجابة على أي أسئلة، إذا تطلب الأمر ذلك.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا عن تتبع ما تأكله ومتى تأكل. والآن، نتحدث عن متابعة الكمية التي تأكلها.</p>	
<p>❖ <b>النشاط:</b> قياس الطعام</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتمرير أكواب قياس للسوائل والمواد الجافة وملاعق القياس وميزان المطبخ، أخبر المشاركين بمسميات كل أداة على حدة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> إليكم بعض الأدوات التي يمكن استخدامها للتأكد من الكمية التي نأكلها. لنتمرن على قياس الحصص الواحدة، ويمكن التعبير عن الحصص بعدد ملاعق الطعام. على سبيل المثال، الحصص الواحدة من زبدة الفول السوداني هذه هي (2) ملعقتي طعام.</p> <p>➡ <b>قم:</b> برفع علبة زبدة الفول السوداني بيدك إلى الأعلى ليراها الجميع.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء ممن لديه ملعقة طعام أن يتقدم إلى هنا ويقوم بقياس (2) ملعقتي طعام من زبدة الفول السوداني.</p>	<p>يستخدم ميزان المطبخ لقياس أي صنف من خلال وزنه. الأدوات الأخرى تستخدم في قياس الصنف من خلال سعته – أي الحيز الذي يحتله.</p>

كيف تتابع طعامك	ملاحظات للمدرب
<p>قم: بالمساعدة عند الحاجة، وتحدث معهم حول ما يجب القيام به وتأكد بأن طريقة القياسات دقيقة. كرر هذه الخطوات مع:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ ½ كوب من الحبوب</li><li>■ 8 أوقية عصير</li><li>■ 27 غرام من الحبوب</li></ul>	<p>لوزن الحبوب، على المشاركين متابعة هذه الخطوات:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ضع الزبدية على الميزان</li><li>2. أضغط على "Tare" لمسح وزن الزبدية.</li><li>3. صب الحبوب إلى الزبدية.</li></ol>
<p>قُل: لقد قمت بعمل عظيم في قياس الطعام! استعمال هذه الأدوات يعطيك أدق طريقة للقياس، ولكن قد لا يكون لديك الوقت لاستعمالها بصورة دائمة. إذا، يفضل أن تتعلم التقدير النظري للحصة الواحدة أيضاً.</p> <p>قم: بمراجعة المنشور الموزع على المشاركين بعنوان "الأشياء التي تصادفها يوميا وحجم الحصة" (ص6) و "اليدين وحجم الحصة" (ص7). أو أطلع عليهما معاً. وإذا كانت لديك الرغبة، أحضر الأشياء المدرجة في المنشور. ساعد المشاركين في التمرين على استعمال أيديهم لقياس حجم الحصة الواحدة.</p>	



كيف تتابع طعامك	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> وبعد أن تتعرف على <u>كمية الطعام</u> التي تتناولها، بإمكانك تسجيلها. الرجاء الاطلاع على سجل الطعام الخاص بكم مرة أخرى.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بشرح كيفية كتابة <u>كمية الطعام</u> الذي تم تناوله في السجل، وبإمكانهم <u>تسجيل</u> هذه الكمية بالحجم أو الوزن أو القطعة (مثل تفاحة واحدة متوسطة الحجم).</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> إلى جانب السجل، ما هي بعض الطرق الأخرى التي تستعمل في <u>تسجيل</u> ما تتناوله من طعام؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وفي الأخير، عليك أن تكتب هذه التفاصيل في سجل الطعام الخاص بك.</p>	<p>طرق <u>تسجيل</u> الأكل وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ كراسة حلزونية</li> <li>■ الجداول</li> <li>■ تطبيقات الهاتف الذكي</li> <li>■ تطبيقات الحاسوب</li> <li>■ التسجيل الصوتي</li> <li>■ صورة لطعامك</li> </ul>

## حاول أن تفهم ملصقات الطعام (10 دقائق)

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** والآن وقد عرفتم كيف تقيسوا الحصة الواحدة لأي صنف، بإمكانكم الآن معرفة كثير من المعلومات المفيدة. الرجاء الاطلاع على "كيف تفهم ملصقات الطعام" في الصفحات من 8 إلى 10.

➡ **قم:** بمراجعة المنشور الموزع بسرعة، وركز بشكل خاص على القسم الخاص بحجم الحصة.

◀ **قُل:** وعليه، بإمكانكم أن ترون الآن فائدة الملصقات الغذائية.

➡ **ناقش:** إلى جانب قراءة الملصقات، كيف يمكنك معرفة الحقائق الغذائية لطعامك؟

تعني نسبة القيمة اليومية كم تشكل الحصة الواحدة من احتياجاتك اليومية من العناصر الغذائية. وتستند على حمية غذائية مقدارها 2000 سعرة حرارية في اليوم. في حال تناولت أكثر أو أقل من 2,000 سعرة حرارية في اليوم، ستكون نسبة القيمة اليومية مختلفة. تشمل طرق معرفة الحقائق الغذائية ما يلي:

- تطبيقات الحاسوب.
- تطبيقات الهاتف الذكي
- المواقع الإلكترونية

❖ **النشاط:** قراءة ملصقات الطعام

◀ **قُل:** دعونا نتدرب أكثر على قراءة الملصقات.

➡ **قم:** بتقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة. أطلب منهم التدريب على قراءة ملصقات الحقائق الغذائية التي أحضرتها معك. ساعدهم عند الحاجة.

هذا النشاط اختياري

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل. ضعوا في بالكُم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول متابعة طعامكم. وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم أن تبقوها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أيضاً أن يكون تركيزكم منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمنح المشاركون بضعة دقائق لوضع خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على سجل الطعام الخاص بكم مرة أخرى. أحبذ أن تبدأوا بمتابعة <u>ما تأكلوه ومتي تأكلوا</u> وبعد أن تتعودوا على ذلك، بإمكانكم تتبع <u>كمية ما أكلتم</u>، وسوف نعمل على تتبع <u>السعرات الحرارية</u> في جلسة لاحقة. ولا يوجد ثمة حاجة لعرض سجل الطعام علي.. ولكن أوصي بشدة أن تقوموا بالمتابعة <u>بشكل يومي</u>. سوف يساعدكم هذا في بلوغ هدف الوزن الخاص بكم ويخفض من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. للتذكير بالطرق التي نستخدمها في المتابعة، راجعوا "كيف تتابع طعامك" في الصفحة رقم 5.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> قد تواجهوا صعوبة في متابعة طعامكم، الرجاء الاطلاع على "كيفية التأقلم مع التحديات" في الصفحة رقم 11 – أنها تبين لكم بعض التحديات الشائعة وطرق التأقلم معها. أكتبوا أفكاركم الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم". أشطبوا أي فكرة قمتم بتجربتها.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي التحديات التي قد تصادفوها أثناء متابعة طعامكم؟</p>	<div data-bbox="1328 575 1414 661" data-label="Image"> </div> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ سجل الطعام</li> <li>■ كيف نتأقلم مع التحديات</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul> <p>هذا النقاش اختياري</p>

التلخيص والختام	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية اللقاء الخاص بتتبع الطعام في كل يوم وهو الأمر الذي يساعدكم في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.</p> <p>تحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ الغرض من المتابعة.</li><li>■ كيف تتابع طعامك</li><li>■ كيف تفهم ملصقات الطعام</li></ul> <p>وأیضا، حظیتم بفرصة للتمرین على متابعة طعامكم.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث عن الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما فيها خطة العمل الخاصة بكم، وسوف نتحدث أيضا حول -----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا أن تحضروا معكم كراسة المشارك في الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

زيادة النشاط البدني

## زيادة النشاط البدني

### موضوع تركيز الجلسة

زيادة ممارسة النشاط البدني يساعدكم في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. تتناول هذه الوحدة تعريف المشارك بكيفية زيادة معدل النشاط البدني.

### الأهداف التعليمية للمشارك

- بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:
  - ◀ تحديد الغرض من زيادة النشاط البدني
  - ◀ تحديد بعض الطرق الخاصة بزيادة النشاط البدني.
  - ◀ شرح كيفية متابعة المزيد من التفاصيل حول لياقتهم البدنية

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة للجلسة:

- كراسي المشاركين الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- سجل مدرب نمط الحياة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام
- أحزمة مقاومة (واحد لكل مشارك)


### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- أمثلة على طرق متابعة النشاط البدني



## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وحال وصول كل مشارك.

- رحب بالمشاركين
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم. أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي. أترح على المشاركين مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار حتى اكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون ملاحظاتك حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة. أكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين. وأكتب كذلك أي مهام يتعين عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
2 (دقيقتان)	ص 7	الأهداف	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 7	الغرض من زيادة ممارسة النشاط البدني	<input type="checkbox"/>
21 دقائق	ص 8	طرق زيادة ممارسة النشاط البدني	<input type="checkbox"/>
12 دقائق	ص 11	كيفية متابعة المزيد من التفاصيل حول لياقتك البدنية	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 13	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 14	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

ملاحظات للمدرّب	الترحيب والمراجعة (10 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً! هذه هي الجلسة هي -----</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).</p> <p>سوف نتحدث اليوم حول زيادة ممارسة النشاط البدني، وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق، وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتموها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>

ملاحظات للمدرب	الأهداف 2 (دقيقتان)
	<p>◀ <b>قُل:</b> لقد قمتم بعمل رائع في ممارسة النشاط البدني، وسوف نتحدث اليوم حول كيفية <u>زيادة هذا النشاط</u>. زيادة النشاط البدني يساعدك في الوقاية السكري من النوع الثاني. سوف نتحدث اليوم حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ الغرض من زيادة ممارسة النشاط البدني</li> <li>□ بعض الطرق لزيادة النشاط البدني</li> <li>□ كيفية المتابعة لمزيد من التفاصيل حول لياقتك البدنية</li> </ul> <p>سوف تحظون بفرصة لنتحرك قليلاً حول القاعة، وسوف تجربون متابعة مزيد من التفاصيل حول لياقتكم البدنية وفي الأخير، سوف تقومون بوضع خطة عمل جديدة.</p>
	<p>الغرض من زيادة ممارسة النشاط البدني (5 دقائق)</p>
	<p>◀ <b>قُل:</b> إن الغرض من زيادة ممارسة النشاط البدني هو تمكينكم من بلوغ هدفكم الخاص باللياقة البدنية في هذا البرنامج.</p> <p>وكما تعرفون، هدفكم في هذا البرنامج هو الحصول على 150 دقيقة من النشاط البدني في كل أسبوع. وان تكون سرعة النشاط معتدلة على الأقل.</p> <p>لمعرفة ما إذا أنتم تمارسون النشاط البدني بسرعة معتدلة، بإمكانكم إجراء اختبار الحديث.</p>

## الغرض من زيادة ممارسة النشاط البدني

## ملاحظات للمدرب

◀ **أسأل:** ما هو اختبار الكلام؟

**الإجابة:** حين يكون بإمكانكم الكلام أثناء ممارسة النشاط البدني ولكن لا تستطيعوا الغناء.

◀ **قُل:** لمزيد من التوضيح: سوف يصبح القلب والرئتين بحالة أفضل بعد مرور الوقت من بدء ممارسة النشاط. ولذا، لكي تحصل على نفس التأثير على التنفس، عليكم زيادة النشاط قليلا كل أسبوع.

➤ **قم:** بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.

## طرق زيادة النشاط البدني (21 دقيقة)

◀ **قُل:** لقد ناقشنا **الغرض** من زيادة ممارسة النشاط البدني. والآن، سوف نتحدث عن بعض **الطرق** لزيادة النشاط. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية أولغا" في الصفحة رقم 3 من منشور هذه الوحدة الموزع عليكم.

➤ **قم:** بقراءة (أو اطلب من شخص يتطوع بقراءة) الفقرة الأولى من الحكاية.

◀ **أسأل:** كيف تقوم "أولغا" بزيادة النشاط عند المشي من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الثالث؟

**الإجابة:** تمشي "أولغا" لمدة أطول، وأسرع، وأبعد، وتصعد المرتفعات.



## طرق لزيادة النشاط البدني

## ملاحظات للمدرب

🗨️ **ناقش:** ما هي بعض الطرق الأخرى التي يمكن "أولغا" استعمالها لزيادة النشاط في مشيها؟

◀️ **قُل:** خلال الأسبوع الرابع، بدأت "أولغا" ببناء عضلاتها أيضاً. فهي تعرف بان العضلات تحرق السعرات الحرارية، حتى في وقت الراحة. ولذا، فكلما تبني عضلات أكثر، كلما كان ذلك أفضل. لمدة يومين في ذلك الأسبوع، قامت "أولغا" بثلاث مجموعات تمارين كررت فيها كل تمرين 5 مرات باستعمال حزام مقاوم.

◀️ **أسأل:** ما هي عدد مرات التكرار (REPs)؟

الإجابة: التكرار (Reps) هي عدد المرات التي تمت فيها حزام المقاومة بالتوالي.

◀️ **أسأل:** وما هي المجموعة؟

الإجابة: هي عدد مجموعة التمارين المكررة.

ولكي تجعل مشيها أكثر نشاطاً، بإمكان "أولغا" أن:

- تحمل رطل واحدة من اللعب
- تدفع عربة الأطفال
- تستخدم وزن بحجم رطل واحد في الكاحل، أو يديها.

طرق لزيادة النشاط البدني	ملاحظات للمدرب
<p style="text-align: center;"><b>❖ النشاط: بناء العضلات</b></p> <p style="text-align: center;"><b>قُل:</b> لنحاول بناء عضلاتنا الآن.</p> <p style="text-align: center;"><b>قِم:</b> بتوزيع حزام مقاومة على كل مشارك.</p> <p>وقم بشرح عملي لتوضيح كيفية استعمال حزام المقاومة بطريقة سليمة. قم بتوجيه المشاركين للقيام بمجموعتي تمارين مكررة 3 مرات لليد الواحدة. أستمّر بمتابعة المدة التي يقضونها في ممارسة النشاط. أجمع أحزمة المقاومة، أو أبلغ المشاركين أن بإمكانهم الاحتفاظ بها.</p> <hr style="border-top: 1px dashed #00a651;"/> <p style="text-align: center;"><b>أسأل:</b> دعونا نعود إلى الحكاية. كيف تستخدم "أولغا" حزام المقاومة لزيادة نشاطها البدني من الأسبوع الرابع وحتى الأسبوع الخامس؟</p> <p style="text-align: center;"><b>الإجابة:</b> تستخدم "أولغا" الحزام للقيام بتكرار التمرين مرات أكثر في كل مجموعة وزادت من عدد المجموعات التي تقوم بها في اليوم الواحد، وزادت عدد الأيام في الأسبوع التي تمارس فيه هذا النشاط.</p>	<p style="text-align: center;">هذا النشاط اختياري</p> <p>لحصول على نصائح حول كيفية استعمال احزمة المقاومة، راجع "أبن عضلاتك" في الصفحات من 5-6 من المنشور الخاص بهذه الوحدة.</p> <hr style="border-top: 1px dashed #00a651;"/>



المتابعة لمزيد من التفاصيل حول لياقتك البدنية (12 دقيقة)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد أبلتكم بلاء حسنا في متابعة عدد الدقائق التي تقضونها في ممارسة النشاط البدني كل يوم؟ وكما تعرفون، هذا جزء أساسي من البرنامج.</p> <p>ولكي تعرفوا بانكم قد زدت من نشاطكم البدني، من المفيد أن تقوموا بمتابعة مزيد من التفاصيل حول لياقتكم البدنية، إلا أن هذا ليس شرطا من شروط البرنامج.</p> <p>-----</p> <p>❖ <b>النشاط: متابعة المزيد من التفاصيل</b></p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتابع مزيد من التفاصيل. الآن. الرجاء الاطلاع على سجل اللياقة البدنية الخاص بكم. ونكتب بعض التفاصيل فيه حول ما قمتم به اليوم باستعمال حزام المقاومة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمساعدة المشاركين على تسجيل ما قاموا به من نشاط، والمدة التي قضوها في ذلك. وساعدهم أيضا على تسجيل المجموعتين</p> <p>المكررة ثلاث مرات. أكتب المعلومات في ورق القلاب أو السبورة البيضاء، في حال استخدامك لها. قم بالإجابة على الأسئلة بحسب ما يقتضيه الوضع.</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>-----</p>

## المتابعة لمزيد من التفاصيل حول لياقتك البدنية

- **ناقش:** وإلى جانب الدقائق وعدد مرات تكرار التمارين ومجموعات التمارين، ما هي بعض التفاصيل الأخرى حول نشاطك البدني التي يمكن تتبعها.
- ما هي بعض الطرق لقياس النشاط البدني؟ وما هي بعض الطرق لتسجيل النشاط البدني؟
- **قُل:** وفي نهاية المطاف، عليكم أن تكتبوا هذه التفاصيل في سجل اللياقة البدنية الخاص بك. وأكرر، الاشتراط الوحيد لهذا البرنامج هو كتابة عدد الدقائق التي مارست فيها نشاطا بدنيا.
- **قم:** بالحديث عن بعض الأمثلة الخاصة بتتبع النشاط البدني، إن رغبت في ذلك، وبين للمشاركين كيفية استخدامها.

## ملاحظات للمدرب

- **بإمكانك أن تتبع:**
- السعرات الحرارية المحروقة
- المسافة
- تدرج المرتفعات
- عدد الخطى
- السرعة
- الأثقال المرفوعة
- طرق القياس تشمل:
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- جهاز تتبع اللياقة
- مقياس البيدوميتر
- تطبيقات الهاتف الذكي أو تطبيقات الحاسوب.
- جهاز المشي (Treadmill)
- تشمل طرق التسجيل ما يلي:
- جهاز تتبع اللياقة
- تطبيقات الهاتف الذكي أو تطبيقات الحاسوب.
- كراسة حلزونية
- الجداول
- التسجيل الصوتي

خطط للنجاح  
(5 دقائق)

ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل. دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل. ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول الحصول زيادة النشاط البدني. وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:

■ واقعية

■ قابلة للتنفيذ

■ محددة

■ مرنة

وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك. وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!

➡ **قم:** بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نطلع على سجل اللياقة البدنية الخاص بكم مرة أخرى. الرجاء استمروا بالمتابعة لكل الأنشطة البدنية التي تقوموا بها كل يوم، ومدة كل نشاط. ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، أطلب منكم متابعة بعض التفاصيل الأخرى حول لياقتكم البدنية. جربوا ذلك لمدة أسبوع على الأقل، سوف يساعدكم ذلك على زيادة النشاط البدني.</p> <p>الرجاء الاطلاع على "طرق زيادة النشاط البدني" في الصفحة 4 من المنشور الخاص بهذه الوحدة. وفيه ستجدون بعض الأفكار حول كيفية زيادة النشاط البدني. ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، أكتب كيف ستزيد من النشاط البدني خلال الأسابيع القليلة القادمة.</p> <p>وأطلب منكم الاطلاع على "بناء عضلاتك" في الصفحة 5 والصفحة 6. جربوا بعض هذه الأفكار!</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية اللقاء، وقد ناقشنا اليوم كيف تساعدك زيادة ممارسة النشاط البدني في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الغرض من زيادة ممارسة النشاط البدني</li> <li>■ بعض الطرق لزيادة النشاط البدني</li> <li>■ كيفية المتابعة لمزيد من التفاصيل حول لياقتك البدنية</li> </ul>	<p></p> <p>أشياء عليك تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ متابعة المزيد من التفاصيل حول اللياقة البدنية (أسبوع واحد)</li> <li>■ طرق لزيادة النشاط البدني</li> <li>■ بناء عضلاتك</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul>

تلخيص والختام.	ملاحظات للمدرب
<p>كما حظيتم بفرصة للتحرك قليلا حول القاعة، وجريتم متابعة مزيد من التفاصيل حول لياقتكم البدنية.</p> <p>ناقش: هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء مما ناقشناه اليوم؟</p> <p>قُل: في المرة القادمة، سوف نتحدث عن الأشياء التي جريتموها في البيت، بما فيها خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول -----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا أن تحضروا معكم كراسة المشارك إلى الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

أحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها

## أحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها

### موضوع تركيز الجلسة

إنقاص الوزن يساعدكم في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها. تتناول هذه الوحدة كيفية إنقاص الوزن من خلال حرق كمية سعرات حرارية أكبر من تلك التي يتم تناولها.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ معرفة الارتباط بين السعرات الحرارية والوزن
- ◀ شرح كيفية تتبع السعرات الحرارية التي تتناولها
- ◀ شرح كيفية متابعة السعرات الحرارية التي تحرقها
- ◀ شرح كيفية حرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي

يتم تناولها

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الوحدة:

- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام


### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- ميزان من الطراز القديم
- طاولة
- 20 قطعة رخام أحمر
- 20 قطعة رخام أزرق
- حوض
- 2 أو 3 بالونات
- أبره
- أمثلة عن طرق متابعة كمية السعرات الحرارية التي تتناولها وعدد السعرات الحرارية التي تحرقها، مثل الكراريس الجلزونية وتطبيقات الهاتف الذكي والحاسوب.



## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه للوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

ص 6.....	10 دقائق	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
ص 7.....	2 (دقيقتان)	الأهداف	<input type="checkbox"/>
ص 7.....	10 دقائق	السرعات الحرارية والوزن	<input type="checkbox"/>
ص 11.....	10 دقائق	كيف تتابع السرعات الحرارية التي تتناولها	<input type="checkbox"/>
ص 12.....	10 دقائق	كيفية متابعة السرعات الحرارية التي تحرقها	<input type="checkbox"/>
ص 14.....	10 دقائق	كيف تحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها	<input type="checkbox"/>
ص 15.....	5 دقائق	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
ص 16.....	3 دقائق	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

ملاحظات للمدرب	الترحيب والمراجعة (10 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).. سوف نتحدث اليوم حول كيفية إنقاص الوزن بواسطة حرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي نتناولها.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق، وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول ما دار في الجلسة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>

## الأهداف 2 (دقيقتان)

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُلْ:** وكما تعرفون، تخفيف الوزن يساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. اليوم، سوف نناقش كيف نخفف الوزن عن طريق حرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها.

سوف نتحدث عن:

- الارتباط بين السعرات الحرارية والوزن
- كيف تتابع السعرات الحرارية التي تتناولها
- كيف تتابع السعرات الحرارية التي تحرقها
- كيف تحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها

وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.

## السعرات الحرارية والوزن (10 دقائق)

◀ **قُلْ:** لنبدأ بالحديث عن الرابط بين السعرات الحرارية والوزن

◀ **أَسْأَلُ:** ما هي السعرات الحرارية؟

**الإجابة:** هي وحدات قياس للطاقة

◀ **قُلْ:** عند تناول الطعام والشراب، أنت تتناول سعرات حرارية. وعندما تمارس النشاط البدني، أنت تحرق السعرات الحرارية.

## السعرات الحرارية والوزن

## ملاحظات للمدرب

### ❖ النشاط 1: فقع البالون

❏ قم: أربط بالون إلى الصنبور، ثم قم بملء البالون إلى النصف بالماء.

❏ قم: بفقع البالون بثقب صغير، ومن ثم أفتح الصنبور بحيث يتدفق الماء بتيار صغير ثابت إلى داخل البالون.

◀ أسأل: ما الذي يحدث للبالون؟

الإجابة: انه يتضخم، خاصة وان الماء الداخل إلى البالون يتدفق بكمية أكبر من كمية الماء الخارجة من خلال الثقب الصغير في البالون.

❏ قم: بفقع البالون بعدة ثقوب صغيرة، بحيث تتدفق نفس كمية الماء خروجاً من البالون تساوي الكمية الداخلة إلى البالون.

◀ أسأل: ما الذي يحدث للبالون؟

الإجابة: أن البالون مستمر بنفس الحجم.

❏ قم: بفقع البالون بعدة ثقوب صغيرة أخرى، بحيث تتدفق كمية من الماء خروجاً من البالون أكثر بقليل من الكمية الداخلة إلى البالون.

◀ أسأل: ما الذي يحدث للبالون؟

الإجابة: إن حجم البالون يصغر.

❏ قل: هذا ما يحدث عندما تحرق سعرات حرارية أكثر مما تتناولها - فانت تخسر الوزن..

### هذا النشاط اختياري

إن رغبت في ذلك، أطلب من المشاركين أن يتخيّلوا هذا الأمر.

السعرات الحرارية والوزن	ملاحظات للمدرب
<p>❖ <b>النشاط 2: توازن قطع الرخام</b></p> <p>➡ <b>قم:</b> بوضع ميزان من الطراز القديم على الطاولة، وضع كفتين - واحدة مملوءة بالرخام الأحمر، والثاني مملوءة بالرخام الأزرق على الميزان. أطلب متطوعين اثنين من بين المشاركين.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> يمثل الرخام الأزرق السعرات الحرارية التي تتناولها. ويمثل الرخام الأحمر السعرات الحرارية التي تحرقها.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بطلب من الشخص المتطوع أن يضع 10 قطع رخام زرقاء في أحد جوانب الميزان. وأطلب من المتطوع الثاني وضع 5 قطع رخام أحمر في الجانب الآخر.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما الذي يحدث عندما <u>تتناول</u> سعرات حرارية أكثر من تلك التي تحرقها؟</p> <p>الإجابة: <u>يزيد</u> وزنك</p> <p>➡ <b>قم:</b> بطلب المتطوع الثاني إضافة 5 قطع رخام أحمر أخرى إلى الميزان.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما الذي يحدث عندما تحرق <u>نفس</u> كمية السعرات الحرارية التي تتناولها؟</p> <p>الإجابة: يبقى وزنك كما هو <u>دون</u> تغيير.</p> <p>➡ <b>قم</b> بطلب المتطوع الثاني إضافة 5 قطع رخام أحمر أخرى إلى الميزان.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> وما الذي يحدث عندما <u>تحرق</u> سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها؟</p> <p>الإجابة: سوف <u>ينخفض</u> وزنك.</p>	<p>هذا النشاط اختياري</p> <p>أطلب من المشاركين أن يتخيلوا هذا، إن رغبت.</p>

## السعرات الحرارية والوزن

## ملاحظات للمدرب

- ▶ **قُل:** لو كان هدفك هو تخفيف وزنك، عليك أن تحرق سعر حرارية أكثر من تلك التي تتناولها. دعونا نطلع على مثال على ذلك. الرجاء الانتقال الى "حكاية بولس" في الصفحات 3 و4 من المنشور الخاص بهذه الوحدة.
- ▶ **قم:** بقراءة (أو اطلب من متطوع بقراءة) الصفحة الأولى من الحكاية (ص3)، وناقش بإيجاز.
- ▶ **قُل:** دعونا نقول بأن "بولس فضل الخيار الأول.
- ▶ **ناقش:** كيف يمكن "لبولس" أن يتناول 500 سعرة حرارية أقل في اليوم من خلال تغيير عادات الأكل؟
- ▶ **قم:** بإحالة المشاركين إلى "طرق تناول سعرات حرارية أقل" في الصفحات 5-7، و "إعادة النظر فيما تشربه" (ص 8-10) و "مشروبات أفضل وطريقة تحضير أسهل" (ص 11-12). أو أطلعوا عليها معاً.
- ▶ **قُل:** والآن، لنقول إن "بولس" فضل الخيار الثاني.
- ▶ **ناقش:** كيف يمكن "لبولس" أن يحرق أكثر من 500 سعرة حرارية في اليوم من خلال ممارسة المزيد من الأنشطة البدنية.
- ▶ **قُل:** مرة أخرى، الخيار الثالث هو أن يقوم "بولس" بتخفيض 500 سعرة حرارية في اليوم من خلال المزج بين عادات الأكل والنشاط البدني.
- ▶ **ناقش:** أي من الثلاثة الخيارات التي تعتقد أنها مناسبة أكثر لك؟



- رطل 1 من شحم الجسم = 3,500 سعرة حرارية
- 3,500 سعرة حرارية / 7 أيام = 500 سعرة حرارية/ في اليوم
- لتناول **سعرات حرارية أقل**، بإمكان "بولس" أن:
  - يحضر الدجاج بالفرن بدلاً عن قليها.
  - يشرب الماء بدلاً عن المشروبات الغازية أو العصير
  - يتناول أكل بكميات أقل.
  - يأكل شرائح الجزر كوجبة خفيفة بدلاً عن رقائق البطاطس.
- لحرق** المزيد من السعرات الحرارية، بإمكان "بولس" أن:
  - يمارس النشاط لفترات أطول
  - يزيد من سرعة النشاط أو المسافة
  - يصعد المرتفعات الحادة
  - يرفع أوزان أثقل.
  - يمشي خطوات أكثر في اليوم

## كيف تتابع السعرات الحرارية التي تتناولها (10 دقائق)

## ملاحظات للمدرب



◀ **قُل:** ناقشنا الرابط بين السعرات الحرارية والوزن.

والآن، لننتحدث حول الكيفية التي نتابع عن طريقها السعرات الحرارية التي نتناولها.

لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي تتناولها، عليكم معرفة شيئين اثنين:

■ ما تأكلوه وتشربوه

■ كمية ما تأكلوا أو تشربوا

يرغب "بولس" بمعرفة كمية السعرات الحرارية التي تتضمنها وجبة إفطاره. ولذا، يستعمل كوب قياس لقياس كل صنف موجود لديه:

■ وجبة شوفان محضرة من كوب واحد من الشوفان، 2

أكواب من الماء، ورشة قرفة.

■ كوب واحد قهوة

■ كوب واحد حليب منزوع الدسم، والذي يقوم بتقسيمه على

وجبة الشوفان والقهوة

🗨️ **ناقش:** والآن، وقد عرف "بولس" هذه الأشياء، كيف

له أن يعرف عدد السعرات الحرارية في وجبة الإفطار؟

◀ **قُل:** يستنتج "بولس" أن في وجبة الإفطار 400 سعرة حرارية.

■ كوب واحد شوفان

■ 2 أكواب ماء

■ رشة قرفة

■ كوب واحد قهوة

■ كوب واحد حليب منزوع الدسم

تشمل طرق معرفة عدد السعرات الحرارية في الأطعمة ما يلي:

■ قوائم السعرات الحرارية

للأطعمة الشائعة

■ لاصق المحتويات الغذائية

■ الأدوات المتاحة على الإنترنت

■ تطبيقات الهاتف الذكي أو

تطبيقات الحاسوب



كيف تتابع السعرات الحرارية التي تتناولها	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> ماذا يفعل (بولس) بهذا الرقم؟ الإجابة: يقوم بتسجيله.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> كيف يمكن "لبولس" تسجيل السعرات الحرارية التي يحتويها إفطاره؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وفي نهاية المطاف، عليك أن تكتب هذا الرقم في سجل الطعام الخاص به.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بالحديث عن بعض الأمثلة الخاصة لطرق متابعة السعرات الحرارية التي تتناولها، وبين للمشاركين كيفية استخدامها، إن رغبت في ذلك.</p>	<p>تشمل طرق <u>تسجيل</u> السعرات الحرارية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> تطبيقات الهاتف الذكي أو تطبيقات الحاسوب.</li> <li><input type="checkbox"/> كراسة حلزونية</li> <li><input type="checkbox"/> الجداول</li> <li><input type="checkbox"/> التسجيل الصوتي</li> </ul> <p>لمعرفة المزيد حول كيفية متابعة السعرات الحرارية التي تتناولها، راجع منشور "تابع طعامك"</p>
<p>كيف تتابع السعرات الحرارية التي تحرقها (10 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> ناقشنا الكيفية التي تتابع فيها السعرات الحرارية التي تتناولها. والآن، دعونا نتحدث عن الكيفية التي تتابع فيها السعرات الحرارية التي <u>نحرقها</u>؟</p> <p>بعد وجبة الإفطار، يقوم "بولس" برحلة مشي. ويريد أن يعرف كمية السعرات الحرارية التي <u>يحرقها</u> في الرحلة.</p>	

كيف تتابع السعرات الحرارية التي تحرقها	ملاحظات للمدرب
<p>لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي تحرقها، عليك معرفة أربعة أشياء وهي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> كم هو وزنك الحالي</li> <li><input type="checkbox"/> نشاطك البدني</li> <li><input type="checkbox"/> المدة التي تمارس فيها النشاط البدني</li> <li><input type="checkbox"/> سرعتك</li> </ul> <p>“بولس” يعرف بأن وزنه هو 240 رطل لأنه يوزن نفسه، ويعرف بأنه يمشي لمدة 30 دقيقة لأنه يتابع التوقيت، ويعرف بان سرعته هي معتدلة لأنه يقوم باختبار الكلام.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هو اختبار الكلام؟</p> <p>الإجابة: يستطيع “بولس” الكلام أثناء ممارسة النشاط البدني ولكنه لا يستطيع الغناء في هذه الأثناء.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> والآن، وقد عرف هذه الأشياء، كيف يمكن “لبولس” اكتشاف عدد السعرات الحرارية التي يحرقها أثناء المشي؟</p> <p>أطلب من المشاركين الاطلاع على “ طرق حرق السعرات الحرارية” في الصفحة 13 من منشور هذه الوحدة. أو أطلعوا عليها سويًا.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> يستنتج “بولس” بأنه يحرق حوالي 90 سعرة حرارية</p>	<div style="text-align: center;"></div> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 240 رطلاً.</li> <li><input type="checkbox"/> المشي</li> <li><input type="checkbox"/> 30 دقيقة</li> <li><input type="checkbox"/> المعتدل</li> </ul> <p>تشمل طرق معرفة عدد السعرات الحرارية المحروقة ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> قوائم بالأنشطة الشائعة</li> <li><input type="checkbox"/> الأدوات المتاحة على الإنترنت</li> <li><input type="checkbox"/> تطبيقات الهاتف الذكي أو تطبيقات الحاسوب.</li> </ul>

كيف تتابع السعرات الحرارية التي تحرقها	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> ماذا يفعل (بولس) بهذا الرقم؟ الإجابة: يقوم بتسجيلها.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> كيف يمكن "لبولس" تسجيل السعرات الحرارية التي يحرقها أثناء المشي؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وفي نهاية المطاف، عليه أن يكتب هذا الرقم في سجل اللياقة البدنية الخاص به.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بإحضار بعض النماذج الخاصة بطرق متابعة السعرات الحرارية المحروقة، وبين للمشاركين كيفية استعمالها.</p>	<p>تشمّل طرق تسجيل السعرات الحرارية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> تطبيقات الهاتف الذكي أو تطبيقات الحاسوب.</li> <li><input type="checkbox"/> كراسة حلزونية</li> <li><input type="checkbox"/> الجداول</li> <li><input type="checkbox"/> التسجيل الصوتي</li> </ul> <p>لمعرفة المزيد حول كيفية تتبع السعرات الحرارية التي تحرقها، راجع منشور "تابع نشاطك البدني"</p>
كيف تحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها (10 دقائق)	
<p>◀ <b>قُل:</b> وبعد أن تعرف عدد السعرات الحرارية التي تتناولها وعدد السعرات الحرارية التي تحرقها في اليوم الواحد، تستطيع أن تستنتج عدد السعرات الحرارية الفعلية لذلك اليوم. لنعود إلى "بولس" مرة أخرى</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو اطلب من شخص يتطوع بالقراءة) الصفحة الثانية من الحكاية (ص 4) وناقش ذلك باختصار مع المشاركين.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> تذكر، إن الهدف الذي وضعه "بولس" لنفسه هو 1,700 سعرة حرارية. تحدثوا مع مقدمو الرعاية الصحية حول أهدافكم أنتم للسعرات الحرارية.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل تعتقدوا بأنكم قادرون على بلوغ هذا الهدف من خلال المزج بين عادات الأكل والنشاط البدني؟</p>	

ملاحظات للمدرب	خطط للنجاح (5 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل. دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابق، وهل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول حرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولونها.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقاء الخطة:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا كذلك أن يكون تركيزكم منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>

◀ **قُل:** متابعة السعرات الحرارية تساعدك في حرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها. الرجاء الاطلاع على سجلي الطعام واللياقة البدنية الخاصة بك. ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، أطلب منكم استعمال هذه السجلات لمتابعة كمية السعرات الحرارية التي تتناولونها والسعرات الحرارية التي تحرقونها. الرجاء القيام بالتسجيل لمدة لا تقل عن يوم واحد.

➡ **قم:** بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.

◀ **قُل:** لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، والذي ناقشنا فيه كيفية تخفيف الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية بكمية أكثر مما نتناولها. وتحدثنا حول:

■ الارتباط بين السعرات الحرارية والوزن

■ كيف نتابع السعرات الحرارية التي نتناولها

■ كيف نتابع السعرات الحرارية التي نحرقها

■ كيف نحرق سعرات حرارية أكثر من تلك التي نتناولها

➡ **ناقش:** هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟

◀ **قُل:** في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول ---

نشركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.  
ورفع اللقاء.



جرب هذه الأشياء في المنزل:

■ تتبع لمدة يوم على الأقل:

■ السعرات الحرارية التي تتناولها

■ السعرات الحرارية التي تحرقها

■ خطة العمل

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

تسوق وأطه طعامك بنفسك للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

## تسوق وأطه طعامك بنفسك للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

### موضوع تركيز الجلسة

قد يساعدك التسوق والطهي الصحي في الوقاية أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيفية شراء وطهي الطعام الصحي.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ معرفة ما هو الطعام الصحي
- ◀ شرح كيفية التسوق للطعام الصحي
- ◀ شرح كيفية طهي الطعام الصحي

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:

- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام


### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- النشرات الإعلانية من محل البقالة المحلي
- فيديو: "حضرها بسرعة، حضرها جيدا": [https://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p_A)
- فيديو: "الوجبات الصحية التي تمد ميزانيتك": <https://www.youtube.com/watch?v=ixl3-kg59xU>
- جهاز عرض مع إمكانية الربط بالإنترنت لمشاهدة الفيديوهات.



## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

دقائق	10	ص 6.....	<input type="checkbox"/> الترحيب والمراجعة.....
دقائق	2	ص 7.....	<input type="checkbox"/> الأهداف.....
دقائق	8	ص 7.....	<input type="checkbox"/> الطعام الصحي: مراجعة.....
دقائق	15	ص 9.....	<input type="checkbox"/> كيفية التسوق للطعام الصحي.....
دقائق	15	ص 10.....	<input type="checkbox"/> كيفية طهي الطعام الصحي.....
دقائق	5	ص 13.....	<input type="checkbox"/> خطط للنجاح.....
دقائق	5	ص 14.....	<input type="checkbox"/> التلخيص والختام.....

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرّب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).</p> <p>اليوم سوف نتحدث عن التسوق الصحي والطهي.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق.</p> <p>وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه في الجلسة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جريتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> التسوق للطعام والطهي الصحي يساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. سوف نتحدث اليوم حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ الطعام الصحي</li> <li>□ كيفية التسوق للطعام الصحي</li> <li>□ كيفية طهي الطعام الصحي</li> </ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	
<p><b>الطعام الصحي: مراجعة (8 دقائق)</b></p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> لكي تتسوقوا وتطهروا طعاما صحيا، عليكم أولا معرفة ما هي الأصناف الصحية. دعونا نجري مراجعة سريعة لذلك.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي الأصناف التي ينبغي اختيارها؟</p> <p>الإجابة: تلك الأصناف:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ منخفضة السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر.</li> <li>■ فيها نسبة عالية من الألياف والماء.</li> <li>■ تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامين والمعادن والبروتين.</li> </ul>	

الطعام الصحي: مراجعة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> وما هي الأصناف التي ينبغي الحد منها؟</p> <p>الإجابة: ينبغي الحد من الأصناف التي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تكون كميات السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر <u>عالية</u> فيها.</li> <li>■ تحتوي على نسبة <u>منخفضة</u> من الألياف والماء.</li> <li>■ تحتوي على نسبة <u>منخفضة</u> من الفيتامين والمعادن والبروتين.</li> </ul> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نراجع كيف يبدو الطبق الصحي.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي مجموعات الطعام التي تحتل نصف طبقك؟</p> <p>الإجابة: الخضروات الخالية من النشويات</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي مجموعات الطعام التي تحتل ربع طبقك؟</p> <p>الإجابة: الحبوب والأطعمة النشوية</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> وما هي مجموعات الطعام التي تحتل ربع طبقك؟</p> <p>الإجابة: أطعمة البروتين</p> <p>◀ <b>قُل:</b> تذكروا، يمكنكم أيضا تناول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ كمية قليلة من <u>مشتقات الإلبان</u></li> <li>■ كمية قليلة من <u>الفواكه</u></li> <li>■ أن تشربوا <u>المشروبات</u> منخفضة السعرات الحرارية أو الخالية منها</li> </ul>	<p>لمعرفة المزيد حول الطعام الصحي، راجع المنشور المصاحب لوحدة "تناول الطعام الصحي للوقاية من النوع الثاني. من داء السكري".</p>

كيف تتسوق للطعام الصحي (15 دقيقة)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن وقد راجعنا الطعام الصحي، سوف نتحدث حول كيفية التسوق للطعام الصحي. دعونا نطلع على مثال: الرجاء الانتقال إلى "حكاية جيري" في الصفحة رقم 3 من المنشور الخاص بهذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب متطوع لقراءة) الحكاية.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> يمكنكم التسوق للأغذية الصحية بدون إنفاق مبلغ كبير أو ضياع الوقت. للاستفادة القصوى من مشوار التسوق، من المفيد أن تكونوا مستعدين حتى قبل وصولكم إلى محل البقالة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الخطوات التي عليكم اتخاذها قبل التسوق لتوفير الوقت والمال؟</p>	<p>طرق توفير الوقت والمال قبل التسوق، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ معرفة التخفيضات.</li> <li>▪ جمع الكوبونات.</li> <li>▪ البحث عن الوصفات.</li> <li>▪ التخطيط للوجبات الرئيسية والخفيفة.</li> <li>▪ التحقق مما هو ما هو متوفر في المطبخ.</li> <li>▪ إعداد قائمة للتسوق.</li> <li>▪ تناول وجبة خفيفة صحية.</li> </ul>
<p>-----</p> <p>❖ <b>النشاط:</b> استعملوا المنشورات الإعلانية للتخفيضات</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتمرير المنشورات الإعلانية من محل البقالة المحلي على المشاركين، وأطلب منهم وضع دائرة على الأصناف المخفضة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي الأصناف التي رسمتم حولها دائرة؟ ولماذا؟</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>-----</p>

## كيف تتسوق للطعام الصحي

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** حسناً، دعونا نقول بانكم قد حضرتتم لمشوار التسوق. أنتم الآن في المحل ولديكم قائمة التسوق والكوبونات.  
 ▶ **ناقش:** ما هي بعض الخطوات التي عليك أن تتخذها أثناء التسوق والتي قد توفر لك الوقت والمال؟

طرق توفير الوقت والمال أثناء التسوق، وتشمل:

- أبحث عن أقل سعر للوحدة.
- أستعمل ملصقات الطعام.
- التزم بالقائمة التي أعديتها مسبقاً.
- انتق العلب بالحجم العائلي.
- تجنب شراء الوجبات المعدة مسبقاً.
- أشتري الأصناف المخفضة.

## كيف تطهي الطعام الصحي 15 دقيقة

◀ **قُل:** لقد ناقشنا كيفية التسوق للطعام الصحي. والآن، دعونا نتحدث حول أساليب طهي الطعام الصحي. بإمكانكم أن تطهروا طعاماً صحياً وشهياً تستمتعون به بدون قضاء وقت كبير.  
 ▶ **ناقش:** ما هي بعض الطرق التي يمكن من خلالها توفير الوقت عندما تقوموا بطهي الطعام الصحي؟

طرق توفير الوقت عندما تطهي الطعام. وتشمل:

- نظف أثناء الطهي.
- أظه طعاماً بكمية كبيرة.
- قطع الخضروات والفواكه مسبقاً.
- أستعمل الطباخة البطيئة.
- أستعمل الطعام المتبقي من الوجبات السابقة.

كيف تطهو الطعام الصحي	ملاحظات للمدرب
<p>ناقش: وما هي بعض طرق تحضير الطعام الصحي الذي <u>يعجيك</u>. ما هي بعض أساليب الطهي بدهون أقل؟</p>	<p>طرق تحضير الطعام الصحي الذي <u>يعجيك</u>، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ عدل أطباقك المفضلة.</li><li>■ أختري الأصناف ذات الجودة الجيدة.</li><li>■ أشوي أو حمص الخضروات واللحم.</li><li>■ تعلم أساليب الطهي الصحية.</li><li>■ جرب أساليب طهي ومكونات جديدة.</li><li>■ طرق طهي الطعام <u>بدهون أقل</u>، وتشمل:</li><li>■ دهن المقلّي ببخاخ الطهي.</li><li>■ الغلي ببطء في الماء أو المرق.</li><li>■ تبخير الطعام أو استخدام المايكرويف.</li><li>■ استخدام أدوات طبخة غير لاصقة.</li></ul>



كيف تطهو الطعام الصحي	ملاحظات للمدرب
<p>-----</p> <p>❖ <b>النشاط:</b> مشاهدة أشرطة فيديو  <b>قم:</b> بعرض أشرطة الفيديو "حضرها بسرعة، وحضرها جيدا"  (2.20 دقيقة) و/أو "الوجبات الصحية التي تمد ميزانيتك" (1.56  دقيقة). ناقش بإيجاز، أو أعط المشاركين الرابط لمشاهدة  الفيديوهات في منازلهم.</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p>
<p>-----</p> <p>❖ <b>النشاط:</b> رحلة ميدانية.  <b>قم:</b> برحلة ميدانية في وقت خارج وقت الجلسة، وتمرن  على التسوق والطهي الصحي مع المجموعة. وبإمكانك حتى القيام بتجربة  طهي!</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>-----</p>

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها؟</p> <p>وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول التسوق والطهي.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقاءها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ واقعية</li> <li>■ قابلة للتنفيذ</li> <li>■ محددة</li> <li>■ مرنة</li> </ul> <p>وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➤ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

ملاحظات للمدرب	التلخيص والختام. (5 دقائق)
 <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ وجباتي الرئيسية والخفيفة</li><li>■ قائمة التسوق الخاصة بي</li><li>■ التسوق والطهي</li><li>■ خطة العمل</li></ul>	<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على "وجباتك الرئيسية والخفيفة" في الصفحات رقم 6 و7. ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، استعملوا هذا المنشور لوضع خطة للوجبات الصحية الرئيسية والخفيفة لمدة أسبوع كامل. بإمكانكم استعمال "وجبات (جيري) الرئيسية والخفيفة" في الصفحات 4 و5 لإعطائكم فكرة عما هو مطلوب.</p> <p>وأطلب منكم استكمال "قائمة التسوق الخاصة بي" في الصفحة 9، وقوموا بوضع قائمة للأصناف التي تحتاجونها للوجبات الرئيسية والخفيفة التي خططتم لها. يمكنكم الاستعانة بـ "قائمة (جيري) للتسوق" في الصفحة 8 للحصول على أفكار.</p> <p>ومن ثم استخدموا قائمة التسوق عند الذهاب للتسوق، وبإمكانكم أن تستخدموا "نصائح للتسوق الصحي" في الصفحات 10 و11 للحصول على الأفكار.</p> <p>وفي الأخير، قوموا بطهي الوجبات الرئيسية والخفيفة التي خططتم لها، وبإمكانكم استعمال "نصائح للطهي الصحي" في الصفحات 12 و14 للحصول على أفكار في هذا الشأن.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p>

التلخيص والختام.	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُلْ:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، ناقشنا الكيفية التي يمكن للتسوق والطهي الصحي أن يساعدكم في الوقاية من أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ الطعام الصحي</li><li>▪ كيف <u>تتسوق</u> للطعام الصحي</li><li>▪ كيفية طهي الطعام الصحي.</li></ul> <p>▪ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُلْ:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث عن الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول -----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحصار كراسة المشارك عند حضوركم الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

إدارة التوتر

## إدارة التوتر

### موضوع تركيز الجلسة

إدارة التوتر قد يفيدك في الوقاية أو تأخير الإصابة بالسكري من النوع الثاني. يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يخفضوا التوتر ويتعاملون معه.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على معرفة:

- ◀ بعض أسباب التوتر.
- ◀ الارتباط بين التوتر والنوع الثاني من داء السكري.
- ◀ بعض أساليب تخفيض التوتر.
- ◀ بعض الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- حصيرة صغيرة أو سادات (واحدة لكل مشارك)
- موسيقى هادئة

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.



## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

- |          |      |                                    |                          |
|----------|------|------------------------------------|--------------------------|
| 10 دقائق | ص 6  | الترحيب والمراجعة                  | <input type="checkbox"/> |
| 2 دقائق  | ص 7  | الأهداف                            | <input type="checkbox"/> |
| 5 دقائق  | ص 8  | أسباب التوتر                       | <input type="checkbox"/> |
| 8 دقائق  | ص 8  | التوتر والنوع الثاني من داء السكري | <input type="checkbox"/> |
| 8 دقائق  | ص 10 | طرق تخفيض التوتر                   | <input type="checkbox"/> |
| 17 دقيقة | ص 10 | بعض الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر | <input type="checkbox"/> |
| 5 دقيقة  | ص 13 | خطط للنجاح                         | <input type="checkbox"/> |
| 5 دقيقة  | ص 14 | التلخيص والختام                    | <input type="checkbox"/> |

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

ملاحظات للمدرّب	الترحيب والمراجعة (10 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)..</p> <p>اليوم، سوف نتحدث حول كيفية إدارة التوتر.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>▶▶ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>

الأهداف 2 (دقيقتان)

ملاحظات للمدرب

- ◀ **قُل:** يمكن لإدارة التوتر أن يفيدك في الوقاية أو تأخير الإصابة بالسكري من النوع الثاني.
- السكري من النوع الثاني سوف نتحدث اليوم حول:
- بعض أسباب التوتر
  - ارتباط التوتر ببدء السكري من النوع الثاني
  - بعض الأساليب لتخفيف التوتر
  - بعض الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر
- وأيضاً ستحضون بفرصة للتمرين على الاسترخاء. وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.

أسباب التوتر (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> سوف نبدأ بالحديث حول بعض أسباب التوتر. هناك العديد من الأشياء في حياتنا قد تسبب لنا التوتر. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية باربرا" في الصفحات 3 و4 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو اطلب من متطوع قراءة) الفقرات الثلاث الأولى من الحكاية في الصفحة 3.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأشياء التي تجعلك تشعر بالتوتر؟</p>	<p>تشمل أسباب التوتر ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النزاع مع الناس الآخرين</li> <li>▪ المشاكل الصحية</li> <li>▪ مشاكل مالية</li> <li>▪ عمل جديد أو مولود جديد</li> <li>▪ ضيق الوقت</li> <li>▪ كثرة الواجبات</li> <li>▪ غير مرتاح لعملك</li> <li>▪ العطلة</li> <li>▪ حقل زفاف</li> </ul>
<p>التوتر وداء السكري من النوع الثاني (8 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد تحدثنا حول بعض أسباب التوتر. والآن دعونا نطلع على الارتباط بين التوتر وداء السكري من النوع الثاني. الشعور بالتوتر قد:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. يغير من التفاعل الكيميائي في جسمك بطريقة تجعلك أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني.</li> <li>2. يدفعك إلى التصرف بطرق غير صحية.</li> </ol> <p>دعونا الآن نعود إلى الحكاية.</p>	

التوتروداء السكري من النوع الثاني	ملاحظات للمدرب
<p>قُم: بقراءة (أو اطلب من شخص يتطوع بقراءة) للقائمتين في الصفحة 3.</p> <p>ناقش: كيف تشعر عندما تكون معرض للضغط والتوتر؟</p> <p>قُل: وكما قلنا، قد يدفعك التوتر للتصرف بطرق غير صحية.</p> <p>دعونا الآن نعود إلى الحكاية.</p> <p>قُم: بقراءة (أو أطلب من شخص متطوع قراءة) الفقرة الأولى والقائمتين في الصفحة 4.</p> <p>ناقش: كيف تتصرف عندما تشعر بالتوتر؟</p> <p>قُل: وكما تعرفون، اتخاذ القرارات الغير صحية فيما يتعلق بالطعام، والإفراط في مشاهدة التلفزيون والتكاسل عن ممارسة اللياقة البدنية قد يزيد من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. وبهذا تكمن أهمية تخفيض التوتر أو التأقلم معه.</p>	

<p>بعض الأساليب لتخفيف التوتر (8 دقائق)</p>	<p>ملاحظات للمدرب</p>
<p>◀ <b>قُل:</b> للأسف لا يوجد طريقة أكيدة للوقاية من التوتر. قد تخسر عملك، وقد يمرض شخص عزيز عليك أو يموت، ولكن هناك طرق لجعل الحياة أقل توترا.</p> <p>دعونا الآن نعود إلى الحكاية.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من شخص متطوع قراءة) ما تبقى من الحكاية، بدءا بـ "تواجه باربرا المصاعب في قول لا" في الصفحة رقم 4.</p> <p>🗨 <b>ناقش:</b> هل تواجهوا صعوبة في قول "لا"؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا حول قول "لا". والآن، دعونا نناقش بعض الطرق الأخرى لتخفيف التوتر في حياتكم.</p> <p>الرجاء الاطلاع على "طرق تخفيض التوتر" في الصفحة رقم 5 من المنشور الخاص بهذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمراجعة المنشور، وناقشه معه المشاركون بإيجاز.</p>	
<p><b>الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر</b> <b>17 دقيقة</b></p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا حول كيفية جعل الحياة تنسم بتوتر أقل، ولكن وكما ناقشنا سابقا، لا يوجد طرق ناجعة لمنع حدوث التوتر. ولذا، من المهم بمكان معرفة كيفية التأقلم معه.</p> <p>الرجاء الاطلاع على "الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر" في الصفحات 6 و7 من منشور هذه الوحدة.</p>	

الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر	ملاحظات للمدرب
<p>➡ <b>قم:</b> بمراجعة المنشور، وناقش بإيجاز.</p> <p>-----</p> <p>❖ <b>نشاط:</b> التمرين على الاسترخاء</p> <p>◀ <b>قُل:</b> مدرج بالمنشور قائمة بطرق الاسترخاء. دعونا نتمرن على الاسترخاء الآن.</p> <p>➡ <b>قم:</b> في حال وجود مساحة فارغة للاستلقاء على الأرض، وزع وسادة واحدة صغيرة أو حصيرة على كل مشارك. أطلب من المشاركين البحث عن مكان على الأرضية وقم بإتاحة فرصة لهم للجلوس أو الاستلقاء على الحصيرة. أطلب منهم يتركوا مساحة فارغة بمقدار قدم واحد فيما بينهم وبين الشخص الآخر بجوارهم.</p> <p>أخفت الإضاءة شغل الموسيقى الهادئة. أطلب من المشاركين أن يغمضوا عيونهم. ترحل حول الغرفة وأنت تتحدث.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نبدأ باسترخاء العضلات. الفكرة تتمثل في شد مجموعة العضلات والاسترخاء بالتبادل.</p> <p>دعونا تبدأ <u>بعضلات الوجه</u>، أرفع حواجبك لرفع عضلات الوجه، وأبق على نفس الوضعية لمدة 5 ثوان. أسترح الآن. هل تشعر بالفرق؟</p> <p>➡ <b>قم:</b> كرر نفس الشيء مع عضلات الفكين والكتف والأذرع والصدر والأرجل. والقدمين بالتبادل. قم بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>على الأرجح أن الوقت لن يكفي للقيام بهذه الطرق كافة، ولذا أبدأ بالطريقة التي تعتقد إنها مناسبة أكثر لمجموعتك. ويفضل إجادة طريقة واحدة على القيام بها كافة. بطريقة ضعيفة.</p> <p>في حال الازدحام ولم يتمكن المشاركون من الاستلقاء على الأرض، يمكنهم الجلوس على الكراسي.</p>

الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا <u>نتأمل</u>، ونركز على شيء بسيط نجده مهدئ للنفس، وقد يكون ذلك صورة ما أو صوت.</p> <p>لا تقلقوا إذا قاطعتكم بعض الأفكار المغايرة، ما عليكم سوى العودة إلى الصورة أو الصوت التي اخترتموها.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق، ورد على أي أسئلة، بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتخيل مشهد يجعلنا نشعر بسلام داخلي، وتخيلوا بأنكم منغمسين داخل المشهد.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق، وقم بالإجابة على أي أسئلة، إذا تطلب الأمر ذلك.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا <u>نتنفس بعمق</u>. دع عضلات بطنك تسترخي، و ضع إحدى يديك على منطقة أسفل الأضلاع. خذ نفس بطيء وعميق من خلال الأنف. هل تشعر يديك ترتفع؟</p> <p>والآن، تنفس الزفير من فمك ببطء، وأحرص على أن يكون الزفير تاماً وأنتك أطلقت النفس بالكامل ببطء. هل تشعر بيدك تنزل؟</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق قم بالإجابة على أي أسئلة، إذا تطلب الأمر ذلك.</p> <p>أوقف الموسيقى. أشعل الضوء.</p> <p>➡ <b>ناقش:</b> ما هو تقييمكم لطرق لاسترخاء هذه؟ هل وجدتم أي منها مفيدة لكم؟</p>	<p>.....</p>



الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> ضع في بالك: أنك لن تلحظ النتائج فوراً، وقد يستغرق بعض الوقت حتى تشعر بالنتيجة. ولا بد من الاستمرار بممارسة الاسترخاء. حاول أن تتمرن على ذلك لمدة 10 دقائق في اليوم على الأقل.</p> <p>في البداية، قد يكون الأمر سهلاً إذا استلقيت في غرفة مظلمة وهادئة، ومع الوقت سوف تكون قادراً على الاسترخاء في أي وقت وأي مكان.</p>	
<p><b>خطط للنجاح (5 دقائق)</b></p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالك ما الذي نجح معكم وما لم ينجح منذ الجلسة الأخيرة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا بعملها؟</p> <p>وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول كيفية إدارة التوتر، وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ واقعية</li> <li>■ قابلة للتنفيذ</li> <li>■ محددة</li> <li>■ مرنة</li> </ul> <p>وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاول أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على "طرق تخفيض التوتر" في الصفحة رقم 5 مرة أخرى. ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، أكتب كيف ستعيش حياتك بتوتر أقل. واطلب منكم التمرين على قول "لا". اختر شيء ما كل يوم لا ترغب أو لا تحتاج القيام به، ولكن بالعادة تقول "نعم" للقيام به، وبدلاً عن قولك "نعم" قول "لا" هذه المرة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، ناقشنا فيه كيفية إدارة التوتر، وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ بعض أسباب التوتر</li> <li>■ ارتباط التوتر بداء السكري من النوع الثاني</li> <li>■ بعض الأساليب لتخفيف التوتر</li> <li>■ بعض الطرق الصحية للتأقلم مع التوتر</li> </ul> <p>➡ <b>ناقش:</b> وهل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم، وسوف نتحدث أيضاً حول ----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم عند حضوركم الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	<div data-bbox="1421 1081 1502 1165" style="text-align: right;"> </div> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ بعض الأساليب لتخفيف التوتر</li> <li>■ التمرن على قول "لا".</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

سخر الوقت للياقة

## سخر الوقت للياقة البدنية

### موضوع تركيز الجلسة

قد تواجهون صعوبة في تسخير 150 دقيقة من الوقت للنشاط البدني كل أسبوع، وفي هذه الوحدة سيتعلم المشاركون كيف يجدون الوقت المطلوب لممارسة اللياقة البدنية.

### الأهداف التعليمية للمشارك

- بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:
- تحديد بعض فوائد النشاط البدني
- التعرف على التحديات في إدخال اللياقة البدنية في برنامجهم اليومي
- شرح كيفية إيجاد الوقت للممارسة للياقة البدنية.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- تطبيقات اللياقة البدنية وأدوات المتابعة

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

- الترحيب والمراجعة ..... ص 6 ..... 10 دقائق
- الأهداف ..... ص 7 ..... (دقيقتان)
- فوائد النشاط البدني:
- مراجعة ..... ص 7 ..... 10 دقائق
- صعوبة إدراج اللياقة في الروتين اليومي ..... ص 8 ..... 10 دقائق
- كيف تجد الوقت الكافي للياقة البدنية ..... ص 8 ..... 18 دقيقة
- خطط للنجاح ..... ص 11 ..... 5 دقيقة
- التلخيص والختام ..... ص 12 ..... 5 دقيقة

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرّب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>اليوم، سوف نتحدث حول كيفية إيجاد الوقت اللازم للياقة البدني، وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق، وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه في الجلسة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث عن سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	



الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> قد تجد صعوبة في تسخير 150 دقيقة من الوقت للنشاط البدني كل أسبوع، واليوم سوف نتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ بعض فوائد النشاط البدني</li> <li>■ صعوبة إدراج اللياقة في الروتين اليومي</li> <li>■ كيف تجد الوقت الكافي للياقة البدنية</li> </ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	
<p>فوائد ممارسة النشاط البدني مراجعة (10 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا أولاً نقوم بمراجعة سريعة لفوائد ممارسة النشاط. تساعدك ممارسة النشاط البدني تخفض من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري بطريقتين.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> هل يتذكر أحدكم ما هي؟</p> <p>الإجابة: ممارسة النشاط البدني يساعدك في:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تخفيف وزنك</li> <li>■ تخفيض معدل السكر في الدم</li> </ul> <p>◀ <b>قُل:</b> ولذا، فإن ممارسة النشاط تخفض مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الفوائد الأخرى من ممارسة النشاط؟</p>	<p>تشمل فوائد ممارسة النشاط البدني ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ نوم ومزاج أفضل</li> <li>■ تحسين التوازن والمرونة</li> <li>■ تخفيض معدل ضغط الدم والكوليسترول</li> <li>■ تخفيض مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية</li> <li>■ يخفض مستوى التوتر.</li> <li>■ طاقة أكثر</li> <li>■ عضلات أقوى</li> </ul>

صعوبة إدراج اللياقة في الروتين اليومي (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> وكما تعرفون، فإن الهدف من هذا البرنامج هو أن تمارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة في الأسبوع وبسرعة معتدلة أو أسرع قليلاً. وهذا يساوي ساعتين ونصف الساعة.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي الطريقة المناسبة لمعرفة ما إذا أنت تمارس النشاط البدني بسرعة معتدلة؟</p> <p>الإجابة: قم بإجراء اختبار الكلام، والمقصود منه أنك تتحدث أثناء ممارستك للنشاط، ولكنك لا تستطيع أن تغني أثناءها.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> قد تواجهوا صعوبة في توفير الوقت للوصول إلى تحقيق الهدف الخاص باللياقة البدنية. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية مارك" في الصفحة 2 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو اطلب من متطوع قراءة) الفقرات الثلاث الأولى من الحكاية.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ماذا عنك؟ ما الذي يمثل صعوبة بالنسبة لكم لتسخير 150 دقيقة من الوقت في الأسبوع للياقة البدنية؟</p>	
<p>كيف تجد الوقت الكافي للياقة البدنية 18 دقيقة</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا حول الصعوبات التي نواجهها في تسخير الوقت لبلوغ هدفك الخاص باللياقة البدنية. والآن، نجري عصف ذهني حول بعض الطرق لإدراج اللياقة البدنية في الروتين اليومي.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الطرق لإدخال اللياقة البدنية في أي وقت؟</p>	<p>طرق إدراج اللياقة البدنية في أي وقت تشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ أدرجها في الجدول.</li> <li>■ عدل جدولك.</li> <li>■ أستعمل تطبيق لياقة بدنية أو أداة متابعة.</li> </ul>

## كيف تجد الوقت الكافي للياقة البدنية

👉 **قم:** بمشاركة بعض تطبيقات اللياقة البدنية وأدوات المتابعة، في حال كنت ترغب في ذلك.

👉 **ناقش:** ما هي بعض الطرق لإدراج اللياقة البدنية أثناء تنقلك بين مختلف الأماكن.

ما هي بعض الطرق لإدراج اللياقة البدنية أثناء مشاهدة التلفزيون؟  
ما هي بعض الطرق لإدراج اللياقة البدنية أثناء إنجاز أعمالك؟

## ملاحظات للمدرب

طرق إدراج اللياقة البدنية

أثناء تنقلك بين مختلف الأماكن.  
وتشمل:

■ أخرج من الأتوبيس بموقف قبل مكان الوصول.

■ أوقف السيارة في مكان بعيد.

■ أمش أو أركب الدراجة الهوائية.

تشمل طرق إدراج اللياقة البدنية أثناء مشاهدة التلفزيون ما يلي.

■ أرقص

■ أرفع الأثقال.

■ سير في مكانك.

لإدراج اللياقة البدنية أثناء إنجاز الأعمال،

تحرك بخفة أثناء:

■ أجرف العشب

■ أكنس أرضية المنزل.

■ أمش مع كلبك

كيف تجد الوقت الكافي للياقة البدنية	ملاحظات للمدرب
<p>ما هي بعض الطرق لإدراج اللياقة البدنية أثناء المناسبات الاجتماعية؟</p> <p>ما هي بعض الطرق لإدراج اللياقة البدنية في العمل، في حال كان لديك عمل مكتبي.</p>	<p>طرق إدراج اللياقة البدنية أثناء المناسبات الاجتماعية، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ أنظم إلى نادي للمشي.</li> <li>■ سجل في فصل للياقة البدنية.</li> <li>■ تحدث على الهاتف مع صديق اثننا قيامك بالسير في مكانك، المشي أو صعود الدرج.</li> <li>■ أمش مع فرد من أفراد العائلة أو صديق.</li> </ul> <p>طرق إدراج اللياقة البدنية في العمل، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ أنظم إلى نادي رياضي قريب من العمل.</li> <li>■ تمشي بخفة أثناء استراحة الغداء.</li> <li>■ شارك في برنامج لياقة بدنية في العمل.</li> <li>■ تمشي حول المكان أو سير في مكانك أثناء حديثك على الهاتف.</li> </ul>

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول كيفية إيجاد الوقت للياقة البدنية وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا جعلها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

- ◀ **قُل:** الرجاء الاطلاع على "حكاية مارك" في الصفحة 3، ومن الآن وحتى موعد الجلسة القادمة، يرجى كتابة التحديات التي قد تعترض إدراج 150 دقيقة من النشاط في الأسبوع في جدولكم اليومي.
- وأطلب منكم قراءة "نصائح لإدراج اللياقة البدنية" في الصفحات من 4 - 7. أشطب النصيحة التي تكون قد جربتها. وفي الصفحة الأخيرة أكتب كيف ستوفر الوقت اللازم لبلوغ هدفك للياقة البدنية.
- ➡ **قم:** بالإجابة على الأسئلة إذا اقتضى الأمر.
- ◀ **قُل:** لقد وصلنا إلى نهاية هذا اللقاء، وكنا اليوم قد ناقشنا عقبة شائعة - الوقت، وتحدثنا حول:
- بعض فوائد ممارسة النشاط البدني.
  - صعوبة إدراج اللياقة البدنية في برنامج الأنشطة اليومية.
  - كيف تجد الوقت لممارسة اللياقة البدنية.
- ➡ **ناقش:** هل لديكم أي سؤال حول أي شيء ناقشناه اليوم.
- ◀ **قُل:** وفي الجلسة القادمة سنتحدث حاول الأشياء التي جربتموها في المنزل بما في ذلك خطة العمل. وسنتحدث أيضا حول \_\_\_\_\_.
- نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.
- ورفع اللقاء

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفينت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

التأقلم مع المحفزات

## التأقلم مع المحفزات

### موضوع تركيز الجلسة

التأقلم مع المحفزات قد يساعدك على الوقاية أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. تتناول هذه الوحدة إكساب المشارك القدرة على التأقلم مع محفزات السلوك الغير صحي.

### الأهداف التعليمية للمشارك

- بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على معرفة بما يلي :
- ◀ بعض محفزات التسوق الغير صحي وطرق التأقلم معها.
  - ◀ بعض محفزات الأكل الغير صحي وطرق التأقلم معها.
  - ◀ بعض محفزات الجلوس ساكنا وطرق التكيف معها.



## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6.....	الترحيب والمراجعة.....	<input type="checkbox"/>
2 (دقيقتان)	ص 7.....	الأهداف.....	<input type="checkbox"/>
8 دقائق	ص 8.....	ما هو المحفز؟.....	<input type="checkbox"/>
12 دقيقة	ص 9.....	كيف تتأقلم مع محفزات التسوق الغير صحي.....	<input type="checkbox"/>
12 دقيقة	ص 10.....	كيف تتأقلم مع محفزات الأكل الغير صحي.....	<input type="checkbox"/>
6 دقائق	ص 11.....	كيف تتأقلم مع محفزات الجلوس ساكنا.....	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 12.....	خطط للنجاح.....	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 13.....	التلخيص والختام.....	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قول:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني ( Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).</p> <p>اليوم سوف نتحدث حول التأقلم مع المحفزات.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه في الجلسة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

ملاحظات للمدرب	الأهداف 2 (دقيقتان)
	<p>◀ <b>قُل:</b> التأقلم مع المحفزات قد يساعدك على الوقاية أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. المحفزات هي أشياء في حياتكم والتي تتفاعل معها بطريقة معينة وبدون تفكير. سوف نتحدث اليوم حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ بعض محفزات <u>التسوق للطعام</u> الغير صحية وسبل التأقلم معها.</li><li>■ بعض محفزات <u>الأكل</u> الغير صحية وسبل التأقلم معها.</li><li>■ بعض المحفزات التي تحدث عند <u>الجلوس</u> بدون حركة وسبل التأقلم معها.</li></ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>

ملاحظات للمدرب	ما هي المحفزات؟ (8 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول طبيعة المحفزات؟ قد تكون المحفزات منظر أو ريحة أو صوت أو شعور تتفاعل معها بطريقة معينة، بدون أدنى تفكير بها. وقد تكون أيضاً أشخاص، أماكن، أنشطة، أو حالات.</p> <p>بعض المحفزات تكون <b>مفيدة</b>. على سبيل المثال، تلمس شيئاً حاراً وتبتعد عنه. وأخرى تكون <b>ضارة</b>، وتشمل المحفزات التي تبعدك عن بلوغ أهداف الأكل واللياقة البدنية.</p> <p>لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الاطلاع على "حكاية مارتا" في الصفحة 3 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الأربع الفقرات الأولى من الحكاية.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> مرة أخرى، هذا ما تقوم به "مارتا" في كل يوم عمل تقريباً.</p> <p>◀ <b>أَسأل:</b> ما هي بعض الأشياء في حياة "مارتا" التي تحفزها لتتصرف بطرق غير صحية؟</p> <p><b>الإجابة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ النعاس يدفع "مارتا" لاحتساء القهوة، وهذا بدوره يحفزها إلى تناول شيء غير صحي (الحلويات).</li> <li>▪ الشعور بالتوتر يحفز "مارتا" على تناول وشرب شيء غير صحي (رقائق وجعة). ويحفزها أيضاً على الاستلقاء على الأريكة بدلاً من الحركة والنشاط.</li> <li>▪ رؤية آلة البيع يحفز "مارتا" بالشعور بالرغبة في تناول وجبة خفيفة، حتى ولو لم تكن جائعة جداً.</li> </ul>

كيف تتأقلم مع محفزات التسوق الغير صحي. المحفزات (12 دقيقة)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نبدأ بالحديث حول كيفية التأقلم مع محفزات <u>التسوق</u> الغير صحية.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي يحفزك على <u>شراء</u> طعام غير صحي.</p> <p>📌 <b>قم:</b> بكتابة المحفزات في ورقة قلاب أو سبورة بيضاء، في حال كانت لديك واحدة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن لنجري عصف ذهني.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي <u>بعض طرق التأقلم</u> مع هذه المحفزات؟</p>	<p>محفزات <u>التسوق</u> الغير صحي وتشمل وسبل التأقلم، وتشمل ما يلي:</p> <p>أني جائع.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تناول وجبة خفيفة صحية مثل، الجوز الصغير، قبل أن تذهب للتسوق.</li> <li>▪ أشعر بالحزن/ القلق/ التوتر/ الغضب.</li> <li>▪ أجل مشوار التسوق حتى تشعر بحال أفضل.</li> <li>▪ السعر مخفض، أولدي كوبون خاص بها.</li> <li>▪ لا تقص الكوبونات للأصناف الغير صحية. تبدو مغرية.</li> <li>▪ أبتعد عن الأقسام المغرية في المحل. أنا دائماً أقوم بشرائها.</li> <li>▪ تسوق بواسطة قائمة، وألتزم بها.</li> <li>▪ أنها لزوجي/زوجتي/أطفالي/أحفادي</li> <li>▪ أظهر حبك لهم بطريقة صحية.</li> </ul>

<p>كيفية التأقلم مع محفزات الأكل الغير صحية. (12 دقيقة)</p>	<p>ملاحظات للمدرب</p>
<p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا حول كيفية التأقلم مع المحفزات الغير صحية <u>للتسوق</u>. والآن دعونا نتحدث حول محفزات <u>الأكل</u>.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي يحفزك على اتخاذ قرارات <u>أكل</u> غير صحية؟</p> <p>👉 <b>قم:</b> بكتابة المحفزات في ورقة قلاب أو سبورة بيضاء، في حال كان لديك واحدة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن لنجري عصف ذهني.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض طرق التأقلم مع هذه المحفزات؟</p>	<p>محفزات الأكل الغير صحية وسبل التأقلم معه، وتشمل: أني جائع.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تناول شيء صحي، مثل تفاحة</li> <li>▪ يعجبني أن أقضمها أثناء مشاهدي للتلفزيون.</li> <li>▪ تجنب الأكل من العبوات والأكياس الكبيرة.</li> <li>▪ أشعر بالحزن/ القلق/ التوتر/ الغضب.</li> <li>▪ خفف مشاعرك تجاه بطرق صحية.</li> <li>▪ أشعر بالملل.</li> <li>▪ قم بشيء ما من الأشياء الصحية.</li> <li>▪ أشعر بالوحدة.</li> <li>▪ تواصل مع الأصدقاء أو مع أفراد العائلة.</li> <li>▪ يسهل علي الحصول على هذه أو تحضيرها</li> <li>▪ خزن كمية من الأصناف الصحية التي يسهل الحصول عليها أو تحضيرها، مثل الجزر الصغير.</li> <li>▪ لا أريد إهدار الطعام</li> <li>▪ ضع ما تبقى من طعام في المجمد.</li> </ul>



كيف تتأقلم مع محفزات الجلوس بسكون (6 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا حول كيفية التأقلم مع المحفزات الغير صحية للتسوق والأكل. والآن، نتحدث عن محفزات الجلوس بسكون.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي يحفزك على <u>الجلوس بسكون</u> بدلا من ممارسة النشاط البدني؟</p> <p>👉 <b>قم:</b> بكتابة المحفزات في ورقة قلاب أو سبورة بيضاء، في حال كنت تستخدم واحدة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن لنجري عصف ذهني.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض طرق التأقلم مع هذه المحفزات؟</p>	<p>محفزات الجلوس بسكون، وبعض طرق التأقلم والتي تشمل ما يلي: أشعر بالتعب.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أهمية الحصول على نوم كافي في الليل.</li> <li>▪ خذ قيلولة قصيرة.</li> </ul> <p>أشعر بالحزن/التوتر/قلق/غاضب.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ خفف مشاعرك بطرق صحية.</li> </ul> <p>مفاصلي/ أقدامي تؤلمني</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أبحث عن طرق لممارسة النشاط تكون خفيفه على جسمك.</li> </ul> <p>أنا دائما أستلقي على الأريكة وأشاهد التلفزيون بعد العشاء</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أركب الدراجة الثابتة أثناء مشاهدة التلفزيون.</li> <li>▪ مارس النشاط البدني أثناء الفواصل الإعلانية.</li> </ul>

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها؟</p> <p>وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول التأقلم مع المحفزات. وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم أن تبقوها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ واقعية</li> <li>■ قابلة للتنفيذ</li> <li>■ محددة</li> <li>■ مرنة</li> </ul> <p>وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> بين الآن والجلسة التالية، الرجاء إكمال "كيفية التأقلم مع المحفزات" في الصفحات 4 إلى 7. أكتبوا أفكاركم الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم." أشطبوا أي فكرة تجربوها.</p> <p>وأطلب منكم أيضاً استكمال "قائمة التسوق الخاصة" في الصفحة رقم 8. ما هي الأشياء التي تحفزكم على <u>التسوق</u> و<u>الأكل</u> بطرق غير صحية؟ ما الذي يحفزكم على <u>الجلوس بسكون</u>، بدلا من أن الحركة والنشاط؟ وكيف ستأقلمون مع هذه المحفزات؟ بإمكانكم أن تستخدموا "المحفزات الشائعة" في الصفحة 9 لاستلهاام الأفكار.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، لقد ناقشنا التأقلم مع المحفزات وتحديثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ بعض محفزات <u>التسوق</u> لشراء الطعام الغير صحية وسبل التأقلم معها.</li> <li>■ بعض محفزات <u>الأكل</u> الغير صحية وسبل التأقلم معها.</li> <li>■ بعض محفزات <u>الجلوس بسكون</u> وسبل التأقلم معها.</li> </ul> <p>➡ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول ----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	<p>ملاحظات للمدرب</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ كيف نتأقلم مع المحفزات</li> <li>■ المحفزات الخاصة بي</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

حافظ على صحة قلبك

## حافظ على صحة قلبك

### موضوع تركيز الجلسة

الأشخاص المعرضين لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني هم أيضاً عرضة لمشاكل القلب وفي هذه الوحدة، يتعلم المشاركون كيف يحافظون على صحة القلب.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- شرح أهمية صحة القلب.
- شرح كيفية الحفاظ على صحة القلب.
- شرح كيفية التعامل بذكاء مع الدهون لصالح صحة القلب.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسية المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

- |  |            |                 |
|--|------------|-----------------|
| □ الترحيب والمراجعة .....                | ص 6 .....  | 10 دقائق (دقيق) |
| □ الأهداف .....                          | ص 7 .....  | (2 ثان)         |
| □ قلب المسألة .....                      | ص 8 .....  | 5 دقائق         |
| □ حافظ على صحة قلبك .....                | ص 9 .....  | 13 دقيقة        |
| □ تعامل مع الدهون بذكاء لصالح قلبك ..... | ص 10 ..... | 20 دقيقة        |
| □ خطط للنجاح .....                       | ص 11 ..... | 5 دقيقة         |
| □ التلخيص والختام .....                  | ص 12 ..... | 5 دقائق         |



## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. اليوم، سوف نتحدث عن كيفية الحفاظ على صحة القلب. وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➤ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُلْ:</b> وبما أنكم معرضون لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، على الأرجح أنكم ستواجهون مشاكل مع القلب والشرايين. ولذا من المهم بـمكان، أن تحافظوا على صحة القلب، وسنتحدث اليوم حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ أهمية صحة القلب.</li><li>■ كيف تحافظ على صحة قلبك</li><li>■ كيف تتعامل ب مع الدهون بذكاء لصالح قلبك.</li><li>■ وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</li></ul>	

قلب المسألة. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> القلب عضو مدهش جدا. ومع كل نبضة، يقوم القلب بضخ الدم الغني بالأوكسجين إلى كل خلية من خلايا الجسم. ينتقل الدم عبر أنابيب تسمى الشرايين. وعند حدوث خلل ما في القلب أو الشرايين، فهذا يمثل تهديد كبير على صحتك.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض المشاكل التي تعاني منها في القلب والشرايين؟</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما الذي يحدث عند انسداد لشريان من تلك التي تمتد إلى <u>الدماغ</u>؟</p> <p><b>الإجابة:</b> قد تصاب بسكتة دماغية.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما الذي يحدث عند انسداد شريان يمتد إلى <u>القلب</u>؟</p> <p><b>الإجابة:</b> قد تصاب بنوبة قلبية.</p> <p>◀ <b>ناقش:</b> لماذا <u>عليك</u> أن تحافظ على صحة قلبك؟</p>	<p>تشمل مشاكل القلب أو الشرايين ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ألم الصدر (الذبحة)</li> <li>■ انقطاع النفس بسهولة.</li> <li>■ مرض الكلى</li> <li>■ تضيق أو انسداد الشرايين في الأرجل</li> <li>■ الخدر</li> <li>■ مشاكل جنسية</li> <li>■ موت مفاجئ</li> <li>■ عضلات قلب مثخنة.</li> <li>■ فقدان النظر</li> </ul> <p>قد يحتاج المشاركون إلى المحافظة على القلب ليستمروا في ممارسة النشاط البدني والعيش لعمر مديد وحياة مفعمة بالصحة، والبعض منهم قد يكون لديه تاريخ لأمراض القلب تسري داخل الأسرة.</p>

حافظ على صحة قلبك 13 دقيقة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد ناقشنا أهمية الحفاظ على صحة القلب، والآن سوف نتحدث حول <u>كيفية الحفاظ على صحة القلب</u>.</p> <p>الرجاء الاطلاع على "طرق الحفاظ على صحة القلب" في الصفحة 3 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>👉 <b>قم:</b> باستعمال المنشور لمناقشة الأشياء التي ينبغي القيام بها في كل يوم للحفاظ على صحة قلبك. وناقش أيضاً ما هي الأسئلة التي تطرحها على مقدم الرعاية الصحية والفحوصات الخاصة بصحة القلب. أشرح لهم إن الملح (الصوديوم) قد يسبب في ارتفاع ضغط الدم.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وكما ترون، إن بعض هذه الأشياء أنتم تقوموا بها أصلاً للوقاية من النوع الثاني من داء السكري وهي جيدة أيضاً لصحة قلبك.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> ما هي الأشياء أنتم تقوموا بها أصلاً للوقاية من داء السكري من النوع الثاني؟</p> <p>وأي من هذه الأشياء ترغبوا في <u>البدء</u> بها للحفاظ على صحة القلب.</p>	<p>ربما أن المشاركين <u>يقومون أصلاً</u> بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ممارسة النشاط البدني.</li> <li>■ محاولة بلوغ الوزن الصحي والحفاظ عليه.</li> <li>■ تناول الطعام الغني بالألياف والماء والفيتامين، والمعادن، والبروتين</li> <li>■ تناول الطعام قليل السعرات الحرارية والدهون.</li> <li>■ السيطرة على التوتر</li> </ul> <p>وقد يرغب المشاركون <u>البدء</u> في تخفيف كمية الملح والكحول، وقد يرغبون في الإقلاع عن التدخين.</p> <p>لمعرفة المزيد حول كيفية الإقلاع عن التدخين راجع المنشور بعنوان "أستعد، تجهز، توقف"</p>

تعامل مع الدهون بذكاء لصالح قلبك (20 دقيقة)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> وكما ذكرنا سابقا، من المهم بمكان الحد من الأطعمة الغنية بالدهون، وخاصة الدهون الغير صحية. دعونا نقضي بعض الوقت للحديث عن الدهون وكيف تؤثر على صحة القلب.</p> <p>جميعنا نحتاج لكمية معينة من الدهون في حميتنا الغذائية. لأنها تمنحنا الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات، وتساعدنا أيضا على النمو والحفاظ على صحتنا.</p> <p>وفي نفس الوقت، الدهون غنية بالسعرات الحرارية. وفي الواقع، تحتوي على سعرات حرارية أكثر من الأطعمة الأخرى. ولذا، لبلوغ الوزن الصحي والمحافظة عليه، تحتاجون للحد من الدهون.</p> <p>أضافة إلى أن بعض الدهون جيدة لصحة قلبك والشرايين، بينما البعض الأخر سيئ لصحة القلب والشرايين.</p> <p>الرجاء الاطلاع على "كلما يتعلق بالدهون" في الصفحات 4 و5 لتتعرف على الأنواع المختلفة من الدهون.</p> <p>➡ <b>قم:</b> باستعمال المنشور لمناقشة الدهون الغير الصحية والدهون الصحية.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> وبما أننا قد ناقشنا الأنواع المختلفة من الدهون، دعونا نتحدث الآن عن كيفية الطهي بالطريقة الصحية. الرجاء الانتقال إلى "كلما يتعلق بالدهون" في الصفحة رقم 6.</p> <p>➡ <b>قم:</b> باستعمال المنشور لمناقشة طرق تجنب الدهون الغير صحية والحد من الدهون الصحية عند الطهي.</p> <p>➡ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الطرق الأخرى للطهي بطريقة صحية؟</p>	

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكُم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟</p> <p>وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول الحفاظ على صحة القلب.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليك أن تبقوها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ واقعية</li> <li>■ قابلة للتنفيذ</li> <li>■ محددة</li> <li>■ مرنة</li> </ul> <p>وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، أطلب منكم إكمال "كلما يتعلق بالدهون" في الصفحة رقم 6. أكتبوا أفكاركم في العمود تحت عنوان "أفكار أخرى"، وأشطبوا الأفكار التي جربتموها.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم تحدثنا حول كيفية الحفاظ على صحة القلب. وناقشنا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ أهمية صحة القلب.</li> <li>■ كيف نحافظ على صحة القلب</li> <li>■ كيف نتعامل بذكاء مع الدهون لصالح القلب.</li> </ul> <p>➡ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول -----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	<div data-bbox="1404 835 1502 928" data-label="Image"> </div> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ كلما يتعلق بالدهون</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

تحكم بأفكارك



## تحكم بأفكارك

### موضوع تركيز الجلسة

إن التحكم بالأفكار قد يساعد على منع أو تأخير الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. تركز هذه الوحدة على تعليم المشاركين كيف يستبدلون الأفكار السلبية بأفكار إيجابية مفيدة.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

◀ التعرف على الفرق بين الأفكار الضارة والأفكار المفيدة.

◀ شرح كيفية استبدال الأفكار الضارة بأفكار مفيدة.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

- |          |           |   |                          |
|----------|-----------|---|--------------------------|
| 10 دقائق | .....ص 6  | الترحيب والمراجعة.....                    | <input type="checkbox"/> |
| 2 دقائق  | .....ص 7  | الأهداف.....                              | <input type="checkbox"/> |
| 8 دقائق  | .....ص 8  | الأفكار الضارة مقابل الأفكار المفيدة..... | <input type="checkbox"/> |
| 30 دقيقة | .....ص 9  | استبدال الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.....   | <input type="checkbox"/> |
| 5 دقائق  | .....ص 15 | خطط للنجاح.....                           | <input type="checkbox"/> |
| 5 دقائق  | .....ص 16 | التلخيص والختام.....                      | <input type="checkbox"/> |

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.</p> <p>سنتحدث اليوم حول كيفية التحكم بأفكارنا.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق.</p> <p>وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>📌 <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتموها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول كيفية سير الأمور التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر؟</p>	

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> التحكم بالأفكار يساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. سوف نناقش اليوم كيفية التحكم بأفكارنا. وسوف نتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ الفرق بين الأفكار الضارة والأفكار المفيدة.</li><li>■ كيف نستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.</li></ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	

الأفكار الضارة مقابل الأفكار المفيدة. (8 دقائق)

- ◀ **قُل:** دعونا نبدأ بالحديث حول الفرق بين الأفكار الضارة والأفكار المفيدة. الأفكار الضارة تعترض تحقيق أهدافك للأكل الصحي واللياقة البدنية، وترفع مخاطر تعرضكم للإصابة بداء السكري. الأفكار المفيدة تساعدكم في بلوغ أهداف الأكل واللياقة البدنية، وبالتالي فهي تخفض من مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.
- لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الاطلاع على "حكاية أنا" في الصفحة 3 من منشور هذه الوحدة.
- ➡ **قم:** بقراءة (أو اطلب من متطوع قراءة) الفقرات الثلاث الأولى من الحكاية.
- ◀ **أسأل:** ما هي الأفكار الضارة التي كانت تأتي "لأنا" في البداية؟  
الإجابة: "الطقس سيئ، من الأفضل لي أن أتخطى المشي اليوم".
- ◀ **أسأل:** ما هي الأفكار المفيدة التي تبنتها "أنا" لاستبدال الأفكار الضارة؟  
الإجابة: "المطر يتساقط، ولذا سوف أتمشى في مركز التسوق بدلا عن ذلك"، وهذا سيمتحنني فرصة لأقوم ببعض المهام".
- ◀ **قُل:** إذا "أنا" تقول لنفسها: "نعم، الجو ممطر الآن. ولكن لن يوقفني ذلك من بلوغ هدفي للياقة البدنية ولا زلت مصممة على المشي، فقط سأقوم بذلك في الداخل"
- ➡ **قم:** بالتأكد من أن المشاركين يفهمون الفرق بين الأفكار الضارة والمفيدة قبل الانتقال إلى الجزء التالي، وناقش معهم النصائح الخاصة بتجنب التفكير الضار (السلبي) التي تأتي أسفل "حكاية أنا".

أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة  
(30 دقيقة)

◀ **قُل:** تحدثنا حول الفرق بين الأفكار الضارة والأفكار لمفيدة. والآن، نناقش كيفية استبدال الأفكار الضارة بأخرى مفيدة. الرجاء الاطلاع على "3 خطوات لاستبدال الأفكار الضارة بالأفكار المفيدة" في الصفحة رقم 4 من منشور هذه الوحدة.

➡ **قم:** باستعمال المنشور لمناقشة كيفية التعرف على الأفكار الضارة، دوس على المكابح، وفكر بطريقة مفيدة. الأفكار بدلا عن ذلك.

◀ **قُل:** يوجد العديد من أنواع الأفكار الضارة الأفكار واليكم بعض منها.

➡ **سنبدا** بالأفكار التي تقول أما كل شيء أو لا شيء، وهي التي لا ترى فيها سوى الحالات المتطرفة ولا ترى أي شيء في الوسط.

➡ **ناقش:** ما هي بعض أفكار أما كل شيء أو لا شيء التي قد تأتي إليك حول تغيير نمط الحياة؟

➡ **قم:** بكتابة الأفكار الضارة على ورق القلاب أو السبورة البيضاء، في حال استخدامك لها.

➡ **ناقش:** ما هي بعض الأفكار المفيدة التي يمكن أن تحل محل الأفكار الضارة؟

لا تحتاج إلى تغطية جميع أنواع الأفكار الضارة في هذا الجزء.. قم باختيار النوع الذي يكون أكثر صلة بالمجموعة.

الأفكار التي تقتصر على "أما كل شيء أو لا شيء"، والأفكار المفيدة التي تحل محلها، تشمل ما يلي:

لا يمكنني تناول البوظة مرة أخرى في حياتي.

■ يمكنني تناول البوظة من حين لآخر.

■ وعندما أتناول البوظة سوف أقوم

بقياس الكمية.

التمارين الرياضية مملة.

■ لم أجد النشاط البدني الذي

أستمتع فيه حتى الآن.

■ سوف أجرب أنشطة جديدة حتى

أجد نشاطا يعجبني.



أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث الآن حول اختلاق الأعذار حين تقوم بإسداء اللوم على الأوضاع أو لأشياء، أو الأشخاص الآخرين على أخطائنا.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض <u>الأعذار</u> التي قد تختلقها لنفسك فيما يتعلق بتغيير نمط حياتك؟</p> <p>👉 <b>قم:</b> بكتابة الأفكار الضارة على ورق القلاب أو السبورة البيضاء، في حال استخدامك لها.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأفكار <u>المفيدة</u> التي يمكن أن تحل محل الأفكار الضارة؟</p>	<p><u>الأعذار</u> والأفكار <u>المفيدة</u> التي تحل محلها تشمل ما يلي:</p> <p>الجو بارد/ حار في الخارج ولا يناسب المشي.</p> <p>■ سوف ألبس ملابس تناسب الطقس والمشي على أية حال.</p> <p>■ سأعمل في الداخل.</p> <p>لا أستطيع بلوغ أهدافي للأكل بسبب أن زوجتي تحضر البسكويت باستمرار.</p> <p>■ أني أجد البسكويت مغري جدا.</p> <p>■ سوف أطلب من زوجتي أن تحضر شيء صحي بدلا عن ذلك.</p>


أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن نتحدث حول <u>أفكار الترشيح</u>، وهنا بحيث تتجاهل الأفكار الجيدة وتركز على السيئة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض <u>أفكار الترشيح</u> التي قد تدور ببالك حول تغيير نمط الحياة؟</p> <p>📝 <b>قم:</b> بكتابة الأفكار الضارة على ورق القلاب أو السبورة البيضاء، في حال استخدامك لها.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض <u>الأفكار المفيدة</u> التي يمكن أن تحل محل الأفكار الضارة؟</p>	<p>تشمل <u>أفكار الترشيح</u> والأفكار <u>المفيدة</u> التي يمكن أن تحل محلها ما يلي:</p> <p>لا أحدا غيري يدعم نمط حياتي الصحي.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ صديقتي "شيلي" تدعم ذلك.</li> <li>▪ سوف أطلب المزيد من الدعم.</li> </ul> <p>لم التزم بحميتي الغذائية طوال هذا الأسبوع.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ التزمت بحميتي الغذائية أربعة أيام من سبعة.</li> <li>▪ لدي خطة لكيفية البقاء على المسار السليم في المستقبل.</li> </ul>

أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن نتحدث عن أفكار النعت الذاتي، وهي حين تسمي نفسك بأسماء غير لائقة.</p> <p>◀ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأفكار التي تدفعك إلى نعت الذات. قد تكون لديك حول تغيير نمط حياتك؟</p> <p>➡ <b>قم:</b> بكتابة الأفكار الضارة على ورق القلاب أو السبورة البيضاء، في حال استخدامك لها.</p> <p>➡ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأفكار المفيدة التي يمكن أن تحل محلها.</p>	<p>تشمل <b>أفكار النعت الذاتي والأفكار المفيدة</b> التي يمكن أن تحل محلها ما يلي:</p> <p>أنا ضعيف جدا.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ والآن لا أستطيع صعود الدرج بدون أن ينقطع نفسي.</li> <li>■ سوف أزيد من نشاطي البدني قليلاً كل أسبوع.</li> </ul> <p>أن أسوء طباخ في العالم</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ أبنتي أعجبت بالطبخة التي أعدتها بالمقلى مساء أمس.</li> <li>■ سأستمر بتعلم المزيد عن لطهي.</li> </ul>

أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن نتحدث حول <u>أفكار المقارنة</u>، وهي حين تقارن نفسك بالأشخاص الآخرين وتجد نفسك تفتقر لبعض ما عندهم.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض أفكار المقارنة التي قد تأتيك حول تغيير نمط الحياة؟</p> <p>👉 <b>قم:</b> بكتابة الأفكار الضارة على ورق القلب أو السبورة البيضاء، في حال استخدامها لها.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأفكار <u>المفيدة</u> التي يمكن أن تحل محل أفكار المقارنة؟</p>	<p><u>أفكار المقارنة والأفكار المفيدة</u> التي تحل محلها تشمل ما يلي:</p> <p>لقد خسرت "تيو" وزناً أكثر مني بكثير</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تباطأت عملية إنقاص الوزن لدي.</li> <li>■ سوف أطلب من "تيو" بعض النصائح.</li> </ul> <p>"استيلاء" أقوى مني بكثير.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ أود أن أكون أقوى منها.</li> <li>■ سوف أجرب استعمال حزام مقاوم.</li> </ul>

أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> والآن نطلع على الأفكار السوداوية، وهي الأفكار التي تأتينا عندما نفترض الأسوأ، وهذا النوع من التفكير غالبا ما يقود إلى الاستسلام.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأفكار السوداوية التي قد تأتينا حول تغيير نمط الحياة؟</p> <p>🗨️ <b>قم:</b> بكتابة الأفكار الضارة على ورق القلاب أو السبورة البيضاء، في حال استخدامك لها.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأفكار المفيدة التي يمكن أن تحل محلها؟</p>	<p>تشمل الأفكار السوداوية والأفكار المفيدة التي تحل محلها ما يلي:</p> <p>أنا أعرف أنني سأعرض للإصابة. وحينها لن أتمكن من ممارسة الرياضة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ سوف أحرص على اتخاذ خطوات</li> <li>تمكني من ممارسة الرياضة بأمان.</li> <li>▪ في حالة تعرضت للإصابة، سأجد طريقة مختلفة لممارسة النشاط البدني.</li> </ul> <p>أعرف تماما أنني سوف أصاب بالنوع الثاني من داء السكري لأن والديين كانا مصابين به.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أنني أعرف الكثير حول الوقاية من الثاني من داء السكري أكثر مما كان والدي يعرفانه.</li> <li>▪ سوف أفعل كلما أستطيع للوقاية من النوع الثاني من داء السكري.</li> </ul>

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة، وهل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على خطة العمل.</p> <p>تذكروا كذلك ما ناقشناه اليوم حول التحكم بالأفكار.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن تبقوها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أن تركيزكم ينبغي أن ينصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➤ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، أطلب منكم أن تتمرنوا على كيفية التحكم بأفكاركم أتبعوا الخطوات الثلاث لاستبدال الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.</p> <p>في الصفحة رقم 4. يمكنكم استعمال "أستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة" في الصفحات 5 و8، لا عطاءكم فكرة عما هو مطلوب.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم والذي ناقشنا فيه كيف أن التحكم بالأفكار يساعدكم في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الفرق بين الأفكار الضارة والأفكار المفيدة.</li> <li>▪ كيف تستبدل الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.</li> </ul> <p>➡ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث عن الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول ----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	<p>ملاحظات للمدرب</p> <p></p> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 خطوات لاستبدال الأفكار الضارة بأخرى مفيدة.</li> <li>▪ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

الحصول على الدعم



## الحصول على الدعم

### موضوع تركيز الجلسة

الحصول على الدعم من الآخرين قد يساعدك في الوقاية من النوع الثاني من داء السكري أو تأخير الإصابة به. سوف يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيفية الحصول على الدعم اللازم لنمط حياتهم الصحي.

### الأهداف التعليمية للمشاركة

بنهاية الجلسة، سوف يتمكن المشاركون من شرح كيفية الحصول على الدعم من:

- ◀ العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.
- ◀ المجموعات، الفصول الدراسية، والنوادي.
- ◀ أصحاب الاختصاص.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- قائمة بالمجموعات المحلية والفصول الدراسية والنوادي التي قد تكون محل اهتمام المشاركين.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

- |          |      |  |                          |
|----------|------|--|--------------------------|
| 10 دقائق | ص 6  | الترحيب والمراجعة                              | <input type="checkbox"/> |
| 2 دقائق  | ص 7  | الأهداف  | <input type="checkbox"/> |
|          |      | أحصل على دعم أسرتك وأصدقائك                    | <input type="checkbox"/> |
| 18 دقائق | ص 8  | وزملائك في العمل                               | <input type="checkbox"/> |
|          |      | الحصول على الدعم من المجموعات والفصول الدراسية | <input type="checkbox"/> |
| 13 دقيقة | ص 12 | والنوادي                                       | <input type="checkbox"/> |
| 7 دقائق  | ص 14 | الحصول على الدعم من أصحاب الاختصاص             | <input type="checkbox"/> |
| 5 دقائق  | ص 15 | خطط للنجاح                                     | <input type="checkbox"/> |
| 5 دقائق  | ص 16 | التلخيص والختام                                | <input type="checkbox"/> |

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.</p> <p>سوف نتحدث اليوم حول كيفية الحصول على الدعم لنمط حياتك الصحي. وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق، وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> بصراحة، ليس من السهل إجراء تغييرات دائمة على نمط حياتك. ولحسن الطالع، لست مضطر أن تقوم بذلك لوحدك. الحصول على الدعم لنمط حياة صحي قد يساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.</p> <p>سوف نتحدث اليوم حول كيفية الحصول على الدعم المطلوب من:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.</li><li>▪ المجموعات والفصول الدراسية والنوادي.</li><li>▪ ذوي الاختصاص</li></ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	

أحصل على دعم أسرتك وأصدقائك وزملاءك في العمل (18 دقيقة)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد قمت بعمل شاق لإجراء تغييرات صحية على نمط حياتك. وللعائلة والأصدقاء وزملاء العمل تأثير كبير على تلك الجهود، إيجابية كانت أم سلبية.</p> <p>دعونا نبدأ بالحديث حول بعض طرق تدخل العائلة والأصدقاء وزملاء العمل بطريقة <u>معينة</u> لنمط حياتك الصحي، ولا يتم ذلك بتعمد في غالب الأحيان، لكنه يحدث. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الاطلاع على "حكاية جيم" في الصفحة 3 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الفقرتين الأولى من الحكاية.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> كيف يمكن للأسرة والأصدقاء وزملاء العمل إعاقة نمط حياتك الصحي؟</p>	<p>انهم <b>يعيقوا</b> نمط حياتك الصحي عندما يقوموا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ بشراء وطهي أصناف طعام غير صحية.</li> <li>■ بالتدزم من الأصناف الصحية التي تشتريها وتطبخها.</li> <li>■ انتقادك على عدم تمكنك من بلوغ أهداف الأكل وأهداف اللياقة البدنية</li> <li>■ أكل أصناف غير صحية وعرضها عليك.</li> <li>■ دعوتك للقيام بأشياء مرتبطة بالجلوس أو الاستلقاء بدون حركة.</li> <li>■ يصعبوا عليك توفير الوقت لممارسة الأنشطة البدنية</li> <li>■ يرفضوا مرافقتك في ممارسة النشاط البدني.</li> <li>■ يقولوا لك بأنك في أفضل حال كما أنت ولست بحاجة للتغيير.</li> </ul>

أحصل على دعم أسرتك وأصدقائك وزملاء العمل	ملاحظات للمدرب
<p>قُل: دعونا نعكس هذا الأمر.</p> <p>ناقش: ما هي الطرق المحتملة التي قد تقوم العائلة والأصدقاء وزملاء العمل. <b>لدعم</b> نمط حياتك الصحي؟</p>	<p><b>لدعم</b> نمط حياتك الصحي، يمكنهم القيام بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الموافقة على مشاركتك في ممارسة النشاط البدني.</li> <li>■ شراء وطهي طعام صحي.</li> <li>■ أكل أصناف صحية، ويعرضوا عليك هذه الأصناف.</li> <li>■ يشجعوك على الالتزام بنمط حياتك الصحي؟</li> <li>■ يدعونك للقيام بأشياء تتسم بالنشاط معهم.</li> <li>■ يشيدوا بك عند ممارسة النشاط البدني.</li> <li>■ يشيدوا بالأصناف الصحية التي تشتريها أو تطهيها.</li> <li>■ يخبروك بأنك تحقق تقدم كبير.</li> </ul>



أحصل على دعم أسرتك وأصدقائك وزملاء العمل	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> عائلتك وأصدقائك وزملائك يهتمون لأمرك ويريدون لك الصحة والعافية، ولكنهم قد لا يفهموا ما الذي تقوم به، أو الغرض من ذلك، أو أنهم قد لا يعرفوا كيف يقدموا لك الدعم في الجهود التي تبذلها. المسألة تعود لك لتخبرهم بذلك.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> كيف تتمكن من جعل العائلة والأصدقاء وزملاء العمل داعمين لنمط حياتك الصحي؟</p>	<p>لتجعلهم يدعموا نمط حياتك الصحي بإمكانك أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تشاركهم الحقائق حول النوع الثاني من داء السكري وكيفية الوقاية منه.</li> <li>▪ أخبرهم لماذا أنت تحاول عيش نمط حياة صحي.</li> <li>▪ اطلب منهم بلطف دعم جهودك</li> <li>▪ وضعهم في الصورة بانتظام حول التقدم الذي تحققه.</li> <li>▪ ضع قواعد للعائلة.</li> </ul> <p>ويمكنك أيضاً أن تدعوهم إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ممارسة النشاط البدني سوياً</li> <li>▪ التخطيط للوجبات الصحية وشراء مكوناتها معك.</li> <li>▪ طهي الطعام والأكل مع بعض.</li> </ul>

أحصل على دعم أسرتك وأصدقائك وزملاء العمل	ملاحظات للمدرب
<p>-----</p> <p><b>النشاط:</b> تمرن على كيفية الحصول على الدعم</p> <p>◀ <b>قُل:</b> تحتاج الى التمرس على الحصول على الدعم من عائلتك وأصدقائك وزملاء العمل، دعونا نتدرب على ذلك سويا الآن.</p> <p>➡ <b>قُم:</b> بتقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة. أطلب منهم التدريب على كيفية الطلب إلى أفراد عائلاتهم أو الأصدقاء وزملاء العمل لدعم نمط حياتهم الصحي. أطلب منهم استعمال "كيفية الحصول على دعم العائلة والأصدقاء وزملاء العمل" في الصفحة 4 للاستفادة من الأفكار المطروحة. وإن رغبت، بإمكانك أن تطلب من متطوعين القيام بلعب أدوار أمام المجموعة الكاملة.</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>-----</p>

الحصول على الدعم من المجموعات والفصول الدراسية والنوادي (13 دقيقة)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا عن كيفية الحصول على دعم العائلة والأصدقاء وزملاء العمل. والآن، دعونا نتحدث عن كيفية الحصول على الدعم من الآخرين في مجتمعكم المحلي.</p> <p>إحدى طرق الحصول على الدعم من الآخرين في المجتمع المحلي هي الانضمام إلى مجموعات الدعم. بعض هذه المجموعات تلتقي فعلياً، والبعض الآخر من هذه المجموعات ترتبط مع بعضها عبر الإنترنت.</p> <p>مجموعات الدعم هي مناسبة للأشخاص الذين لهم اهتمام مشترك في قضية واحدة. توجد مجموعات دعم للأشخاص الذين فقدوا طفل من أطفالهم، والأشخاص المصابون بالسرطان، والأشخاص الذين يعانون من إفراط شربهم في الحياة في الشرب. وتوجد مجموعات دعم أيضاً للأشخاص مثلك – وهم أولئك الذين يرغبوا في تخفيض مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري ليعيشوا نمط حياة صحي.</p> <p>مجموعات الدعم تتبادل الحقائق والأفكار والشعور، ويصغي أفرادها ويشجعوا بعضهم البعض.</p> <p>والطريقة الأخرى للحصول على الدعم من الآخرين في مجتمعك المحلي هي عبر التسجيل في مجتمع على الإنترنت. توجد مجتمعات صحية للأشخاص الذين لديهم أهداف متنوعة تتعلق بنمط الحياة الصحي. يتبادل الأعضاء فيها النصائح، والقصص ويتنافسوا ويشجعوا بعضهم البعض.</p> <p>والطريقة الأخرى للحصول على الدعم من الآخرين في مجتمعكم هي التسجيل في فصل دراسي أو التسجيل في نادي. يتيح لكم هذا فرصة التعلم والتدريب على العادات الصحية مع أشخاص يفكروا بنفس طريقتك.</p>	

الحصول على الدعم من المجموعات والفصول الدراسية والأندية.	ملاحظات للمدرب
<p>ناقش: ما هي بعض الفصول الدراسية والأندية التي يمكنها دعم <u>عادات الأكل</u> الصحية الخاصة بك.</p> <p>وما هي بعض الفصول الدراسية والأندية التي يمكنها دعم <u>عادات اللياقة البدنية</u> الصحية الخاصة بك؟</p> <p>ما هي بعض الطرق للبحث عن المجموعات والفصول الدراسية والأندية التي تدعم نمط حياتك الصحي؟</p> <p>قُل: ويمكن لبعض المجموعات المجتمعية أن تعرفك بكيفية الحصول على مساعدة في مجال الرعاية الصحية، والمواصلات، والأمور المالية، وغيرها.</p> <p>قم: بتوزيع قائمة بالمجموعات المحلية والفصول الدراسية والأندية التي قد تكون محل اهتمام المشاركين، إن أمكن.</p>	<p>تشمل الفصول الدراسية والأندية التي تدعم <u>عادات الأكل</u> الصحي ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الطهي الصحي</li> <li>▪ التخطيط للوجبات الصحية</li> </ul> <p>تشمل الفصول الدراسية والأندية التي تدعم <u>العادات الصحية</u> لللياقة البدنية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الرقص</li> <li>▪ الكرة الناعمة</li> <li>▪ المشي</li> </ul> <p>تشمل طرق <u>البحث</u> عن المجموعات أو الفصول الدراسية والأندية التي تدعم نمط حياتك الصحي ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أسأل مقدم الرعاية الصحية عنها.</li> <li>▪ تواصل مع المجموعات المحلية</li> <li>▪ أبحث على الإنترنت.</li> </ul>

الحصول على الدعم من ذوي الاختصاص (7 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> تحدثنا حول كيفية الحصول على دعم العائلة والأصدقاء وزملاء العمل ومن آخرين في المجتمع المحلي.</p> <p>والآن نتحدث حول كيفية الحصول على الدعم من ذوي الاختصاص، وهؤلاء هم أشخاص مدربين تدريب تخصصي في مجالاتهم.</p> <p>الرجاء الانتقال إلى "كيفية الحصول على الدعم من ذوي الاختصاص" في الصفحة 7.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمراجعة المنشور، وناقش بإيجاز.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> أرجو أن تشعروا بحرية تامة دائما في طلب المساعدة مني.</p>	

ملاحظات للمدرب	خطط للنجاح (5 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول الحصول على الدعم لنمط حياتكم الصحي؟</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم أن تبقوها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الانتقال إلى "كيفية الحصول على الدعم من العائلة والأصدقاء وزملاء العمل" في ص 5. ومن الآن وحتى الجلسة القادمة، أطلب منكم استكمال الرسم البياني. في العمود الأيمن منه، أكتبوا بعض الطرق التي تعيق نمط حياتكم الصحي، وفي العمود الأيسر، أكتبوا الطريقة التي من خلالها ستحصلون على الدعم.</p> <p>كما أطلب منكم قراءة "كيف تحصل على دعم المجموعات والفصول الدراسية والأندية" في ص 6. وفكروا في القيام بتجربة بعض هذه الأفكار.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وقد ناقشنا فيه كيفية الحصول على الدعم لنمط حياتنا الصحي، وتحدثنا حول كيفية الحصول على الدعم من:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.</li> <li>■ المجموعات والفصول الدراسية والأندية</li> <li>■ ذوي الاختصاص</li> </ul> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول ---</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	<div data-bbox="1409 1312 1507 1402" style="text-align: right;"> </div> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ كيف تحصل على دعم:</li> <li>■ العائلة والأصدقاء وزملاء العمل</li> <li>■ كيف تحصل على دعم:</li> <li>■ المجموعات والفصول الدراسية</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

تناول الطعام المناسب خارج المنزل



## تناول الطعام المناسب خارج المنزل

### موضوع تركيز الجلسة

تناول الطعام المناسب خارج المنزل يساعدكم في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. وهذه الوحدة تتناول تعليم المشاركين كيفية الحفاظ على المسار السليم في سبيل تحقيق أهداف الأكل عندما يتناولون طعامهم في المطاعم والمناسبات الخاصة.

### الأهداف التعليمية للمشاركة

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

◀ التعرف على بعض تحديات الحصول على الأكل المناسب في المطاعم والمناسبات الخاصة.

◀ شرح كيفية التخطيط لهذه التحديات والتأقلم معها.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- قوائم طعام متنوعة من المطاعم المحلية بعضها تقدم الطعام الصحي، وبعضها الآخر تقدم طعاما غير صحي، ومنها مطاعم توفرصالات للأكل والبعض الآخر مطاعم وجبات سريعة، ومأكولات مختلفة، وأجمع قوائم يتوفر فيها الحقائق الغذائية مثل السعرات الحرارية والدهون وقوائم أخرى لا تتضمنها. أبحث عن هذه القوائم على الإنترنت، أو قم بجمعها مباشرة من المطاعم.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج لتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## الخطوط العريضة للوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

ص 6.....	10 دقائق	<input type="checkbox"/>	الترحيب والمراجعة.....
ص 7.....	2 (دقيقتان)	<input type="checkbox"/>	الأهداف
ص 7.....	5 دقائق	<input type="checkbox"/>	مصاعب إيجاد الأكل المناسب في المطاعم
ص 8.....	18 دقيقة	<input type="checkbox"/>	كيف تأكل الطعام المناسب في المطاعم
ص 12.....	5 دقائق	<input type="checkbox"/>	مصاعب إيجاد الأكل المناسب في المناسبات الخاصة
ص 13.....	10 دقائق	<input type="checkbox"/>	كيف تتناول الأكل المناسب في المناسبات الخاصة
ص 15.....	5 دقائق	<input type="checkbox"/>	خطط للنجاح
ص 16.....	5 دقائق	<input type="checkbox"/>	التلخيص والختام

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).</p> <p>اليوم، سوف نتحدث عن تناول الطعام المناسب عندما نكون خارج المنزل. وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق، وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>📌 <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗣️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗣️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗣️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

## الأهداف 2 (دقيقتان)

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** تناول الأكل المناسب في المنزل قد يكون صعبا بما فيه الكفاية؟

فما بالكم عندما تكونوا **يعيدون** عن المنزل، فهذا يمثل تحديا خاصا..

سوف نتحدث اليوم حول:

- التحديات التي نواجهها في الحصول على الأكل المناسب في المطاعم والمناسبات الخاصة.
- كيف تخطط للتأقلم مع هذه التحديات.

وفي الأخير ، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.

## تحديات إيجاد الأكل المناسب في المطاعم (5 دقائق)

تشمل التحديات التي نواجهها في المطاعم ما يلي:

- تقديم وجبات بحجم كبير
- عدم وجود خيارات صحية للغذاء
- عدم معرفة المكونات أو كيفية تحضير الطعام.
- الطعام المغربي
- الرغبة في أن تكون مهذب
- الرغبة في الحصول على القيمة المطلوبة مقابل نقودك.

◀ **قل:** تناول الأكل المناسب في المطاعم قد يمثل تحد خاص.

لننظر في مثال على ذلك، الرجاء الاطلاع على "حكاية هوزي" في الصفحة 3 من منشور هذه الوحدة.

➡ **قم:** بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الفقرتين الأولى من الحكاية.

🗨 **ناقش:** ما هي التحديات التي تجدها حول الأكل المناسب في المطاعم.

## كيف تأكل الطعام المناسب في المطاعم

18 دقيقة

## ملاحظات للمدرب

- ◀ **قُل:** لقد تحدثنا عن بعض التحديات الخاصة بالأكل المناسب في المطاعم، وسوف نتحدث الآن حول كيفية التخطيط للتأقلم مع تلك التحديات: أول شيء ينبغي القيام به هو اختيار المطعم. ولكي تختار المطعم المناسب، يفضل الاطلاع على قائمة الطعام المقدم في المطعم مسبقاً.
- ◀ **أسأل:** كيف تحصلوا على قائمة الطعام؟  
الإجابة: قد تجد قائمة الطعام للمطعم المطلوب على الإنترنت أو يمكنكم الذهاب إلى المطعم وأخذ نسخة منها.
- ◀ **أسأل:** وما نوع الطعام الذي ستبحث عنه في القائمة؟  
الإجابة: الطعام منخفض السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر ويحتوي على نسبة عالية من الألياف والماء، ونسبة عالية من الفيتامين والمعادن والبروتين.

لمعرفة المزيد حول خيارات الطعام الصحي، أنظر المنشور المصاحب لوحدة "تناول الطعام الصحي للوقاية من النوع الثاني" ووحدة "تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه".

## كيف تأكل الطعام المناسب في المطاعم

## ملاحظات للمدرب

✨ **النشاط:** نحو فهم أفضل لقائمة الطعام.

◀ **قُل:** دعونا نطلع على بعض قوائم الطعام الآن.

➡ **قم:** بتقسيم المشاركين إلى مجموعات مصغرة، أو أطلب منهم العمل منفردين. وزع عليهم مجموعة متنوعة من قوائم طعام المطاعم في منطقتكم. وفر لهم الأقلام بحسب الحاجة.

◀ **قل:** الرجاء وضع دائرة على أي صنف من الأصناف تعتقدوا انه طعاما صحيا.

➡ **قم:** بمنج المشاركين دقيقة أو دقيقتان لوضع دوائر على الأصناف.

🗨️ **ناقش:** ما هي الأصناف التي رسمت حولها دائرة؟ ما هي بعض الكلمات التي تجعلك تفكر بأن الصنف هو صنف صحي؟

هذا النشاط اختياري

تشمل الكلمات التي توجي بأن الصنف هو صنف صحي ما يلي:

- بالفرن
- مشوي
- منخفض الدهون
- محضر بالتبخير

🗨️ **ناقش:** ما هي بعض الأسئلة التي قد تطرحها للتأكد من أن الصنف المطلوب

هو صنف صحي بالفعل؟

للتأكد من أن صنف ما هو صنف

صحي أم لا، يمكنك أن تسأل:

- كيف يتم تحضير هذا الصنف؟
- ما هي مكونات هذا الصنف؟
- ما نوع الزيت المستخدم في تحضير هذا الصنف؟



## كيف تأكل الطعام المناسب في المطاعم

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** يمكنك أن تطلب بدائل صحية. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب طبق جانبي من السلطة أو الخضروات التي تم تحضيرها بالتبخير. بدلا عن البطاطس المقلية (French Fries).

ستكون العديد من المطاعم سعيدة لتلبية طلبك، وقد تدفع مبلغ إضافي زهيد مقابل ذلك في بعض الأحيان، ولكن الأمر يستحق.

🗨️ **ناقش:** ما هي بعض البدائل الصحية التي يمكنك أن تطلبها؟

تشمل البدائل الصحية التي يمكنك أن تطلبها ما يلي:

■ هل ممكن تحضيروا لي هذا الطبق بالفرن/ بالتبخير/ مشوي/ أو على الشواية، بدلا عن البطاطس المقلية؟

■ هل يمكنني الحصول على صوص السلطة/ الصلصة/ صلصة اللحم/ كريمة حامضة/ الزبدة على جانب الطبق.

■ هل يمكن تحضير هذا الطبق بزيت نباتي بدلا عن شحم الخنزير/ الزبدة؟

كيف تأكل الطعام المناسب في المطاعم	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> بالإضافة إلى التأكد من أن الصنف هو صنف صحي، عليك أن تحرص على تناول <u>الكمية الصحية</u> من الطعام. تقدم العديد من المطاعم وجبات طعام بحجم كبير. إضافة إلى ذلك، قد تكون هناك أوقات لا ترغب فيها سوى تناول قطعة صغيرة من أي صنف يحتوي على سعرات حرارية عالية.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأسئلة التي قد تطرحها للتأكد من أنك تتناول <u>الكمية الصحية</u> من الطعام؟</p>	<p>للتأكد من أنك تتناول <u>الكمية الصحية</u> من الطعام، يمكنك أن تطلب:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ هل يمكنني أحصل على أصغر حجم من هذا الطبق؟</li><li>■ هل ممكن أحصل على المقبلات بدلا عن الطبق الرئيسي؟</li><li>■ هل يمكنني أن أتقاسم هذا الطبق مع صديقي؟</li></ul>

تحديات الحصول على الأكل المناسب في المناسبات الخاصة (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد تحدثنا عن بعض التحديات الخاصة بالحصول على الأكل المناسب في المطاعم، والآن دعونا ننتقل إلى المناسبات الاجتماعية.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض المناسبات الاجتماعية التي قد يقدم فيها الطعام؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> قد يمثل تناول الأكل المناسب أثناء المناسبات الخاصة تحديا خاصا. لنعود إلى الحكاية.</p> <p>📖 <b>قم:</b> بقراءة (أو اطلب من متطوع قراءة) الفقرة الثالثة من "حكاية خوزي" في الصفحة 3.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي التحديات التي تواجهها لتناول الطعام الصحي في المناسبات؟</p>	<p>تشمل المناسبات الاجتماعية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ حفلات الطهي في الهواء الطلق</li> <li>▪ العطلات</li> <li>▪ حفلات تحميم الأطفال Showers</li> <li>▪ المباريات الرياضية</li> <li>▪ حفلات الزفاف</li> <li>▪ حفلات العمل</li> </ul> <p>تشمل التحديات التي تمثلها المناسبات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الأحجام الكبيرة</li> <li>▪ عدم وجود خيارات صحية للغذاء</li> <li>▪ عدم معرفة المكونات أو طريقة تحضير الطعام.</li> <li>▪ الضغط الممارس من قبل الآخرين</li> <li>▪ الطعام المغربي</li> <li>▪ الرغبة في أن تكون مهذب</li> <li>▪ الرغبة في الانضمام</li> </ul>

كيف تتناول الأكل المناسب في المناسبات الخاصة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد تحدثنا عن بعض التحديات الخاصة بالحصول على الأكل المناسب في المناسبات الاجتماعية، وسنتحدث الآن حول كيفية التخطيط للمناسبات والتأقلم مع تلك التحديات:</p> <p>توجد ثمة أشياء يمكنكم القيام بها قبل أي مناسبة خاصة لمساعدتكم على الحفاظ على المسار السليم.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> كيف يمكنك الاستعداد للمناسبة الاجتماعية؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> كما يوجد بعض الأمور يمكنكم القيام بها أثناء المناسبة الاجتماعية تساعدكم في البقاء على المسار السليم.</p> <p>◀ <b>ناقش:</b> كيف يمكنكم تناول الأكل المناسب أثناء المناسبات الاجتماعية؟</p>	<p>تشمل طرق التحضير للمناسبات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تناول وجبة خفيفة صحية. في المنزل لكيلا تجوع كثيرا.</li> <li>▪ أخبر المضيف بخطتك لتناول الأكل الصحي.</li> <li>▪ أسأل إذا كان بإمكانك إحضار أي شيء صحي إلى المناسبة.</li> </ul> <p>وتشمل طرق تناول الأكل المناسب أثناء المناسبات الاجتماعية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أسأل عن المكونات وعن كيفية تحضير الأطباق.</li> <li>▪ تناول الخضروات التي لا تحتوي على النشاء أو الشورية التي تم تحضيرها من المرققة.</li> <li>▪ أحتفظ بكأس من الماء في يدك.</li> </ul>

## كيف تتناول الأكل المناسب في المناسبات الخاصة

## ملاحظات للمدرب

**النشاط:** خطط مسبقاً لمواجهة التحديات



**قم:** بتقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة. أطلب منهم التدريب على التخطيط للتأقلم مع التحديات التي سوف يواجهونها في الحصول على الأكل المناسب في المطاعم والمناسبات الاجتماعية. بأماكنك تعيين حالة معينة لهم. أو ترك المجال أمام المشاركين ليختاروا حالة من تجربتهم الشخصية. أخبرهم بأنه بإمكانهم استعمال "تناول الأكل المناسب في المطاعم" (الصفحتين 4 و5) و "تناول الأكل المناسب في المناسبات الاجتماعية" (ص6) للاستفادة من أفكار معينة فيها. وإن رغبت، بإمكانك أن تطلب متطوعين للقيام بلعب أدوار أمام المجموعة الكاملة.

هذا النشاط اختياري

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة، وهل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول تناول الطعام المناسب خارج المنزل.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أيضا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

## ملاحظات للمدرب

### التلخيص والختام. (5 دقائق)

◀ **قُل:** ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، أطلب منكم أن تقضوا بعض الوقت للتخطيط للتعامل مع التحديات التي تتعلق بتناول الطعام المناسب خارج المنزل. وبهذه الطريقة، سوف تكونوا مستعدين عند ذهابكم إلى المطعم أو إلى مناسبة اجتماعية المرة القادمة. بإمكانكم أن استعمال "تناول الطعام المناسب في المطاعم" (الصفحتين 4, 5) و "تناول الأكل المناسب في المناسبات الاجتماعية" (ص 6) لمساعدتكم.

➡ **قم:** بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.

◀ **قُل:** لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وفيه ناقشنا كيف يمكننا تناول الأكل المناسب عندما نكون خارج المنزل، وتحدثنا حول:

- بعض تحديات الحصول على الأكل المناسب في المطاعم والمناسبات الخاصة.
- كيف تخطط وتتأقلم مع هذه التحديات.

➡ **ناقش:** هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟

◀ **قُل:** في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم، وسوف نتحدث أيضا حول -----

نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.

**ورفع اللقاء.**



### أشياء عليكم تجربتها في المنزل:

- التخطيط المسبق للتعامل مع التحديات
- خطة العمل

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

الحفاظ على الحماس للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

ينبغي تناول هذه الوحدة عند الشهر السادس من البرنامج



## الحفاظ على الحماس للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

### موضوع تركيز الجلسة

المحافظة على الحماس يساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. تساعد هذه الوحدة المشاركون في التفكير في مستوى الإنجاز الذي حققوه والمحافظة على التغييرات الإيجابية التي قاموا بها خلال الستة الأشهر الماضية.

يرجى الملاحظة: ينبغي استكمال هذه الوحدة عند الشهر السادس من البرنامج

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ التفكير في الشوط المقطوع منذ بداية تسجيلهم في البرنامج
- ◀ تحديد الخطوات التالية للمجموعة
- ◀ وضع أهدافهم للستة الأشهر القادمة

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسيرورة البيضاء ومساحة.
- تقارير المجموعات والأفراد المستندة على أحدث الأرقام التي لديك لكل مشارك (ويفضل أنها تكون أرقام الجلسة الأخيرة).
- أشياء تجسد الأوزان التي خسرتها المجموعة (بشكل جماعي) حتى الآن (أوزان، مثل كيس دقيق، علب طعام، أو قطع زبدة).
- كاميرا

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
2 (دقيقتان)	ص 7	الأهداف	<input type="checkbox"/>
20 دقيقة	ص 7	انظر إلى المدى الذى قطعتة	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 11	خطواتنا التالية	<input type="checkbox"/>
8 دقائق	ص 12	أهدافك للسته الأشهر القادمة	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 13	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 14	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

### ملاحظات للمدرب

### الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

قُل: نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---

من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). سوف نتحدث اليوم حول كيفية بقائنا بنفس الحماس على مدى الستة الأشهر القادمة.

وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على ما لديكم من أسئلة.

قم: بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.

ناقش: هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟

قُل: دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتموها في الجلسة السابقة.

ناقش: ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟

قُل: والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.

ناقش: ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> المحافظة على مستوى الحماس على مدى الستة الأشهر القادمة قد يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به، واليوم، سوف نتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ مستوى التقدم منذ أن بدأت هذا البرنامج</li> <li>□ خطواتنا التالية</li> <li>□ أهدافك للستة الأشهر القادمة</li> </ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	
<p>انظر إلى المدى الذي قطعته! (20 دقيقة)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نبدأ بالنظر إلى المدى الذي قطعناه منذ بدأنا هذا البرنامج قبل ستة أشهر مضت.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي التغييرات الصحية التي قمت بها في طريقة أكلك؟</p> <p>ما هي التغييرات الصحية التي قمت بها فيما تعلق بلياقة البدنية؟</p> <p>ما هي <u>التحديات</u> التي تغلبت عليها عند قيامك بتلك التغييرات الصحية؟</p>	

## انظر إلى المدى الذي قطعتة!

## ملاحظات للمدرب

❖ **النشاط:** تقرير إنجاز المجموعة

◀ **قُل:** دعونا نطلع على مستوى الإنجاز الذي قطعناه كمجموعة

➡ **قم:** بتوزيع تقرير مكتوب على المشاركين يبين مستوى إنجاز المجموعة والتقدم المحرز حتى الآن. أشرح التقرير وأستخدم الورق القلاب أو السبورة البيضاء، إن رغبت.

هذا النشاط اختياري

ينبغي أن يشمل التقرير ما يلي:

■ عدد الإرتال التي خسرتها المجموعة (إجمالي وزن الجسم في البداية ناقص أحدث وزن للجسم).

■ نسبة ما خسرتته المجموعة من وزن الجسم (عدد الإرتال التي خسرتها المجموعة مقسوما على إجمالي وزن البداية).

■ دقائق ممارسة المجموعة للنشاط البدني في الأسبوع (آخر ما بلغه إجمالي الدقائق ناقص إجمالي الوزن في البداية).

انظر إلى المدى الذي قطعته!	ملاحظات للمدرب
<p>-----</p> <p>❖ <b>النشاط:</b> مجسمات تعكس مدى تقدم المجموعة</p> <p>➡ <b>قم:</b> بإحضار مجسمات إلى الجلسة توضح عدد الأبطال التي خسرتها المجموعة ككل حتى الآن. وهذه الأشياء قد تكون بمثابة أكياس دقيق، علب طعام أو قطع زبدة. أطلب من المشاركين أن يقوموا برفعها.</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>-----</p>
<p>❖ <b>النشاط:</b> تقارير الإنجاز الفردي</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتوزيع تقرير مكتوب على كل مشارك يبين مستوى إنجاز المشارك حتى الآن. أشرح التقرير باستخدام ورق قلاب أو سبورة بيضاء، بحسب الرغبة.</p> <p>◀ <b>قل:</b> هذا التقرير هو لك شخصيا فقط، ولن يطلع عليه أي شخص آخر.</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>ينبغي أن يشمل التقرير ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ عدد الأبطال التي خسرها المشارك (وزن البداية ناقص أحدث وزن للجسم)</li><li>■ نسبة وزن الجسم الذي خسره المشارك (عدد الأبطال التي خسرها المشارك مقسوم على إجمالي وزن البداية)</li><li>■ دقائق ممارسة النشاط البدني في الأسبوع الذي حققه المشارك (أحدث إجمالي للدقائق ناقص عدد الدقائق في البداية)</li></ul> <p>-----</p>



انظر إلى المدى الذي قطعته!	ملاحظات للمدرب
<p>-----</p> <p>❖ <b>النشاط:</b> صورة للمجموعة ➡ <b>قم:</b> بالتقاط صورة للمجموعة الكاملة ◀ <b>قُل:</b> سوف أعطيكم نسخة من هذه الصورة في الجلسة الأخيرة.</p> <p>-----</p> <p>▶▶ <b>قُل:</b> البعض منكم قد بلغ أهدافه للوزن والنشاط البدني، فيما البعض الآخر لازال يعمل على تحقيقها. ولكنكم جميعا قد حققتم إنجازا عظيما. وانا جدا فخور بكم وأمل أن تكونوا فخورين بأنفسكم أيضاً.</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>-----</p>

خطواتنا التالية (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قل:</b> لقد قطعتم شوطا كبيرا منذ أن بدأت هذا البرنامج، ولقد تأقلمتم مع العديد من التحديات على طول الطريق. والتحدي التالي بالنسبة لكم هو كيفية الحفاظ على نفس مستوى الحماس على مدى الستة الأشهر القادمة. لننظر في مثال على ذلك.</p>	<p>بإمكانك مجموعتك أن تتواصل خارج أوقات الجلسات. ويمكنك تيسير هذا الأمر من خلال إنشاء شبكة اجتماعية ومن خلال ترتيب لقاءات للمجموعة. (راجع "نظرة عامة على البرنامج" لمزيد من التفاصيل).</p>
<p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة "حكاية ماري" في الصفحة 3 من منشور هذه الوحدة.</p>	
<p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي التحديات التي قد تصادفها عند محاولتك الحفاظ على حماسك؟</p>	<p>بإمكانكم الحصول على الدعم اللازم من:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.</li> </ul>
<p>◀ <b>قل:</b> والآن دعونا نطلع إلى أين تتجه المجموعة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ المجموعات والفصول الدراسية والأندية (عبر الإنترنت وحضوريا).</li> </ul>
<p>➡ <b>قم:</b> بإخبار المشاركين بما عليهم أن يتوقعوا خلال الستة الأشهر القادمة من البرنامج، وتحدث عن المواضيع التي سيتم تغطيتها، وكم عدد المرات التي ستلتقي فيها المجموعة، وأي لقاءات جانبية قد تحصل. قم بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ذوي الاختصاص</li> </ul>
<p>◀ <b>قل:</b> اللقاءات المتقطعة والقليلة قد تؤدي إلى تحديات تعترض جهودك للمحافظة على الحماس، ولذا، أحثكم على حضور كافة الجلسات المتبقية. وتذكروا: بأن هناك طرق أخرى للحصول على الدعم المطلوب.</p>	<p>لمعرفة المزيد حول كيفية الحصول على الدعم، أطلع على المنشور المصاحب لوحدة "الحصول على الدعم"</p>
<p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الطرق الأخرى للحصول على الدعم؟</p>	

أهدافك للسنة الأشهر القادمة (8 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> ناقشنا الخطوات التالية للمجموعة. والآن، دعونا نتحدث حول الخطوات التالية الخاصة بكم. الرجاء الاطلاع على "أهدافك للسنة الأشهر القادمة" في ص 4 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>وكما ترون، لن يتغير هدفكم الخاص بالنشاط البدني للسنة الأشهر القادمة، وهو أن تحصل على 150 دقيقة من النشاط البدني كل أسبوع. بسرعة معتدلة أو أسرع.</p> <p>وربما ترغب بتعديل هدفك الخاص بالوزن. إذا، دعونا نقوم بتعبئة ذلك معاً. أولاً، قم بتعبئة وزنك الحالي، وهو مقدار الوزن الذي أبلغتكم به في وقت مبكر من هذا اليوم.</p> <p>ومن ثم، قرر ما إذا ترغب في إنقاص وزنك أو تحافظ على وزنك الحالي خلال السنة الأشهر القادمة. ضع علامة على اختيارك في المنشور.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ إذا كان هدفك هو إنقاص الوزن، أكتب مقدار الوزن الذي تريد بلوغه.</li> <li>■ وإذا كان هدفك هو المحافظة على وزنك الحالي، أكتب مقدار الوزن الذي ستحافظ عليه.</li> </ul> <p>➡ <b>قم:</b> بمساعدة المشاركين على تعبئة هدف الوزن الخاص بهم.</p>	

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول الحفاظ على مستوى الحماس؟ وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> بين الآن وحتى الجلسة التالية، الرجاء استكمال "أحتفل بنجاحك" في ص5. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للاحتفال"، وأشطب أي فكرة تجربها.</p> <p>وأطلب منكم أيضاً استكمال "كيف تتأقلم مع التحديات" في الصفحات 6 و7. أكتب أفكارك في العمود المعنون "طرق أخرى للتأقلم" ضع علامة "x" على كل فكرة تجربها.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وقد ناقشنا كيفية المحافظة على نفس مستوى الحماس على مدى الستة الأشهر القادمة، وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ الشوط الذي قطعتموه منذ أن بدأت هذا البرنامج</li><li>■ خطواتنا التالية</li><li>■ أهدافكم للستة الأشهر القادمة</li></ul>	

التلخيص والختام.	ملاحظات للمدرب
<p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>🔹 <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول --</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة. وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	 <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ أحتفل بنجاحك.</li><li>■ كيف نتأقلم مع التحديات</li><li>■ خطة العمل</li></ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

عندما يتوقف إنقاص الوزن

## عندما يتوقف إنقاص الوزن

### موضوع تركيز الجلسة

اتخاذ إجراء عند توقف أو بطء خسارة الوزن قد يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيف يستأنفوا إنقاص الوزن من جديد.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ شرح أسباب توقف أو بطء إنقاص الوزن
- ◀ شرح كيفية استئناف إنقاص الوزن من جديد.



## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسي المشاركين الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- تطبيقات وأدوات متاحة على الإنترنت لتحديد احتياجاتك اليومية من السعرات الحرارية.
- تطبيقات وأدوات متاحة عبر الإنترنت لتوضيح تغيرات الوزن عبر رسوم بيانية.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
2 (دقيقتان)	ص 7	الأهداف	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 7	لماذا يتوقف إنقاص الوزن	<input type="checkbox"/>
28 دقيقة	ص 10	كيف تستأنف إنقاص الوزن من جديد	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 13	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 14	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

ملاحظات للمدرب	الترحيب والمراجعة (10 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).</p> <p>سوف نتحدث اليوم حول ما ينبغي علينا فعله عندما يتوقف إنقاص الوزن.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>

## الأهداف 2 (دقيقتان)

## ملاحظات للمدرب


**قُل:** اتخذ إجراء عندما يتوقف إنقاص الوزن يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به، واليوم، سوف نتحدث حول:


- أسباب بطء أو توقف إنقاص الوزن.
- كيف تستأنف إنقاص الوزن من جديد.

وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.

## توقف عملية إنقاص الوزن. (10 دقائق)

**قُل:** يلاحظ العديد من الناس، الذين يغيروا نمط حياتهم، أنهم يخسرون أرتال من وزنهم في البداية. وبعدها، وبشكل مفاجئ، يبدأوا بمواجهة صعوبات في إنقاص وزنهم، حيث يتباطأ إنقاص الوزن وحتى يتوقف. ومن الطبيعي أن يمر المرء بفترات يلاحظ فيها بطء إنقاص الوزن. لننظر في مثال على ذلك، الرجاء الانتقال إلى "حكاية رخصانه" في الصفحة رقم 3 في منشور هذه الوحدة الموزع عليكم.

**قم:** بقراءة (أو أطلب من شخص متطوع قراءة) الفقرة الأولى من الحكاية 

**ناقش:** هل يبدو ذلك مألوفاً ليدكم؟ 

لماذا تتوقف عملية إنقاص الوزن.	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> إذا توقفت عملية إنقاص الوزن، عليك في أول خطوة أن تحدد <b>السبب</b>.</p> <p>ومن أسباب توقف إنقاص الوزن هو عدم تحقيق أهداف الأكل واللياقة البدنية.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> كيف تعرف إنك تحقق هذه الأهداف؟</p> <p><b>الإجابة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تتبع نشاطك البدني.</li> <li>▪ تابع الطعام والشراب الذي تتناوله.</li> </ul> <p>➡ <b>قم:</b> بالشرح، بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> قد يتوقف إنقاص الوزن لديك بسبب أنك خسرت بعض الوزن، لكنك لم تغير أهداف الأكل واللياقة البدنية لتتطابق مع وزنك المنخفض الجديد.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> لماذا عليك أن تغير أهداف الأكل واللياقة البدنية عندما تخفف من وزنك؟</p> <p><b>الإجابة:</b> كلما نقص وزنك، كلما نقص احتياجك للسرعات الحرارية اللازمة للمحافظة على نفس الوزن. ولكي تخفف المزيد من وزنك، أنت بحاجة لأن تتناول سرعات حرارية أقل، أو تحرق سرعات حرارية أكثر، ما يعني إنك بحاجة لتغيير أهداف الأكل واللياقة البدنية.</p>	<p>لمعرفة المزيد حول التتبع، انظر المنشور المصاحب لوحدة "متابعة نشاطك البدني ومتابعة طعامك".</p> <p>لمعرفة المزيد حول الارتباط بين السرعات الحرارية والوزن، راجع المنشور المصاحب لوحدة "أحرق سرعات حرارية أكثر من تلك التي تتناولها".</p>

## لماذا تتوقف عملية إنقاص الوزن.

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** قد يتباطأ إنقاص الوزن أيضا في حال كان بعض الوزن الذي خسرتَه يتكون من العضلات.

◀ **أَسأل:** لماذا تتسبب خسارة العضلات في توقيف إنقاص الوزن؟  
الإجابة: العضلات تحرق السعرات الحرارية، حتى أثناء الراحة. ولذا، عندما تخسر عضلاتك، فأنت لا تحرق نفس كمية السعرات الحرارية.

◀ **قُل:** وفي الأخير، قد يتباطأ إنقاص الوزن عندما تتجاوز المراحل المبكرة من تغيير نمط الحياة. وعندما تبدأ في تخفيض السعرات الحرارية بهدف إنقاص الوزن، يخسر جسمك بعض الماء. وبالنسبة لأغلب الناس، يتباطأ إنقاص الوزن لديهم عندما يتوقفون عن خسارة الماء.

عندما تخفض السعرات الحرارية. يحرق جسمك في البداية الغلايكون المخزن - وهو نوع من أنواع الكربوهيدرات التي تحتوي على الماء. وعندما تتوقف خسارة "الوزن المائي" عندها فقط تبدأ في خسارة دهون الجسم.

كيف تستأنف أنقاص الوزن من جديد. 28 دقيقة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> وعندما تعرف <u>سبب</u> توقف إنقاص الوزن، تكون الخطوة التالية هي وضع خطة لاستئناف أنقاص الوزن من جديد.</p> <p>لنقل بانك عرفت بان إنقاص الوزن قد توقف بسبب أنك لا تحقق أهدافك للأكل واللياقة البدنية.</p> <p>تذكر أن الخروج عن مسار هذه الأهداف من حين لآخر هو أمر طبيعي. والمهم في الأمر هو العودة إلى المسار وتجنب زلات مماثلة في المستقبل.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> كيف تعود إلى المسار؟</p> <p>الإجابة: لكي تعود إلى المسار السليم، عليك أن تتحلى بالإيجابية وتستعمل الخطوات الخمس لحل المشاكل، وهي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أوصف المشاكل التي أخرجتك عن المسار.</li> <li>2. الخروج بخيارات لحل هذه المشاكل.</li> <li>3. اختر أفضل الخيارات.</li> <li>4. ضع خطة عمل.</li> <li>5. جرّبها.</li> </ol> <p>◀ <b>قُل:</b> لنقول بانك عرفت بان إنقاص الوزن قد توقف، وبسبب أنك قد حفتت وزنك، ولم تغيير بعد أهدافك للأكل واللياقة البدنية لتكون متطابقة مع وزنك المنخفض الجديد.</p> <p>وقبل أن تتمكن من وضع أهداف جديدة للأكل واللياقة البدنية، سوف تحتاج إلى معرفة كمية احتياجك من السعرات الحرارية التي تغيرت منذ أن بدأت بهذا البرنامج.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي الاحتياجات اليومية للسعرات الحرارية؟</p> <p>الإجابة: هي السعرات الحرارية التي تحتاجها <u>للمحافظة</u> على وزنك الحالي. تعتمد الاحتياجات اليومية للسعرات الحرارية على سنك وجنسك وطولك وقوامك ووزنك.</p>	<p>لمعرفة المزيد حول العودة إلى المسار السليم، راجع المنشور المصاحب لوحدة العودة إلى المسار.</p>



◀ **أسأل:** ما هي الكيفية التي تتعرف من خلالها على احتياجاتك من السعرات

الحرارية؟

**الإجابة:**

- أسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك
- أستعمل الهاتف الذكي أو تطبيق حاسوب.
- أستعمل أداة متاحة على الإنترنت.

✈ **قم:** بالشرح بحسب الحاجة. تبادل التطبيقات والأدوات المتاحة على

الإنترنت والخاصة بتحديد احتياجاتك اليومية من السعرات الحرارية، إن رغبت في ذلك.

◀ **قُل:** لنعود إلى "خسارة وزن رخصانه" في ص 4، وأطلع على الرسم البياني.

◀ **أسأل:** ما الذي حدث لوزن "رخصانه" مؤخراً.

**الإجابة:** توقف عند نفس المستوى.

◀ **قُل:** والآن نطلع على الرسم البياني المسمى: "احتياجات رخصانه اليومية

من السعرات الحرارية" في نفس الصفحة.

◀ **أسأل:** كم كانت احتياجات "رخصانه" اليومية للسعرات الحرارية قبل تخفيض

وزنها؟

**الإجابة:** 1,750 سعرة حرارية

◀ **أسأل:** وماهي احتياجات "رخصانه" اليومية حالياً؟

**الإجابة:** 1,650 سعرة حرارية

◀ **أسأل:** إذا، ما الذي تغير في احتياجات "رخصانه" اليومية للسعرات

الحرارية؟

**الإجابة:** 100 سعرة حرارية

100=1650-1750

## كيف تستأنف أنقاص الوزن من جديد.

## ملاحظات للمدرب

- ◀ **قُل:** وبما أن احتياجاتها اليومية للسعرات الحرارية قد تغيرت تقرر "رخصانه" أن تضع لنفسها أهداف جديدة للأكل واللياقة البدنية. وتقوم بعمل تغييرات صغيرة في نمط حياتها لتخفيض 100 سعرة حرارية إضافية في اليوم. ضع في بالك: هذا هو هدف "رخصانه" أما هدفك أنت فقد يكون مختلفاً.
- ◀ **أسأل:** كيف ستتمكن "رخصانه" من تخفيض 100 سعرة حرارية؟  
الإجابة: بإمكانها أن:
- **تتناول** (100) سعرة حرارية **أقل** في اليوم.
  - **تحرق** 100 سعرة حرارية **إضافية** كل يوم
  - تطبق مزيج من هذين الأمرين.
- 👉 **قم:** بالشرح بحسب الحاجة.
- 👉 **ناقش:** ما هي بعض طرق **تناول** سعرات حرارية **أقل**؟  
وما هي بعض الطرق التي يمكن من خلالها **حرق المزيد** من السعرات الحرارية؟
- ◀ **قُل:** لنقول بانك عرفت بان إنقاص الوزن لديك قد توقف بسبب أن بعض الوزن الذي خسرتة كان من العضلات.
- 👉 **ناقش:** كيف يمكنك **بناء العضلات**؟

- لتناول** سعر حرارية **أقل**، بإمكانك أن:
- تختار المشروبات التي تحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية أو الخالية منها كليا.
  - تتحكم بحجم الوجبات أو قطع الطعام
  - استخدم دهن أقل

**لحرق المزيد** من السعرات الحرارية، تستطيع أن تمشي مسافات أطول وأسرع وتنسلق المرتفعات الحادة.


لبناء العضلات، عليك أن:

- تتمرن بتمارين الضغط الجدارية
- ترفع الأثقال
- تستعمل أحزمة المقاومة

لمعرفة المزيد حول تناول سعر حرارية أقل

أطلع على المنشور "تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه" الخاص بهذه الوحدة، ولمعرفة المزيد حول حرق سعرات حرارية أكثر وبناء العضلات، أنظر المنشور "زيادة النشاط البدني".

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول ما ينبغي القيام به عندما يتوقف إنقاص الوزن لديك.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك. وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>👉 <b>قُل:</b> يستحسن أن تراقب سجل وزنك. وقد يساعدك ذلك في اكتشاف الاتجاهات. في حال كنت تعتقد بان إنقاص الوزن لديك قد توقف، الرجاء أخبرني بذلك. وسوف أساعدك في البحث في الأسباب لكي تستأنف إنقاص الوزن من جديد.</p> <p>👉 <b>قم:</b> تبادل التطبيقات والأدوات المتاحة على الأنترنت التي ترصد التغيرات في الوزن بشكل بياني، إن رغبت في ذلك.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> بين الآن والجلسة التالية، الرجاء قراءة "25 وجبة خفيفة ما دون ال 100 سعرة حرارية" في ص 5. أنظر فيما أي من هذه الوجبات الخفيفة تناسبك؟ وسوف أطلب منكم أيضا استكمال "طرق تناول سعرات حرارية أقل" في الصفحات 6 و 7 و "طرق حرق 100 سعرة حرارية" في ص 8. أشطب أي فكرة تجربها.</p> <p>لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، حيث ناقشنا كيف يساعدكم التصرف السريع عند توقف إنقاص الوزن في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به، وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أسباب بطء أو توقف إنقاص الوزن.</li> <li>▪ كيفية استئناف إنقاص الوزن من جديد.</li> </ul> <p>👉 <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول -----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25 وجبة خفيفة ما دون 100 سعرة حرارية</li> <li>▪ طرق تناول سعرات حرارية أقل</li> <li>▪ طرق حرق 100 سعرة حرارية</li> <li>▪ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

خذ استراحة للياقة البدنية

## خذ استراحة للياقة البدنية

### موضوع تركيز الجلسة

خذ استراحة لمدة دقيقتين في كل 30 دقيقة لتقوم بتمارين اللياقة البدنية. وهذا سوف يساعدك في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها. يتعلم المشاركون في هذه الوحدة كيفية التغلب على الحواجز التي تمنع أخذ الاستراحات الخاصة باللياقة البدنية.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على الارتباط بين الجلوس والركود والنوع الثاني من داء السكري.
- التعرف على بعض التحديات التي تعترض أخذ استراحات لممارسة تمارين اللياقة البدنية وطرق التأقلم معها.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أفلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.



## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

الترحيب والمراجعة	ص 6	دقائق	<input type="checkbox"/>
الأهداف	ص 7	(دقيقتان)	<input type="checkbox"/>
الجلوس الراكد والنوع الثانى من داء السكري ...	ص 7	دقائق	<input type="checkbox"/>
كيف تتأقلم مع التحديات	ص 9	دقيقة	<input type="checkbox"/>
خطط للنجاح	ص 10	دقيقة	<input type="checkbox"/>
التلخيص والختام	ص 10	دقائق	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء ---</p> <p>من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).</p> <p>سوف نناقش اليوم استراحات اللياقة البدنية. وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨 <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتتموها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨 <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨 <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> استراحة للياقة البدنية لمدة دقيقتين كل نصف ساعة تساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. اليوم، سوف نتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الارتباط بين الركود وداء السكري من النوع الثاني</li> <li>▪ بعض التحديات التي تعترض أخذ استراحات لممارسة تمارين اللياقة البدنية وسبل التأقلم معها.</li> </ul> <p>وأيضاً، سنحظى بفرصة لناخذ استراحة خاصة باللياقة البدنية. وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>الجلوس بسكون والنوع الثاني من داء السكري</b> (10 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نبدأ بالحديث حول الفرق بين الجلوس بسكون والنوع الثاني من داء السكري. يقضي العديد منا أغلب ساعات النهار بالجلوس راكداً أو بسكون.</p> <p>لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الاطلاع على "حكاية تيري" في الصفحة 3 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب متطوع قراءة) الفقرات الأربع الأولى من الحكاية. (أقرأ كل الفقرات ما عدا الفقرة الأخيرة).</p> <p>🗣️ <b>ناقش:</b> ماذا عنكم؟ كم ساعة من ساعات النهار تقضوها في الجلوس الراكد؟</p>	<p>قد تختلف الإجابة بناء على طبيعة عمل المشارك.</p> <p>على سبيل المثال، قد يكون البعض يعمل بوظيفة مكتبية، والبعض قد يعمل بوظيفة تتطلب الوقوف المستمر طوال اليوم، فيما يكون آخرون متقاعدون.</p>

## الجلوس بسكون والنوع الثاني من داء السكري

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** الجلوس بسكون يضر بصحتك. لقد بينت الدراسات انه كلما زاد وقت الجلوس بسكون، كلما ارتفعت المخاطر الصحية. وتشمل هذه المخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، والسمنة، ومشاكل القلب، وبعض أنواع السرطان.

ولهذا السبب ينصح الخبراء بالابتعاد عن الكرسي كلما أمكن، وينصحوا أن يأخذ الشخص دقيقتين استراحة للياقة البدنية كل 30 دقيقة. ليس بالضرورة أن تكون الاستراحات طويلة أو فيها نشاط مكثف، لكن المهم في الأمر أن تتحرك.

دعونا نعود إلى الحكاية.

➡ **قم:** بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الفقرة الأخيرة من الحكاية.

◀ **أسأل:** ما ذا تفعل "تيري" أثناء استراحة اللياقة البدنية؟  
الإجابة: تكون واقفة في القطار في جزء من رحلتها. وفي العمل، تمشي حول المكتب أثناء الحديث على الهاتف وتستعمل كرة التمارين على الحاسوب.

🗨️ **ناقش:** ما الذي يمكنك القيام به الآن لو كان لديك استراحة لمدة دقيقتين للياقة البدنية؟

❖ **النشاط:** استراحة خاصة باللياقة البدنية

◀ **قُل:** دعونا نأخذ استراحة لياقة بدنية الآن.

◀ **قم:** بتوجيه المشاركين في تنفيذ فكرة واحدة من الأفكار التي خرجت بها المجموعة. أو اختيار فكرة من أفكارهم الخاصة.

🗨️ **ناقش:** كيف تشعر الآن؟

لأخذ استراحة للياقة البدنية، بإمكانكم أن:

- ترقصوا
- تقوموا بعمل الخطوات الجانبية
- تسيروا أو تهرولوا في مكانكم
- الإنحناء إلى الأسفل ولمس أصابع القدمين.
- تمشوا حول المكان

يمكن للمشاركة أن يتمسك بالكرسي للدعم إذا شعر بالحاجة لذلك. إذا كان الوقوف صعبا على المشارك، بأماكنه التحرك وهو جالس.

كيف تتأقلم مع التحديات (28 دقيقة)

ملاحظات للمدرب

- ◀ **قُل:** دعونا نتحدث عن بعض التحديات التي قد تواجهنا لاستقطاع استراحة اللياقة البدنية.
- 🗨️ **ناقش:** باعتقادك، ما الصعوبة التي قد تواجهها لاستقطاع دقيقتي استراحة للياقة البدنية كل 30 دقيقة؟
- 👉 **قم:** بكتابة التحديات في ورقة قلاب أو سبورة بيضاء، في حال كنت تستعمل واحدة.
- ◀ **قُل:** والآن لنجري عصف ذهني.
- 🗨️ **ناقش:** ما هي بعض طرق التأقلم مع هذه التحديات؟

- التحديات وطرق التأقلم ما يلي:
- ليس لدي الوقت لاستراحات اللياقة البدنية.
- لإدراج استراحة اللياقة البدنية أثناء السفر:
- قف في حال كنت راكبا في القطار أو الأتوبيس.
- لإدراج استراحة اللياقة البدنية أثناء مشاهدة التلفزيون أو الفيديو
- قم بالسير أو الهرولة في ذات مكانك.
- لإدراج استراحة اللياقة البدنية أثناء استخدام الحاسوب:
- قف منتصبا
- لإدراج استراحة اللياقة البدنية أثناء الحديث على الهاتف:
- قم بالسير أو الهرولة في مكانك.
- لإدراج استراحة اللياقة البدنية في العمل:
- أصعد إلى الأدوار العليا عن طريق الدرج.
- نسيت أن أخذ استراحات للياقة البدنية.
- أضبط المؤقت
- أطلب من صديق أو فرد من أفراد العائلة لتذكيرك.

### خطط للنجاح (5 دقائق)

### ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل. ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول أخذ استراحة للياقة البدنية. وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:

- واقعية
- قابلة للتنفيذ
- محددة
- مرنة

وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك. وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!

➤ **قم:** بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.

### التلخيص والختام (5 دقائق)

5. **قُل:** ومن الآن وحتى الجلسة القادمة، الرجاء استكمال "كيفية التأقلم مع التحديات" في ص 4 وأكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان "طرق أخرى للتأقلم" أشطب أي فكرة تجربها.

التلخيص والختام.	ملاحظات للمدرب
<p>وأطلب منكم كذلك أن تحاولوا أخذ استراحة لمدة دقيقتين للياقة البدنية كل 30 دقيقة، وانتظروا النتيجة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وكما قد ناقشنا فيه كيف تساعدك استراحات الدقيقتين للياقة البدنية كل 30 دقيقة في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به، وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الارتباط بين الركود وداء السكري من النوع الثاني</li> <li>▪ بعض التحديات التي تعترض أخذ استراحات لممارسة تمارين اللياقة البدنية وسبل التأقلم معها.</li> </ul> <p>وحظينا أيضا بفرصة استراحة خاصة باللياقة البدنية.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول -----</p> <p>نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة. وتذكروا إحضار كراسي المشاركين معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	<div style="text-align: right;">  <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ■ كيف نتأقلم مع التحديات</li> <li>خذ استراحة للياقة البدنية</li> <li>■ ■ خطة العمل</li> </ul> </div>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني



## الحفاظ على النشاط للوقاية من داء السكري من النوع الثاني

### موضوع تركيز الجلسة

الحفاظ على مستوى النشاط على المدى الطويل يساعد في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها. يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيفية التأقلم مع بعض التحديات التي تواجههم أثناء محاولة الحفاظ على مستوى النشاط لديهم.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ تحديد بعض فوائد النشاط البدني
- ◀ التعرف على بعض التحديات التي نواجهها أثناء المحافظة على مستوى النشاط وطرق التأقلم معها.
- ◀ التفكير بالشروط المقطوع حتى الآن منذ أن بدأوا في هذه البرنامج.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

- |                             |      |       |             |
|-----------------------------|------|-------|-------------|
| □ الترحيب والمراجعة         | ص 6  | ..... | 10 دقائق    |
| □ الأهداف                   | ص 7  | ..... | 2 (دقيقتان) |
| □ فوائد الحفاظ على النشاط   | ص 8  | ..... | 10 دقائق    |
| □ كيف تتأقلم مع التحديات    | ص 9  | ..... | 18 دقيقة    |
| □ انظر إلى المدى الذى قطعتة | ص 10 | ..... | 10 دقيقة    |
| □ خطط للنجاح                | ص 11 | ..... | 5 دقائق     |
| □ التلخيص والختام           | ص 12 | ..... | 5 دقائق     |

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرّب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). سوف نتحدث اليوم حول كيفية البقاء بنفس مستوى النشاط البدني على المدى البعيد.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتتموها في الجلسة السابقة.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> المحافظة على النشاط للمدى البعيد قد يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني، وسوف نتحدث اليوم حول:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ بعض فوائد الاستمرار في ممارسة النشاط البدني</li><li>▪ بعض تحديات محاولة الحفاظ على النشاط البدني وطرق التأقلم معها.</li><li>▪ الشوط الذي قطعت منذ أن بدأت هذا البرنامج.</li></ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	

فوائد الحفاظ على النشاط (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> سوف نبدأ بالحديث حول بعض فوائد المحافظة على النشاط للمدى البعيد. دعونا نطلع على مثال: الرجاء الانتقال إلى "حكاية تيو" في الصفحة رقم 3 من المنشور الخاص بهذه الوحدة.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الفقرتين الأولى من الحكاية.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> إذا، لقد بلغ "تيو" هدفه الخاص بالوزن، ومعدل سكر الدم لديه عند المعدل الطبيعي.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> إلى جانب تناوله الأكل الصحي، ما الذي على "تيو" فعله للمحافظة على هذه المكاسب؟ وكيف يحافظ على وزنه الجديد بعد إنقاص وزنه والمحافظة على المعدل الطبيعي لسكر الدم؟</p> <p>الإجابة: بإمكانه الاستمرار بممارسة النشاط البدني.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> المحافظة على ممارسة النشاط البدني لها فوائد أخرى غير ذلك.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> ما هي بعض الفوائد الأخرى من ممارسة النشاط البدني؟ لماذا <u>عليك</u> المحافظة على ممارسة النشاط البدني؟</p> <p style="text-align: center;">—</p>	<p>فوائد المحافظة على مستوى النشاط تتضمن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ نوم ومزاج أفضل</li> <li>■ تحسين التوازن والمرونة</li> <li>■ تخفيض معدل ضغط الدم والكوليسترول</li> <li>■ تخفيض مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية</li> <li>■ تخفيض مستوى التوتر.</li> <li>■ طاقة أكثر</li> <li>■ عضلات أقوى</li> </ul>

كيف تتأقلم مع التحديات 18 دقيقة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> قد تواجه صعوبات عند ممارسة النشاط البدني، والأصعب من ذلك المحافظة على ممارسة النشاط البدني للمدى البعيد. قد تعترض الحياة ومشاغلك وطريقك وقد تشعر بانك بدأت تفقد حماسك مع مرور الزمن. ونتيجة لذلك، قد تجد نفسك تعود إلى عاداتك القديمة، دهونا نعود إلى الحكاية.</p> <p><b>قم:</b> بقراءة أو أطلب متطوع قراءة) الفقرات 3 إلى 5.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي الصعوبات التي يواجهها "تيو" في المحافظة على ممارسة النشاط؟</p> <p><b>الإجابة:</b> منذ أن سجلت زوجته بفصول دراسية. ليلية، يواجه "تيو" صعوبة في توفير الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني. كما أنه قد بلغ هدفه الخاص بالوزن وبالتالي أصبح أقل حماساً.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي الصعوبات التي قد تواجهها للمحافظة على النشاط البدني للمدى البعيد.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بكتابة التحديات في ورقة قلاب أو سبورة بيضاء، في البيضاء، في حال استخدامك لها.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن لنجري عصف ذهني.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض طرق التأقلم مع هذه التحديات؟</p>	<p>التحديات وطرق التأقلم ما يلي:</p> <p>أشعر بحماس أقل</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ خطط مسبقاً.</li> <li>▪ أجعل نشاطك مسهل</li> </ul> <p>لا وقت لدي بسبب تقلبات الحياة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أمش لقضاء مشاويرك.</li> <li>▪ أطلب المساعدة.</li> </ul> <p>لا يوجد لدى المال الكافي بسبب تقلبات الحياة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ قم بأنشطة حرة.</li> <li>▪ قم بشراء المواد والملابس الخاصة بالتمارين الرياضية أثناء التخفيضات.</li> </ul> <p>الطقس يُصعب على المشي في الهواء الطلق.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ألبس ملابس مناسبة للطقس.</li> <li>▪ أمش داخل مركز التسوق.</li> </ul> <p>أنا مصاب.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أبحث عن طريقة أخرى لممارسة النشاط البدني.</li> <li>▪ قم بزيادة النشاط البدني تدريجياً مع مرور الزمن.</li> </ul>



<p>انظر إلى المدى الذي قطعته! (10 دقائق)</p>	<p>ملاحظات للمدرب</p>
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نختم بالنظر في الشوط الذي قطعناه في ممارسة النشاط البدني منذ أن بدأنا في البرنامج.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما نوع النشاط البدني الذي مارسته عندما بدأت في البرنامج؟ وما نوع النشاط البدني الذي تمارسه الآن؟</p> <p>كم عدد الدقائق التي كنت تقضيها في ممارسة النشاط البدني عندما بدأت في البرنامج؟ وكم عدد الدقائق التي تقضيها الآن في ممارسة النشاط البدني؟</p> <p>كيف كنت تشعر تجاه ممارسة النشاط البدني في بداية مشاركتك في هذا البرنامج؟ وما هو شعورك الآن تجاه ممارسة النشاط البدني؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد بلغ البعض منكم أهدافهم الخاصة باللياقة البدنية، والبعض لا زال يعمل على تحقيقها. لا بأس، ما يهم هو أنكم تستمروا في ممارسة النشاط البدني، وأتمنى أن تداوموا على ذلك طوال العمر.</p>	<p>يتمكن المشاركون العودة إلى سجل اللياقة البدنية الخاص بهم للبحث عن عدد الدقائق التي قضوها في ممارسة النشاط البدني.</p>

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة، وهل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟</p> <p>وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول المحافظة على ممارسة النشاط البدني للمدى البعيد.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقاءها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ واقعية</li> <li>■ قابلة للتنفيذ</li> <li>■ محددة</li> <li>■ مرنة</li> </ul> <p>وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p><b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> بين الآن والجلسة التالية، الرجاء إكمال "كيفية التأقلم مع التحديات" في الصفحات 4-6 من المنشور الخاص بهذه الوحدة. أكتب أفكارك الخاصة في العمود تحت عنوان "طرق أخرى للتأقلم". أشطب أي فكرة تجربها.</p> <p>وأطلب منكم أيضاً إكمال "كيف سأحافظ على ممارسة النشاط البدني" في الصفحة 7. فكر بأسباب الحاجة للاستمرار في ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد، وفكر كذلك بالتحديات التي قد تواجهها، وكيف ستأقلم معها. بإمكانك الاستفادة من "نصائح للمحافظة على النشاط البدني يوميا" في الصفحات 8 و9 للحصول على أفكار خاصة بهذا الأمر.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وقد ناقشنا فيه كيفية المحافظة على النشاط للمدى البعيد، وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ بعض الفوائد للاستمرار في ممارسة النشاط البدني</li> <li>▪ بعض التحديات التي قد تعترضكم في محاولة الحفاظ على النشاط البدني وطرق التأقلم معها.</li> <li>▪ الشوط الذي قطعته منذ أن بدأت هذا البرنامج.</li> </ul> <p>🗨 <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضاً حول -----</p> <p>نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسي المشاركين معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	<div data-bbox="1393 1094 1490 1188" style="text-align: center;"> </div> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ كيف أتأقلم مع التحديات</li> <li>▪ كيف أستطيع المحافظة على مستوى نشاطي.</li> <li>▪ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

المحافظة على النشاط عندما تكون بعيدا عن المنزل

## الحفاظ على النشاط بعيدا عن المنزل

### موضوع تركيز الجلسة

المحافظة على ممارسة النشاط البدني عندما نكون بعيدين عن المنزل سوف يساعدنا في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها. سوف يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيفية المحافظة على المسار السليم لتحقيق الهدف الخاص باللياقة البدنية عند السفر للعمل أو الاستجمام.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على بعض التحديات التي قد تعترضهم في الحفاظ على النشاط البدني بعيدا عن المنزل، وطرق التأقلم معها.

## القائمة المرجعية للمواد


### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:

- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فاضية، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

## وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

## بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## الخطوط العريضة للوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة
2 (دقيقتان)	ص 7	الأهداف
38 دقائق	ص 8	كيف تتأقلم مع التحديات
5 دقائق	ص 9	خطط للنجاح
5 دقائق	ص 10	التلخيص والختام



## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

### ملاحظات للمدرب

### الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

- ◀ **قُل:** نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). سوف نتحدث اليوم حول كيفية بقائنا بنفس مستوى النشاط البدني من المنزل. وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في الجلسة الأخيرة، وسوف أحاول الإجابة على أي أسئلة قد تكون لديكم.
- ➡ **قم:** بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.
- 🗨️ **ناقش:** هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟
- ◀ **قُل:** دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.
- 🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟

الترحيب والمراجعة	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الآن، دعونا نتحدث حول الأشياء الأخرى التي جربتموها في المنزل وكيف سارت معكم.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	
<p>الأهداف 2 (دقيقتان)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> المحافظة على ممارسة النشاط البدني عندما تكونوا بعيدين عن المنزل يساعدكم في الوقاية من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني أو تأخيرها. واليوم، سوف نتحدث عن بعض التحديات التي قد تعترضكم في محاولة الحفاظ على النشاط البدني وطرق التأقلم معها عندما تكونوا بعيدين عن المنزل.</p> <p>سوف تقوموا أيضا بوضع خطة عمل جديدة!</p>	

كيف تتأقلم مع التحديات  
38 دقيقة

ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** مهما كان السبب لسفرك، سواء للعمل أو الاستجمام، قد تواجه بعض الصعوبات في المحافظة على مسار تحقيق الهدف الخاص باللياقة البدنية عندما تبتعد عن المنزل. دعونا ننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية شيري" في الصفحة رقم 3 من المنشور الخاص بهذه الوحدة.

➤ **قم:** بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الحكاية.

◀ **قُل:** والآن دعونا نتحدث عن بعض تحديات ممارسة النشاط البدني عندما تكون بعيدين عن المنزل.

➤ **ناقش:** ما الذي يصعب علينا ممارسة النشاط البدني عندما نكون بعيدين عن المنزل.

➤ **قم:** بكتابة التحديات في ورقة قلاب أو سبورة بيضاء، في حال كنت تستعمل واحدة.

◀ **قُل:** والآن لنجري عصف ذهني.

➤ **ناقش:** ما هي بعض طرق التأقلم مع هذه التحديات؟

التحديات وطرق التأقلم ما يلي:  
أني مشغول جدا ولا أستطيع مشاهدة المناظر الطبيعية.

▪ شاهد المناظر الطبيعية أثناء ممارسة النشاط البدني.

أني في زيارة للأصدقاء أو العائلة.

▪ أبحث عن الأنشطة التي تناسبهم لممارستها معك.

على أن أقطع مسافة بعيدة.

▪ قم بتمارين رفع الأرجل أثناء الركوب.

لا أعرف الطريق في هذا المكان.

▪ تمشي داخل مركز التسوق المحلي.

لا أستطيع استعمال مركز اللياقة البدني الذي أنا مسجل فيه.

▪ خذ معك حزام مقاومة

مر افقي في التمارين الرياضية غير موجود

▪ مارس النشاط البدني لوحده.

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل. دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟</p> <p>وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول المحافظة في ممارسة النشاط البدني عنما تكون بعيدين عن المنزل.</p> <p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ واقعية</li> <li>■ قابلة للتنفيذ</li> <li>■ محددة</li> <li>■ مرنة</li> </ul> <p>وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك. وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p><b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

## ملاحظات للمدرب

## التلخيص والختام. (5 دقائق)

◀ **قُل:** وكما ترون، بإمكانكم الاستمرار بممارسة النشاط حتى عندما تكونوا بعيدين عن المنزل. ما عليكم سوى ممارسة قليل من الأبداع، وحتى لو خرجتم عن مسار هدف اللياقة البدنية، فهذا لا يعني نهاية العالم. اهم شيء هو أنكم تعودوا إلى المسار وتجنبوا الزلات المماثلة في المستقبل.

دعونا نطلع على "حكاية شيري" في الصفحة 3 من المنشور الخاص بهذه الوحدة. ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، الرجاء كتابة ما هي الصعوبات التي تواجهها للمحافظة على ممارسة النشاط عندما تكون بعيدا عن المنزل، وأطلب منكم أيضاً إكمال "كيف تتأقلم مع التحديات" في الصفحات 4 و5. أكتب أفكارك الخاصة في العمود الذي يحمل عنوان ب "طرق أخرى للتأقلم" ضع علامة "x" على كل فكرة تجربها.

➡ **قم:** بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.

◀ **قُل:** لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم تحدثنا حول بعض التحديات التي يتم مواجهتها أثناء محاولة المحافظة على النشاط البدني بعيدا عن المنزل، وطرق التأقلم معها.

🗨️ **ناقش:** هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟

◀ **قُل:** في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول -----

نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة. وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.

ورفع اللقاء.

لمعرفة المزيد حول العودة إلى المسار السليم، راجع العودة إلى منشور



أشياء عليكم تجربتها في المنزل:

- حكاية "شيري"
- كيف نتأقلم مع التحديات
- خطة العمل

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

المزيد من المعلومات حول النوع الثاني من داء السكري

## المزيد من المعلومات حول النوع الثاني من داء السكري

### موضوع تركيز الجلسة

هذه الوحدة تكسب المشاركين فهم أعمق للنوع الثاني من داء السكري. وقد تدفع المعرفة بمزيد من المعلومات حول المرض المشاركين إلى العمل على الوقاية منه. وفي حال الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، تساعد هذه المعرفة في كيفية إدارة المرض.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ تحديد أساسيات داء السكري من النوع الثاني.
- ◀ شرح كيفية اكتشاف الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري
- ◀ شرح كيفية إدارة النوع الثاني من داء السكري.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:

- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام


### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- جهاز قياس سكر الدم
- أجهزة حقن الأنسولين، مثل الإبرة أو القلم
- ضيف الجلسة ممن يعاني من النوع الثاني من داء السكري.



## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه للوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

الترحيب والمراجعة .....	ص 6	.....	10 دقائق
الأهداف .....	ص 7	.....	2 دقائق
معلومات أساسية عن داء السكري من النوع الثاني: مراجعة .....	ص 7	.....	10 دقائق
كيف تكتشف إنك مصاب بالنوع الثاني من داء السكري .....	ص 8	.....	5 دقائق
كيفية إدارة النوع الثاني من داء السكري .....	ص 9	.....	23 دقائق
خطط للنجاح .....	ص 11	.....	5 دقائق
التلخيص والختام .....	ص 12	.....	5 دقائق

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرّب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).</p> <p>سوف نتعلم اليوم عن جوانب أكثر حول النوع الثاني من داء السكري.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق.</p> <p>وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه في الجلسة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث عن سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

لأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد بذلتم جهداً كبيراً في الوقاية من النوع الثاني من داء السكري من خلال إنقاص الوزن وممارسة النشاط البدني. اليوم، سوف نتعلم المزيد حول المرض. وسوف نتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ معلومات أساسية عن داء السكري من النوع الثاني</li> <li>▪ كيف تعرف إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع الثاني</li> <li>▪ كيف تسيطر على النوع الثاني من داء السكري.</li> </ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	<p>قد يصاب البعض بالنوع الثاني من داء السكري حتى بعد مشاركتهم في هذا البرنامج. ومن باب التنويه أبلغهم أنهم إذا أصيبوا بالنوع الثاني من داء السكري، سوف تساعدكم المعلومات التي تعلموها في هذا البرنامج في السيطرة على المرض بنجاح.</p>
<p>معلومات أساسية عن داء السكري من النوع الثاني (مراجعة 10 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> لنبدأ بمراجعة الحقائق الأساسية. الرجاء الانتقال إلى "معلومات أساسية حول النوع الثاني من داء السكري" في ص 3 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قِم:</b> باستعمال المنشور لمراجعة ماهية النوع الثاني من داء السكري والأضرار الذي قد يسببها لك، وعوامل المخاطر التي قد تجعلك عرضة للإصابة به.</p>	

## ملاحظات للمدرب

### كيف تعرف إذا كنت مصابا بداء السكري من النوع الثاني (5 دقائق)

◀ **قُل:** لقد قمنا بمراجعة المعلومات الأساسية عن النوع الثاني من داء السكري، والآن دعونا نناقش كيفية معرفة الإصابة به. في المراحل المبكرة من النوع الثاني من داء السكري، لا تظهر أية أعراض على غالبية الناس ولذلك فهم لا يدركون أنهم مصابين بالمرض.

**أسأل:** ما هي أفضل وسيلة لمعرفة ما إذا كنت مصابا به؟  
**الإجابة:** أفحص سكر الدم.

◀ **قُل:** وبما أنك معرض لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، من المهم بمكان أن يتم فحص سكر الدم بواسطة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بانتظام، لأنه كلما اكتشفت الإصابة بوقت مبكر كلما تمكنت من إدارته بشكل أفضل. وبذلك، بإمكانك منع حدوث المشاكل الصحية والمضاعفات التي تحدثنا عنها للتو.

كيف تسيطر على النوع الثاني من داء السكري. (23 دقيقة)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الهدف الخاص من السيطرة على النوع الثاني من داء السكري هو الحفاظ على المعدل الصحي لسكر الدم.</p> <p>لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال الى "حكاية مايك وهنري" في الصفحة 4.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الحكاية.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لدى غالبية المصابين بالنوع الثاني من داء السكري نفس الأهداف الخاصة بالأكل الصحي واللياقة البدنية. ومثلك، فهم يحاولون إنقاص وزهم ليصلوا إلى الوزن الصحي. وربما يقومون بمتابعة طعامهم وأنشطتهم البدنية. ولكنهم يختلفون عنك لكون غالبية المصابين بالنوع الثاني من داء السكري يفحصون سكر الدم بصورة يومية أو أسبوعية، ويتابعون النتائج.</p> <p><b>قم:</b> بعرض جهاز قياس سكر الدم على المشاركين، إن رغبت في ذلك.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> ويتناول العديد من المصابين بالنوع الثاني من داء السكري الأدوية للتحكم بمعدل سكر الدم. البعض يتناول الأدوية على شكل حبوب، والبعض الآخر على شكل حقن.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بعرض بعض أدوات حقن الأنسولين، مثل الحقنة أو القلم.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> كما يقوم المصابون بالنوع الثاني من داء السكري بزيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم بشكل متكرر. ويقوموا بإجراء فحوصات عديدة. إضافة إلى فحص سكر الدم، فهم أيضا يفحصون ضغط الدم، والكوليسترول، والكلية والعيون والأقدام بشكل منتظم.</p>	

## كيف تسيطر على النوع الثاني من داء السكري

## ملاحظات للمدرب

🗨️ **ناقش:** كيف ستتغير حياتك في حال إصابتك بداء السكري من النوع الثاني؟

ما الذي ستفعله للوقاية منه؟

وفي حال كان المشاركون مصابين بالنوع الثاني من داء السكري، قد يحتاجوا متابعة معدل سكر الدم، وتناول أدويتهم وزيارة أطبائهم بشكل متكرر ويقوموا بإجراء فحوصات مخبرية. وللوقاية من النوع الثاني من داء السكري، قد يحتاج المشاركون بذل جهدا أكبر لكي يحققوا أهدافهم الخاصة بالأكل ويتابعون طعامهم واشتطتهم البدنية.

❖ **النشاط:** ضيف يشارك في التقديم

👉 **قم:** بتقديم الضيف المصاب بالنوع الثاني من داء السكري.

أطلب من الضيف أن يشرح (بطريقة إيجابية وبدون تخويف) كيف يمكن السيطرة على داء السكري واحتوائه. قم بدعوة المشاركين لطرح أسئلتهم على الضيف.

هذا النشاط اختياري.

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل. دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة، وهل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك ضعوا في بالكم ما تعلمناه حول النوع الثاني من داء السكري. وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك. وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➤ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	



التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على "العيش مع السكري من النوع الثاني" في الصفحة وخلال الفترة من الآن وحتى الجلسة القادمة، فكر بالتغيرات التي ستطرأ على حياتك في حال أصبت بالنوع الثاني من داء السكري. وماذا ستفعل للوقاية منه؟ اكتب أفكارك حول هذا الموضوع.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم</p> <p>تعرفنا على المزيد من المعلومات حول النوع الثاني من داء السكري. وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ معلومات أساسية عن داء السكري من النوع الثاني</li> <li>▪ كيف تعرف إذا أنت مصاب بداء السكري من النوع الثاني</li> <li>▪ كيف تسيطر على النوع الثاني من داء السكري.</li> </ul> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول -----</p> <p>-----</p> <p>نشكركم على حضوركم هذه الجلسة. وتذكروا إحضار كراسية المشارك معكم إلى الجلسة القادمة. ورفع اللقاء.</p>	<p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الحياة مع النوع الثاني من داء السكري.</li> <li>▪ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

معرفة المزيد حول الكربوهيدرات

## معرفة المزيد حول الكربوهيدرات

### موضوع تركيز الجلسة

معرفة المزيد من المعلومات حول الكربوهيدرات يساعدنا في الوقاية من النوع الثاني من داء السكري أو تأخير الإصابة به. هذه الوحدة تساعد المشارك في فهم الكربوهيدرات على نحو أفضل.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على الارتباط بين الكربوهيدرات والنوع الثاني من داء السكري
- تحديد الأنواع المختلفة للكربوهيدرات
- شرح المقاربة الصحية للكربوهيدرات
- شرح كيفية تحديد كمية الكربوهيدرات في الطعام.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- أنواع مختلفة من الكربوهيدرات: الصحي منها، مثل (الشوفان، الأرز البني، والعدس)،  
والغير صحي منها، مثل (الحلويات والبسكويت والكعك).
- تطبيقات احتساب الكربوهيدرات والمواقع الإلكترونية.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
2 دقائق	ص 7	الأهداف	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 7	الكربوهيدرات والنوع الثاني من داء السكري	<input type="checkbox"/>
15 دقيقة	ص 8	أنواع الكربوهيدرات	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 9	المقاربة الصحية للكربوهيدرات	<input type="checkbox"/>
8 دقائق	ص 10	الكربوهيدرات بالأرقام	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 11	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 12	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

### ملاحظات للمدرّب

### الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

◀ **قُل:** نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. سنتعلم اليوم الكثير حول الكربوهيدرات، والمعروفة باختصار بـ "الكارب". وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.

➡ **قم:** بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.

🗨️ **ناقش:** هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه في الجلسة السابقة؟

◀ **قُل:** دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتموها في الجلسة السابقة.

🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟

◀ **قُل:** والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.

🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الفهم الأفضل للنشويات من شأنه مساعدتك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. سوف نتحدث اليوم حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الارتباط بين الكربوهيدرات وداء السكري من النوع الثاني</li> <li>▪ أنواع الكربوهيدرات.</li> <li>▪ مقارنة صحية للكربوهيدرات.</li> <li>▪ كيف تكتشف كمية الكربوهيدرات في الطعام.</li> </ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	
<p>الكربوهيدرات والنوع الثاني من داء السكري (5 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نبدأ بالحديث حول الارتباط بين الكربوهيدرات والنوع الثاني من داء السكري.</p> <p>جسمك بحاجة للكربوهيدرات ليحافظ على صحتك، ويقوم بتفتيت أو تحويل الكربوهيدرات إلى جلوكوز.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هو الجلوكوز؟</p> <p>الإجابة: هو نوع من أنواع السكر.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> فكلما زدت من تناول الكربوهيدرات، كلما ارتفع معدل السكر في الدم.</p> <p>بالنسبة لغير المصابين بداء السكري، يخرج السكر من الدم وينتقل إلى الخلايا، وهذا السكر هو ما يمنح الخلايا الطاقة اللازمة للقيام بعملها.</p>	



الكربوهيدرات والنوع الثاني من داء السكري	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> ما هو الهرمون الموجود في جسم الإنسان الذي يساعد في مغادرة السكر الدم والدخول في الخلايا.</p> <p><b>الإجابة:</b> الأنسولين.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> أما الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني، فلا تنتج أجسامهم الأنسولين أو تستخدمه بكفاءة. ولذا يتراكم السكر في الدم بدلا من أن ينتقل إلى الخلايا. ما يعني أن الخلايا لا تحصل على طاقة كافية للعمل. وكما تعرفون، يتسبب ارتفاع السكر في الدم في خلق مشاكل صحية مع مرور الزمن.</p>	<p>لمعرفة المزيد حول النوع الثاني من داء السكري، الرجاء مراجعة المنشور المصاحب لوحدة "المزيد من المعلومات حول داء السكري من النوع الثاني".</p>
<p>أنواع الكربوهيدرات.</p> <p>15 دقيقة</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد ناقشنا الارتباط بين الكربوهيدرات والنوع الثاني من داء السكري. والآن سوف نتحدث حول الأنواع المختلفة من الكربوهيدرات. الرجاء الاطلاع على "أنواع الكربوهيدرات" في الصفحات من 3 إلى 5 من المنشور الخاص بهذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> باستعمال المنشور لمناقشة الأنواع الثلاثة الرئيسية للكربوهيدرات - النشويات، السكر، والألياف.</p>	

## ملاحظات للمدرب

## المقارنة الصحية للكربوهيدرات.

(10 دقائق)

◀ **قُل:** لقد ناقشنا الأنواع المختلفة من الكربوهيدرات. الآن سنتحدث حول كيفية التعامل مع الكربوهيدرات في حياتنا اليومية. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الاطلاع على "حكاية ديزموند" في الصفحة رقم 6.

➡ **قم:** بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الحكاية.

◀ **قُل:** دعونا نتحدث أكثر حول المقارنة الصحية للكربوهيدرات.

الرجاء الاطلاع على "المقارنة الصحية للكربوهيدرات" في الصفحة 7.

➡ **قم:** باستعمال المنشور لمناقشة كيفية تحضير طبقك واختيار الكربوهيدرات بحكمة والبدائل الصحية للطعام.

لمعرفة المزيد حول الأكل الصحي، راجع المنشورات المصاحبة لوحدة "تناول الطعام الصحي للوقاية من السكري من النوع الثاني"

## النشاط: فرز الكربوهيدرات


➡ **قم:** بإحضار أنواع مختلفة من الكربوهيدرات: البعض صحي مثل الشوفان، الأرز البني، العدس، والبعض الآخر غير صحي (مثل الحلويات والبسكويت، والكيك). ضع كل هذه الأشياء على الطاولة. أطلب من المشاركين فرز الكربوهيدرات الصحية وخلافه، وأطلب منهم العمل سويًا كزملاء في الفصل، أو وزعهم على مجموعات صغيرة.

## هذا النشاط اختياري

الكربوهيدرات الصحية تحتوي على كمية منخفضة من السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر وتحتوي على نسبة عالية من الألياف والماء، ونسبة عالية من الفيتامين والمعادن، والبروتين.

الكربوهيدرات بالأرقام (8 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد ناقشنا المقاربة الصحية للكربوهيدرات، والآن نتحدث حول الكيفية التي نحدد من خلالها <b>كمية</b> الكربوهيدرات في الطعام.</p> <p>الرجاء الانتقال إلى "الكربوهيدرات بالأرقام" في الصفحات 8 و9.</p> <p>▶ <b>قم:</b> باستعمال المنشور لمناقشة ملصقات الطعام وطرق آخري للتعرف على كمية الكربوهيدرات في الطعام. أطلع على بعض الأمثلة للحصة الواحدة من الكربوهيدرات. وإذا كانت لديك الرغبة، شارك تطبيقات احتساب الكربوهيدرات والمواقع الإلكترونية مع المشاركين.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> أسأل مقدم الرعاية الصحية إذا ينبغي عليك احتساب الكربوهيدرات في كل يوم. في حال كانت الإجابة بنعم، أسأله عن رائية فيما ينبغي أن يكون عليه هدفك اليومي.</p>	<p>لمعرفة المزيد حول قياس الطعام واستيعاب ملصقات الطعام، راجع المنشورات المصاحبة لوحدة "متابعة طعامك".</p>

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها؟ وكذلك ضعوا في بالكم ما تعلمناه حول النوع الثاني وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>↗ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على "الكربوهيدرات الخاصة بي" في الصفحة 10. وبين الآن والجلسة التالية، أكتب ما هي بعض الكربوهيدرات المفضلة <u>لديك</u>. حدد أي منها صحي، وفي حال كانت غير ذلك، أكتب ما هي البدائل الصحية.</p> <p>◀ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم الذي تعلمنا فيه المزيد من المعلومات حول الكربوهيدرات. وناقشنا:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الارتباط بين الكربوهيدرات وداء السكري من النوع الثاني</li> <li>▪ أنواع الكربوهيدرات.</li> <li>▪ المقاربة الصحية للكربوهيدرات.</li> <li>▪ كيف تكتشف كمية الكربوهيدرات في الطعام.</li> </ul> <p>🗨 <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في الجلسة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول -----</p> <p>نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة. وتذكروا إحضار كراسي المشاركين معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p><b>ورفع اللقاء.</b></p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الكربوهيدرات الخاصة بي</li> <li>▪ خطة العمل</li> </ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه.

## تناول الطعام الصحي الذي تستمتع به

### موضوع تركيز الجلسة

تناول الأطعمة الصحية يكون ممتعا وقد يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيفية تناول الطعام الصحي الممتع.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ المقارنة الصحية للأكل الصحي
- ◀ كيفية اختيار الطعام الصحي
- ◀ كيفية تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:

- كراسة المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام


### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.
- فيديو بعنوان "الطهي بالأعشاب، والمهارات والتوابل الأخرى":  
[https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video\\_herbs.aspx](https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video_herbs.aspx)
- جهاز عرض مع إمكانية الربط بالإنترنت لمشاهدة الفيديو.



## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمهم لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
2 دقائق	ص 7	الأهداف	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 7	المقاربة الصحية للأكل	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 8	الاختيارات الصحية	<input type="checkbox"/>
18 دقيقة	ص 10	تناول الأكل الصحي الذي تستمتع به	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 11	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 12	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

ملاحظات للمدرب	الترحيب والمراجعة (10 دقائق)
	<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). اليوم، سوف نتحدث عن تناول الطعام الصحي الذي تستمتع به. وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. يمكنني الرد على أي سؤال قد يكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗣️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗣️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗣️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p><b>قُل:</b> هل يمكن أن يكون الطعام الصحي لذيذًا؟ بالتأكيد! سوف نناقش اليوم كيف يمكنك الحصول على الطعام الصحي الذي تستمتع به. وسوف نتحدث حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ المقاربة الصحية للأكل</li> <li>■ الاختيارات الصحية للغذاء</li> <li>■ تناول الطعام الصحي الذي تستمتع به.</li> </ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	
<p>المقاربة الصحية للأكل (10 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> يأكل الناس لأسباب متنوعة، وتبني المقاربة الصحية للأكل قد يساعدك في توفير الطعام الذي تستمتع به. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية أنطوني" في الصفحة 3 من منشور هذه الوحدة.</p> <p>➤ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الحكاية.</p> <p>🗣️ <b>ناقش:</b> كيف تشعر عندما تكون جائعًا جدًا؟</p> <p>هل تتخذ قرارات غير صحية عندما تجوع؟</p> <p>هل تأكل عندما لا تكون جائعًا؟ ولماذا؟</p>	

تبنى المقاربة الصحية للأكل	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد تحدثنا حول الأكل وخاصة عندما تكون جائعا جدا، وتحدثنا أيضا حول الأكل عندما لا تكون جائعا.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي المقاربة الصحية والسليمة للأكل؟ الإجابة: تناول الأكل عندما تكون جائعا فقط، ولكن لا تنتظر حتى ينال منك الجوع.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على "تناول الكمية المناسبة" في ص 4 من المنشور المصاحب لهذه الوحدة.</p> <p>🔗 <b>قم:</b> بمراجعة المنشور. ناقش بإيجاز</p>	
الاختيارات الصحية للأكل (10 دقائق)	
<p>◀ <b>قُل:</b> طبيب "أنطوني" أخبره بأنه عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما نوع الطعام الذي ينبغي على "أنطوني" اختياره؟</p> <p>— <b>الإجابة:</b> الأصناف التي تكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ■ كميات السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر قليلة فيها.</li> <li>— ■ فيها نسبة عالية من الألياف والماء.</li> <li>— ■ تحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامين والمعادن والبروتين.</li> </ul>	

الاختيارات الصحية للغذاء	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> وما نوع الطعام الذي ينبغي على "أنطوني" الحد منه؟ الإجابة: الأصناف التي تكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ كميات السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر عالية فيها.</li> <li>■ فيها نسبة قليلة من الألياف والماء.</li> <li>■ تحتوي على نسبة قليلة من الفيتامين والمعادن والبروتين.</li> </ul> <p>◀ <b>أسأل:</b> لماذا قد ترغب باختيار الأصناف التي تكون فيها نسبة عالية من الألياف والماء؟</p> <p>الإجابة: أنها تشبع بدون إضافة سعرات حرارية.</p>	
<p>◀ <b>قل:</b> بالإضافة الى أن السعرات الحرارية منخفضة فيها، تمنحك الألياف مكافئة أخرى: يستغرق الهضم فترة أطول في الهضم، ولذا تشعر بانك شبعان لفترة طويلة. هل سبق وتناولت حصة من البطاطس المقلية (French Fries)، وشعرت بالجوع مرة أخرى بعد ساعة؟ السبب يكمن في حقيقة إن البطاطس لا يحتوي سوى على كمية قليلة من الألياف.</p> <p>الرجاء الاطلاع على "الاختيارات الصحية للوقاية من النوع الثاني من داء السكري" في ص 5 من المنشور الخاص بهذه الوحدة.</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمراجعة المنشور، وناقش بإيجاز. اشرح ما الذي يجعل الاختيارات الموجودة في العمود الثاني صحية أكثر من تلك الموجودة في العمود الأول.</p> <p>👉 <b>ناقش:</b> هل تخطر على بالك بعض الاختيارات الصحية الأخرى للوقاية من النوع الثاني من داء السكري؟</p>	<p>الألياف هي نوع من الكربوهيدرات التي تمر عبر الجسم بدون أن تهضم.</p>

ولتحضير وصفة جدته الصحية، يمكن ل" أنطوني" أن:

■ يستعمل لحم حبش مفروم بدلا من اللحم البقري المفروم.

■ يستعمل معكرونة اللازانيا بالحبة الكاملة.

■ يستعمل الحليب منزوع الدسم أو شبه منزوع الدسم، وجبنة الريكوتا والموزيرلا بدلا من الحليب كامل الدسم.

■ يستبدل نصف الجبنة بخضروات غير نشوية مثل الفطر والسبانخ، والفلفل الأحمر.

■ يستبدل نصف المعكرونة بالخضروات الغير النشوية.

■ يضيف كمية أكبر من الأعشاب

■ والمهارات.

◀ **قُل:** تناول الأكل هو جزء من متعة الحياة الحقيقية، والطعام ليس مجرد شيء ما نتناوله لنشبع فحسب، بل هو مادة لدغدغة الحواس. يشعر "أنطوني" بالقلق بان حميته الغذائية الجديدة ستحرمه من متعة تناول الطعام. فهو يحب الطهي، لكنه لا يعرف الكثير عن الطهي الصحي. فهو يتخيل انه سيضطر لأكل كمية كبيرة من السبانخ.

🗨️ **ناقش:** ما مدى أهمية الاستمتاع بما تأكل؟ هل يمكنك الالتزام بطريقة أكل لا تستمتع فيه بأكلك؟

◀ **قُل:** الرجاء الاطلاع على "تحسين الوصفات" في ص 7.

👉 **قم:** بمراجعة المنشور، وتناقش مع المشاركين بإيجاز.

🗨️ **ناقش:** ما هي بعض الطرق الأخرى لطهي الاختيارات الصحية لذيذة وممتعة؟

◀ **قُل:** واحد من الأطباق المفضلة لدى "أنطوني" هي اللازانيا - وبنفس الطريقة التي كانت تحضرها جدته له. وصفتها تحتوي على جبنة الريكوتا، والموزيرلا، ولحم بقري مفروم، وصلصة الطماطم، وبالطبع، معكرونة اللازانيا.


🗨️ **ناقش:** ما هي بعض الطرق الأخرى التي يمكن "أنطوني" استعمالها لتحضير لازانيا جدته بطريقة صحية – تحتفظ بنفس المذاق الرائع؟

◀ **قُل:** يبدووا لي أن هذا الطبق مذاقه لذيذا للغاية!

تناول الطعام الصحي الذي تستمتع به.	ملاحظات للمدرب
<p>-----</p> <p>❖ النشاط: فيديو</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نرى كيف يحضر أحد الطهاة الطعام الصحي بمذاق رائع.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بعرض الفيديو ومدته 5 دقائق: " الطهي بالأعشاب، والبهارات والتوابل الأخرى، وناقش بإيجاز.</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>هذا النشاط اختياري</p> <p>بإمكانك إعطاء المشاركين الرابط الخاص بالفيديو، ليتمكنوا من مشاهدة الفيديو في المنزل.</p> <p>-----</p>
<p>خطط للنجاح (5 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>تذكروا ما الذي نجح معكم وما لم ينجح منذ الجلسة الأخيرة، وهل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا بإدخالها على الخطة؟</p> <p>وكذلك، ضعوا في بالكم ما ناقشناه اليوم حول كيفية تناول الطعام الصحي الذي تستمتع به.</p>	



خطط للنجاح	ملاحظات للمدرب
<p>وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ واقعية      =</li> <li>■ قابلة للتنفيذ      =</li> <li>■ محددة      =</li> <li>■ مرنة      =</li> </ul> <p>وتذكروا أن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك. وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 قم: بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم</p>	
<p>التلخيص والختام (5 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على "الاختيارات الصحية للوقاية من النوع الثاني من داء السكري" في ص 6 من المنشور المصاحب لهذه الوحدة. ومن الآن وحتى الجلسة القادمة، يرجى كتابة الاختيارات الصحية في جدول فارغ.</p> <p>👉 قم: بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد عملنا سوياً لتحويل طبق اللازانيا الخاص "بأنطوني" إلى طبق صحي. ومن الآن وحتى الجلسة القادمة، يرجى القيام بتحسين وصفة لطبق معين.</p>	

التلخيص والختام.	ملاحظات للمدرب
<p>الرجاء اختيار واحدة من وصفاتك المفضلة، وأبحث عن طرق تحسين الوصفة لجعلها صحية. بإمكانك أن تستخدم "تحسين الوصفات" في ص 7 للحصول على أفكار معينة. وإذا حبيت، بإمكانك أن تطهريها! كما نرحب بتوزيع نسخ من الوصفة الجديدة على المجموعة.</p> <p>لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، حيث ناقشنا تناول الطعام الصحي الذي تستمتع به. وتحدثنا حول كيفية:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ تبني المقاربة الصحية للأكل</li><li>■ الاختيارات الصحية للغذاء</li><li>■ تناول الطعام الصحي الذي تستمتع فيه.</li></ul> <p>ناقش: هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>قُل: في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضاً حول ---</p> <p>نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك إلى الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	<p></p> <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ الخيارات الصحية للوقاية من النوع الثاني من داء السكري.</li><li>■ تحسين الوصفة</li><li>■ خطة العمل</li></ul>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

أهمية الحصول على نوم كافي

## أهمية الحصول على نوم كافي

### موضوع تركيز الجلسة

الحصول على نوم كاف يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. يتعلم المشاركون من هذه الوحدة كيفية التأقلم مع بعض التحديات التي تواجههم أثناء محاولة الحصول على قسط كاف من النوم.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ◀ شرح أهمية النوم
- ◀ تحديد بعض الصعوبات التي قد نواجهها في الحصول على نوم كافي وبعض الطرق للتأقلم معها.

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسي المشاركين الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، واقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج لتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	□ الترحيب والمراجعة
2 (دقيقتان)	ص 7	□ الأهداف
10 دقائق	ص 7	□ أهمية النوم
28 دقائق	ص 8	□ كيف تتأقلم مع التحديات
5 دقائق	ص 11	□ خطط للنجاح
5 دقائق	ص 12	□ التلخيص والختام

## النص الخاص بمدرّب نمط الحياة

### ملاحظات للمدرّب

### الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

◀ **قُل:** نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).

سوف نتحدث اليوم حول الحصول على قسط كافٍ من النوم، وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.

➡ **قم:** بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.

🗨️ **ناقش:** هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟

◀ **قُل:** دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.

🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟

◀ **قُل:** والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.

🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟



ملاحظات للمدرب	الأهداف 2 (دقيقتان)
	<p>◀ <b>قُلْ:</b> أهمية الحصول على نوم كافي يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. سوف نتحدث اليوم حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أسباب أهمية النوم؟</li> <li>▪ بعض التحديات التي تقف حائلا أمام الحصول على قسط كافي من النوم وسبل التأقلم معها.</li> </ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>
	<p>أين تكمن أهمية النوم؟ (10 دقائق)</p>
	<p>◀ <b>قُلْ:</b> دعونا نبدأ بالحديث حول أهمية النوم. إذا كنت لا تحصل على نوم كافي، على الأرجح أنك:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ستشعر بالنعاس في ساعات النهار</li> <li>▪ ستمرض</li> <li>▪ سيرتفع ضغط الدم لديك</li> <li>▪ ستواجه صعوبة في التفكير والتركيز وإنجاز أمورك</li> <li>▪ ستفقد السيطرة على السيارة</li> <li>▪ ستشعر بالاكتئاب</li> <li>▪ ستأكل أكثر مما يجب</li> <li>▪ يرتفع معدل السكر في الدم لديك</li> <li>▪ سيزيد وزنك</li> </ul>

أين تكمن أهمية النوم؟	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> ما الذي تعرفه عن الإفراط بالأكل، والإصابة بارتفاع بسكر الدم، وزيادة الوزن؟</p> <p><b>الإجابة:</b> كلها تجعلك أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> بينت الدراسات انه في حال لم تحصل على نوم كافي لا يعمل الأنسولين بشكل جيد. وجسمك في هذه الحالة لا يتعامل مع الدهون بكفاءة. ويواجه دماغك صعوبة في معرفة ما إذا قد أكلت ما فيه الكفاية أم لا.</p>	<p>لمعرفة المزيد حول النوع الثاني من داء السكري، الرجاء مراجعة المنشورات المصاحبة لوحدة المزيد حول T2.</p>
كيف تتأقلم مع التحديات 28 دقيقة	
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد ناقشنا أهمية النوم، والآن نتحدث حول بعض الصعوبات التي قد تواجهك في الحصول على نوم كافي وبعض الطرق التأقلم معها.</p> <p>للمتتع بصحة جيدة، يحتاج غالبية الراشدين إلى 7 ساعات من النوم على الأقل في الليلة الواحدة، ولكن القليل منا هم الذين يحظون بذلك. نحن نعيش في مجتمعات صاحبة على مدار الساعة سبعة أيام في الأسبوع، ولذلك نجد أن واحدا من كل 4 أمريكيين يعاني من ضعف النوم. وبالنسبة للمصابين بالنوع الثاني من داء السكري، فالنسبة أكبر في أوساطهم، وجد بأن اثنان من كل 4 أمريكيين يقولوا بان نومهم ضعيف.</p> <p>لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية جيني" في الصفحة رقم 3 من المنشور المصاحب لهذه الوحدة.</p> <p>◀ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الحكاية</p> <p>◀ <b>ناقش:</b> ماذا عنك؟ كم منك يحصل على أقل من 7 ساعات نوم في الليلة؟</p>	

كيف تتأقلم مع التحديات	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث الآن عن بعض التحديات التي تواجه حصولنا على نوم كافي.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي يصعب عليك الحصول على نوم ليلة هادئة؟</p> <p>📌 <b>قم:</b> بكتابة التحديات في ورقة قلاب أو سبورة بيضاء، في حال كنت تستعمل واحدة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن لنجري عصف ذهني حول هذا الموضوع.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض طرق التأقلم مع هذه التحديات؟</p>	<p>التحديات وطرق التأقلم، وتشمل ما يلي: أظل مستيقظا إلى وقت متأخر من الليل لكي أكمل أعمالي.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أطلب من أفراد العائلة وأصدقائك ليساعدوك.</li> <li>▪ أشعر بان الجوبارد أو حار جدا.</li> <li>▪ ألبس ملابس مناسبة للطقس.</li> <li>▪ شرقي في السرير مصاب بالأرق أو يصدر ضجيج.</li> <li>▪ أطلب من شريكك أن ينام على جنب أو على البطن.</li> <li>▪ يوجد ضجيج مزعج</li> <li>▪ شغل المروحة.</li> <li>▪ هناك ضوء زائد.</li> <li>▪ استعمل كمام نوم.</li> <li>▪ أنا عطشان.</li> <li>▪ أشرب الماء ساعتين قبل النوم على الأقل.</li> <li>▪ أستيقظ كثيرا للذهاب إلى الحمام.</li> <li>▪ أبتعد عن الكافيين والكحول</li> </ul>

## كيف تتأقلم مع التحديات

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** أنها لفكرة جيدة حقا أن تتبع روتين معين لوقت النوم يساعدك على الاسترخاء. حاول أن تبدأ هذا الروتين ساعتين قبل موعد النوم.


🗨️ **ناقش:** ما هي بعض الأشياء التي قد تساعدك في الاسترخاء؟

◀ **قُل:** قد تكون بعض تحديات النوم التي تواجهها علامة على مشكلة صحية تعاني منها. في حال كان لديك أي مخاوف حول حالتك الصحية، الرجاء أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

تشمل طرق الاسترخاء ما يلي:

- التنفس شهيق وزفير بعمق.
- الضوء الخافت
- التمدد

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة، وهل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول الحصول على نوم كافي. وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ واقعية</li> <li>■ قابلة للتنفيذ</li> <li>■ محددة</li> <li>■ مرنة</li> </ul> <p>وتذكروا إن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➡ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نطلع على "حكاية جيبي" في ص 3 مرة أخرى. ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، الرجاء كتابة الصعوبات التي تواجهك في الحصول على نوم جيد؟ وأطلب منكم أيضاً استكمال "كيف تتأقلم مع التحديات" في الصفحات من 4 إلى 6. أكتب أفكارك الخاصة في العمود المعنون ب"طرق أخرى للتأقلم" ضع علامة "x" على كل فكرة تجربها. الرجاء أكمل "طرق للاسترخاء" في ص 7. أكتب ما الذي يساعدك في الاسترخاء في نهاية اليوم؟</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة، بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وقد ناقشنا فيه كيفية الحصول على نوم كافي يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني، وتحدثنا حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ أهمية النوم؟</li> <li>■ بعض التحديات التي تقف حائلاً أمام الحصول على نوم كافي وسبل التأقلم معها.</li> </ul> <p>➡ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم، وسوف نتحدث أيضاً حول -----</p> <p>نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة، وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة. ورفع اللقاء.</p>	<div style="text-align: right;">  <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حكاية "جيبي"</li> <li>■ كيف نتأقلم مع التحديات</li> <li>■ طرق الاسترخاء</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul> </div>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

العودة إلى المسار السليم

## العودة إلى المسار السليم

### موضوع تركيز الجلسة

تساعدك العودة إلى المسار السليم لتحقيق أهدافك الخاصة بالأكل واللياقة البدنية على الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. يتعلم المشاركون من هذه الوحدة ما الذي يمكنهم فعله عند خروجهم عن المسار.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على شرح كيفية العودة إلى المسار السليم لتحقيق أهداف الأكل واللياقة البدنية ومنع زلات مماثلة في المستقبل من خلال:

- ◀ الحفاظ على الإيجابية
- ◀ إتباع الخطوات الخمس لحل المشاكل



## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:


- كراسي المشاركين الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام

### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات، أو سبورة بيضاء وعلامات للسبورة البيضاء ومساحة.

## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، واقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج لتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.


10 دقائق	ص 6	□ الترحيب والمراجعة
2 دقائق	ص 7	□ الأهداف
2 دقائق	ص 7	□ الأخطاء واردة
5 دقائق	ص 8	□ الحفاظ على الإيجابية
5 دقائق	ص 9	□ أشرح مشاكلك
10 دقائق	ص 10	□ طور الخيارات
4 دقائق	ص 12	□ أختار أفضل الخيارات
10 دقائق	ص 12	□ طور خطة عمل
2 دقائق	ص 13	□ جرّبها
5 دقائق	ص 14	□ خطط للنجاح
5 دقائق	ص 15	□ التلخيص والختام

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء --- من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). سنتحدث اليوم حول كيفية العودة إلى المسار لتحقيق أهداف الأكل واللياقة البدنية.</p> <p>وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعديتموها في الجلسة السابقة.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما الذي سار سيراً حسناً؟ وما الذي تعثر معكم؟</p>	

الأهداف 2 (دقيقتان)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الخروج عن المسار من حين لآخر يحرفك عن أهداف الأكل واللياقة البدنية هو أمر طبيعي. سوف نتحدث اليوم حول كيفية العودة إلى المسار السليم لمنع حدوث زلات مماثلة في المستقبل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الحفاظ على الإيجابية</li> <li>▪ استعمال الخطوات الخمس لحل المشاكل</li> </ul> <p>وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.</p>	
<p>الكل يرتكب أخطاء 2 (دقيقتان)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد قمتم بعمل عظيم أثناء محافظتكم على المسار لتحقيق أهداف الأكل واللياقة البدنية. ولكن قد تصادفوا أوقات تتعثروا فيها في تحقيق أهداف لأسبوع أو أسبوعين، وتسمى هذه بالزلة، وهو أمر طبيعي. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية كوفي" في الصفحة رقم 3 من المنشور المصاحب لهذه الوحدة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو أطلب من متطوع قراءة) الحكاية.</p>	

حافظ على ايجابيتك (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>أسأل:</b> ما الذي فعل "كوفي" بدلا عن الاستسلام؟ الإجابة: لقد أتخذ قرار بالعودة إلى المسار وتجنب زلات مماثلة في المستقبل. فهو يحافظ على الإيجابية. ويستعمل الخطوات الخمس لحل المشاكل.</p> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> ما هي بعض الأفكار الإيجابية التي يمكن "لكوفي" أن يفكر بها.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> والخطوة التالية هي <u>حل المشاكل</u>، وتتضمن خمس خطوات، كما يلي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أشرح مشاكلك</li> <li>2. طور خيارات مختلفة</li> <li>4. أختَر أفضل الخيارات.</li> <li>5. ضع خطة عمل.</li> <li>6. جرّبها.</li> </ol> <p>وسوف نستعرض كل خطوة على حده.</p>	<p>تشمل الأفكار الإيجابية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ "لقد حققت تقدما كبيرا."</li> <li>■ "نعم، لقد ارتكبت خطأ، ولكن على الأرجح لن أضيف أكثر من بضعة أرطال من ذلك."</li> <li>■ "سوف تساعدني عائلتي وأصدقائي."</li> </ul>  <p>الخمس الخطوات لحل المشاكل:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. أشرح مشاكلك.</li> <li>2. طور خيارات مختلفة.</li> <li>3. أختَر أفضل الخيارات.</li> <li>4. ضع خطة عمل.</li> <li>5. جرّبها.</li> </ol>

أشرح مشاكلك (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> أولاً وقبل كل شيء، أشرح مشاكلك بوضوح، وحاول أن تفهم الأسباب.</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هي المشاكل التي واجهها "كوفي"؟ وما هو السبب، باعتقادك؟</p> <p><b>الإجابة:</b></p> <p><b>المشكلة الأولى:</b> لا يتناول غداء صحي في كل يوم.</p> <p><b>السبب:</b> "كوفي" يقلق بأنه سيخسر وظيفته، ولذا يأتي إلى العمل قبل الموعد، ما يعني بان ليس لديه وقت الكافي في الصباح لتحضير الغداء ليأخذه معه إلى العمل. ولذا يشتري قطعة حلوى من آلة البيع بدلا من تناول غداء صحي كل يوم.</p> <p><b>المشكلة الثانية:</b> لا يمارس نشاط بدني كافي كل يوم.</p> <p><b>السبب:</b> لأن "كوفي" يقلق من خسارة وظيفته، ولذا يجلس على مكتبة ويعمل خلال فترة الغداء. ونتيجة لذلك، لا يتمكن من الذهاب للمشي خلال استراحة الغداء. وبسبب ذلك، لا يحصل على القدر الكافي من النشاط البدني كل يوم.</p>	 <p><b>المشكلة الأولى:</b> إنه لا يتناول غداء صحي كل يوم.</p> <p><b>المشكلة الثانية:</b> لا يحصل على نشاط بدني كافي كل يوم.</p>

طور خيارات مختلفة  
(10 دقائق)

ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** وبعد أن تشرح مشاكلك، الخطوة التالية هي الخروج بخيارات لحل هذه المشاكل.

كلا المشكلتين التي يواجهها "كوفي" لها نفس الأسباب.

◀ **أسأل:** ما هو السبب الجذري لمشكلته؟

الإجابة: إنه يقلق من خسارة وظيفته.

🗨️ **ناقش:** ما هي بعض أفضل الطرق التي تمكن "كوفي" من التعامل مع الأشياء

التي تقلقه، بدلا من الحضور إلى العمل مبكرا والعمل خلال فترة استراحة الغداء؟

دعونا نقول إن "كوفي" سيستمر في الحضور مبكرا، ولن يكون لديه وقت لتحضير الغداء في الصباح ليأخذه معه إلى العمل. كيف يمكنه التأكد من تناول وجبة صحية في الغداء كل يوم؟

طرق أفضل للتعامل مع الأشياء التي تقلقه. وتشمل ما يلي:

■ يسأل مديره إذا كانت وظيفته

معرضه للخطر فعليا- كونه قد

يكون قلقا بدون أي سبب.

■ يسأل مديره ما الذي عليه فعله

لحماية وظيفته بدلا من الحضور

مبكرا والعمل خلال استراحة

الغداء.

للتأكد من أنه يتناول وجبة صحية كل يوم

بإمكان "كوفي" أن:

■ يحضر وجبة الغداء في الليلة السابقة،

أو أثناء عطلة نهاية الأسبوع

■ يحتفظ بكمية من الوجبات الخفيفة

الصحية في العمل.

■ يطلب من صديق أو فرد من أفراد

العائلة تحضير وجبة الغداء له.

■ التسوق للأصناف التي يمكنه تحضيرها

بسرعة، مثل الفاكهة أو اللبن الزبادي.



طور خيارات مختلفة	ملاحظات للمدرب
<p>■ ناقش: لنقول أن "كوفي" سيستمر في العمل أثناء استراحة الغداء؟ كيف يمكنه التأكد من أنه يمارس نشاط بدني كافٍ كل يوم؟</p>	<p>للتأكد من أنه يمارس قدر كافٍ من النشاط البدني كل يوم، بإمكان "كوفي" أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ يصعد عن طريق الدرج بدلاً من استخدام المصعد</li> <li>■ يركب دراجته الهوائية إلى العمل</li> <li>■ يصف سيارته في حيز بعيد في موقف السيارات</li> </ul> <p>لمعرفة المزيد حول التسوق الصحي والطهي، انظر المنشور المسمى: "تسوق وأطه طعامك للوقاية من النوع الثاني من داء السكري" المصاحب لهذه الوحدة. لمعرفة المزيد حول كيفية إيجاد الوقت لممارسة النشاط البدني، انظر المنشورات بعنوان: "كيف تجد الوقت للياقة البدنية".</p>

أختر أفضل الخيارات. (4 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> وبعد أن تخرج بخيارات لحل مشاكلك، تكون الخطوة التالية اختيار أفضلها.</p> <p>لقد قمنا بعصف ذهني للخروج بخيارات "لكوفي" وسوف نركز على المشكلة رقم 1: عدم تناول غداء صحي في كل يوم. دعونا نساعد "كوفي" على اختيار أفضل <u>الثلاثة</u> الخيارات لحل تلك المشكلة.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالعمل سويًا مع المشاركين لاختيار أفضل <u>الثلاثة</u> خيارات حل المشكلة رقم 1: في حال واجهة المجموعة صعوبة في التوصل إلى اتفاق، صوتوا عليها.</p>	
ضع خطة عمل. (10 دقائق)	
<p>◀ <b>قل:</b> وبعد اختيار أفضل الخيارات لحل مشاكلك، تكون الخطوة التالية هي وضع خطة عمل لتنفيذ تلك الخيارات.</p> <p>وقد قمت بهذا الأمر منذ أن بدأت في برنامج الوقاية من النوع الثاني من داء السكري، ولذا أنا متأكد أنكم تجيد إعداد الخطط الآن.</p> <p>الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل. اخرج صفحة فارغة من خطة عملك. لتستعملها لوضع خطة عمل "لكوفي" لحل مشكلته رقم 1:</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> ما هو هدف "كوفي"؟</p> <p><b>الإجابة:</b> أن يتناول وجبة غداء صحية كل يوم.</p>	

وضع خطة عمل.	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء كتابة "تناول غداء صحي كل يوم" بجانب "من الآن وحتى الجلسة القادمة، سيكون هدفي هو _____".</p> <p>والآن دعونا نكتب ثلاث خيارات اخترناها "لكوفي" تحت "الإجراء الأول، والإجراء الثاني، والإجراء الثالث.</p> <p>➡ <b>قم:</b> اعملوا سوياً لتعبئة بقية خطة العمل (أين، ومتى، ولمدة كم، التحديات، وسبل التأقلم).</p>	
<p>جربوها 2 (دقيقتان)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> وبعد أن تعدوا خطة العمل، تكون الخطوة التالية هي تجربتها.</p> <p>يجرب "كوفي" خطة عمله، وتنجح معه. والآن، تمكن من تناول وجبة غداء صحية ويمارس نشاط بدني لمدة كافية يومياً.</p> <p>يشعر "كوفي" بالفخر تجاه نفسه لتمكنه من العودة إلى المسار السليم فيما يخص طعامه ونشاطه البدني. كما انه قد خسر رطلين من وزنه الذي كان قد استعاد.</p> <p>إضافة الى أن أموره تتحسن في العمل. ولم يعد يقلق من خسارة وظيفته.</p>	

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل، ودعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول العودة إلى المسار السليم. وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ واقعية</li><li>■ قابلة للتنفيذ</li><li>■ محددة</li><li>■ مرنة</li></ul> <p>وتذكروا إن التركيز ينبغي أن يكون منصب على السلوك، وحاولوا أن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>👉 <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

التلخيص والختام. (5 دقائق)	ملاحظات للمدرّب
<p>◀ <b>قُل:</b> ومن الآن وحتى جلستنا القادمة، أطلب منكم قراءة "يستعمل "كوفي" الخطوات الخمس لحل المشاكل" في الصفحات رقم 4 و5. وأطلب منكم أن تكملوا "العودة إلى المسار السليم" في الصفحة 6. الرجاء التفكير بالمسائل التي تسببت - أو قد تتسبب - بإخراجك عن مسار أهدافك للأكل واللياقة البدنية. اختر واحدة من هذه المشاكل، وبعدها حافظ على إيجابيتك وأستعمل الخطوات الخمس لحل المشاكل.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بالإجابة على الأسئلة بحسب الحاجة.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد وصلنا إلى نهاية لقاء اليوم، وكنا قد تحدثنا فيه عن كيفية العودة إلى المسار السليم الخاص بأهداف الطعام واللياقة البدنية لمنع حدوث زلات مماثلة في المستقبل من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الحفاظ على الإيجابية.</li> <li>■ استعمال الخطوات الخمس لحل المشاكل.</li> </ul> <p>🗨️ <b>ناقش:</b> هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم؟</p> <p>◀ <b>قُل:</b> في المرة القادمة، سوف نتحدث حول الأشياء التي جربتموها في المنزل، بما في ذلك خطة العمل الخاصة بكم. وسوف نتحدث أيضا حول ---</p> <p>—</p> <p>نشكر لكم حضوركم هذه الجلسة وتذكروا إحضار كراسة المشارك معكم إلى الجلسة القادمة.</p> <p>ورفع اللقاء.</p>	<div style="text-align: right;">  <p>أشياء عليكم تجربتها في المنزل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ يستخدم "كوفي" الخمس الخطوات لحل المشاكل.</li> <li>■ العودة إلى المسار السليم</li> <li>■ خطة العمل</li> </ul> </div>

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## بيرفنت تي 2

برنامج أثبت نجاحه في الوقاية من داء السكري أو تأخير الإصابة به

### دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة

الوقاية من داء السكري من النوع الثاني – مدى الحياة!

تقدم هذه الوحدة في الجلسة الأخيرة

## الوقاية من داء السكري من النوع الثاني - مدى الحياة!

### موضوع تركيز الجلسة

الحفاظ على استمرار نمط حياتك الصحي يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخيره. تساعد هذه الوحدة المشاركون في الإمعان بمستوى الإنجاز الذي حققوه والمحافظة على التغييرات الإيجابية التي قاموا بها للمدى الطويل. يرجى الملاحظة: ينبغي أن تقدم هذه الوحدة في الجلسة الأخيرة. حاول أن تتحلى أثناء تقديمها بطريقة مسلية وغير رسمية.

### الأهداف التعليمية للمشارك

بنهاية الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ▶ التأمّل بما تم قطعه من شوط منذ بداية البرنامج
- ▶ شرح كيفية الاستمرار بنمط حياتهم الصحي حتى بعد انتهاء البرنامج
- ▶ وضع أهدافهم للستة الأشهر الأخيرة

## القائمة المرجعية للمواد

### المواد المطلوبة لهذه الجلسة:

- كراسي المشارك الخاصة بك.
- أدلة المشاركين لهذه الوحدة (نسخة واحدة لكل مشارك ونسخة لك)
- سجلات لياقة بدنية فارغة، بحسب الحاجة.
- سجلات طعام فارغة، بحسب الحاجة.
- خطط عمل فارغة، بحسب الحاجة.
- سجل مدرب نمط الحياة
- بطائق الأسماء، بحسب الحاجة
- ميزان لوزن المشاركين (نفس الميزان المستخدم في جميع الجلسات).
- ساعة يد أو ساعة حائطية
- أقلام


### المواد الاختيارية:

- ورق قلاب، كرسي أو شريط لاصق وعلامات، أو سيورة بيضاء وعلامات للسيورة البيضاء ومساحة.
- تقارير المجموعات والأفراد المستندة على احدث الأرقام التي لديك لكل مشارك (ويفضل إنهما من الجلسة السابقة).
- أشياء مماثلة للأوزان التي خسرتها المجموعة (بشكل جماعي) حتى الآن (أوزان، مثل كيس دقيق، علب طعام، أو قطع زبدة).
- ضيف من بين الأشخاص المجربون لإجراءات الوقاية من النوع الثاني من داء السكري.
- صورة جماعية (التقطت في الجلسة السابقة، نسخة لكل مشارك)
- شهادة إتمام البرنامج (معبأة من قبلك، نسخة للمشارك)
- وجبات خفيفة صحية
- مياه غازية وأكواب.



## مهام تحضيرية للجلسة

### قبل الجلسة

- أحجز قاعة الاجتماعات، وأحرص على توفير مكان يتسم بالخصوصية لوزن المشاركين فيه.
- أجمع المواد المطلوبة للجلسة.
- قم بمراجعة دليل التدريب لمدرّب نمط الحياة ودليل المشارك لهذه الوحدة، وأحرص على فهمها بشكل دقيق.
- ينبغي عليك الوصول مبكراً
- رتب الكراسي بطريقة تكون محفزة للنقاش، على شكل دائري مثلاً.
- أكتب النصوص المطلوب كتابتها على السبورة البيضاء أو ورق القلاب (اختياري). راجع 

### وعند وصول المشاركين.

- رحب بالمشاركين.
- قم بوزن المشاركين في مكان يتسم بالخصوصية.
- سجل بيانات المشاركين في سجل مدرّب نمط الحياة الخاص بك.
- أبلغ المشاركين بوزنهم، أو اكتب الوزن في ورقة لاصقة وسلمها لهم.
- أطلب منهم تسجيل وزنهم في سجل الوزن الخاص بهم.
- وزع على المشاركين نسخة من دليل المشارك لهذه الوحدة.
- وزع على المشاركين سجلات اللياقة البدنية الفارغة، وسجلات الطعام وخطط العمل، بحسب الحاجة.
- أطلب من المشاركين تعبئة بطاقة الاسم ووضعها في مكان بارز على الجسم.
- أطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي، وأقترح عليهم مراجعة "موضوع تركيز الجلسة" في الصفحة رقم 2 أثناء الانتظار لاكتمال عدد المجموعة.

### بعد هذه الجلسة:

- دون الملاحظات حول الجلسة في أقرب وقت ممكن بعد انتهاء الجلسة، وأكتب الأمور التي سارت سيراً حسناً وتلك التي تحتاج للتحسين، وأكتب كذلك أي مهام عليك القيام بها قبل موعد الجلسة التالية.

## مخطط هذه الوحدة

### محتوى الجلسة:

لقد صمم المحتوى التالي لتغطية مدة 60 دقيقة. الرجاء إتاحة 10 دقائق إضافية للوزن والتشاور مع المشاركين في بداية كل جلسة.

10 دقائق	ص 6	الترحيب والمراجعة	<input type="checkbox"/>
2 دقائق	ص 7	الأهداف	<input type="checkbox"/>
15 دقائق	ص 7	أنظر إلى المدى الذى قطعتة	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 10	حافظ على ما حققته من عمل رائع!	<input type="checkbox"/>
8 دقائق	ص 12	أهدافك للسته الأشهر القادمة	<input type="checkbox"/>
5 دقائق	ص 13	خطط للنجاح	<input type="checkbox"/>
10 دقائق	ص 14	التلخيص والختام	<input type="checkbox"/>

## النص الخاص بمدرب نمط الحياة

### ملاحظات للمدرب

### الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

◀ **قُل:** نرحب بكم جميعاً مرة أخرى! هذا هو اللقاء الأخير من برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني (Prevent T2)، وهو برنامج تغيير نمط الحياة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). اليوم، سوف نتحدث عن كيفية الحفاظ على نمط حياتك الصحي واستمراره للمدى الطويل.

وقبل أن نبدأ، دعونا نقضي بضع دقائق لمراجعة ما ناقشناه في اللقاء السابق. وسوف أحاول أن أجيب على أي أسئلة قد تكون لديكم.

➡ **قم:** بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة بإيجاز.

🗨️ **ناقش:** هل لديكم أي سؤال حول ما تحدثنا عنه المرة السابقة؟

◀ **قُل:** دعونا نتحدث حول سير خطط العمل التي أعدتوها في الجلسة السابقة.

🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟

◀ **قُل:** والآن، دعونا نتحدث حول سير الأمور الأخرى التي جربتموها في المنزل.

🗨️ **ناقش:** ما الذي سار سيرا حسنا؟ وما الذي تعثر معكم؟

## الأهداف 2 (دقيقتان)

## ملاحظات للمدرب

- ◀ **قُل:** الحفاظ على استمرار نمط حياتك الصحي للأمد الطويل يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. اليوم، سوف نتحدث حول:
- الشوط الذي قطعته منذ أن بدأت هذا البرنامج
  - كيف تواصل نمط حياتك الصحي حتى بعد انتهاء هذا البرنامج.
  - أهدافك للستة الأشهر القادمة
- وفي الأخير، سوف تقوموا بوضع خطة عمل جديدة.

## انظر إلى الشوط الذي قطعته! 15 دقيقة

- ◀ **قُل:** دعونا نبدأ بالنظر إلى المدى الذي قطعته منذ أن بدأت هذا البرنامج قبل سنة مضت.
- 🗨️ **ناقش:** ما هي التغييرات الصحية التي قمت بها فيما يتعلق بأكلك؟
- ما هي التغييرات الصحية التي قمت بها فيما يتعلق بنشاطك البدني؟
- ما هي التحديات التي تغلبت عليها عند قيامك بتلك التغييرات الصحية على نمط حياتك؟
- ما الذي عرفته عن نفسك أثناء هذه الرحلة؟

## انظر إلى الشوط الذي قطعته!

## ملاحظات للمدرب

### ❖ النشاط: تقرير الإنجاز للمجموعة

◀ **قُل:** دعونا نطلع على مستوى الإنجاز الذي تحقق لكم كمجموعة

➡ **قم:** بتوزيع تقرير مكتوب على المشاركين يبين مستوى الإنجاز. أشرح التقرير الذي يبين التقدم المحرز حتى الآن. استخدام ورق قلاب أو السبورة البيضاء، إن رغبت في ذلك.

هذا النشاط اختياري.

ينبغي أن يشمل التقرير ما يلي:

- عدد الإطال التي خسرتها المجموعة (إجمالي البداية وزن الجسم ناقص أحدث وزن للجسم)
- نسبة من وزن الجسم الذي خسرتَه المجموعة (عدد الإطال التي خسرتها المجموعة قسمة إجمالي الوزن في البداية)
- عدد دقائق ممارسة النشاط البدني في الأسبوع للمجموعة (أحدث إجمالي للدقائق ناقص إجمالي الدقائق في البداية)

## انظر إلى الشوط الذي قطعته!

## ملاحظات للمدرب

### ❖ النشاط: أجسام تحاكي إنجاز المجموعة

❖ قم: أحضر معك أشياء تبين عدد الأرتال التي خسرتها المجموعة ككل حتى الآن. وهذه الأشياء قد تكون أوزان مثل أكياس دقيق، علب طعام، أو مربعات زبدة، وقم بدعوة المشاركين لرفعها.

هذا النشاط اختياري.

### ❖ النشاط: تقرير الإنجاز الفردي

❖ قم: بتوزيع على كل مشارك تقرير مكتوب يبين مستوى إنجاز المشارك حتى الآن. أشرح التقرير. استخدم في ورق قلاب أو سبورة بيضاء، بحسب الرغبة.

❖ قل: هذا التقرير يخصك وحدك، ولن يطلع عليه أي شخص آخر.

هذا النشاط اختياري.

- ينبغي أن يشمل التقرير ما يلي:
- عدد الأرتال التي خسرها المشارك (وزن البداية ناقص أحدث وزن للجسم)
  - نسبة من وزن الجسم الذي خسره المشارك (عدد الأرتال التي خسرها المشارك تقسم على إجمالي وزن البداية)
  - دقائق ممارسة النشاط البدني في الأسبوع الذي حققه المشارك (أحدث إجمالي للدقائق ناقص عدد الدقائق في البداية)

انظر إلى الشوط الذي قطعته!	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> البعض منكم قد بلغ أهدافه للوزن والنشاط البدني. فيما البعض الآخر لازال يعمل على تحقيقها. ولكنكم جميعا قد حققتم إنجازا عظيما. وانا فخور بكم جدا وأمل أن تكونوا فخورين بأنفسكم كذلك.</p>	
<p>واصلوا هذا العمل العظيم! (10 دقائق)</p>	
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد قطعتم شوطا كبيرا منذ أن بدأت هذا البرنامج ولقد تأقلمتم مع العديد من التحديات على امتداد الطريق. والتحدي التالي سيكون كيفية المحافظة على نفس نمط حياتك الصحي حتى بعد انتهاء هذا البرنامج. لننظر في مثال على ذلك. الرجاء الانتقال إلى "حكاية رشاد" في الصفحة رقم 3 من المنشور المصاحب لهذه الوحدة والموزع عليكم.</p> <p>➡ <b>قم:</b> بقراءة (أو اطلب من متطوع قراءة) الفقرة الأولى من الحكاية.</p> <p>➡ <b>ناقش:</b> هل سبق وان خسرت وزن في الماضي، وعاد وزنكم إلى الزيادة مرة أخرى؟</p> <p>◀ <b>أسأل:</b> إذا، أين تكمن أهمية الحفاظ على نمط حياتكم الصحي على الأمد الطويل؟</p> <p>الإجابة: في حال عدم المحافظة على إدامة العادات الصحية، قد تخسر ما حققته من إنجاز. وقد ترتفع مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري لديك مرة أخرى.</p>	

## واصلوا هذا العمل الرائع!

## ملاحظات للمدرب

◀ **قُل:** لنعود إلى الحكاية.  
**قم:** بقراءة (أو اطلب من متطوع قراءة) الفقرات الثلاث الأخيرة من الحكاية.  
**ناقش:** ماذا عنك؟ كيف ستحصل على الدعم المطلوب بعد انتهاء البرنامج؟  
 وكيف ستحافظ على حماسك بعد انتهاء البرنامج؟

لمعرفة المزيد حول الحصول على الدعم، راجع منشورات الحصول على الدعم.  
 لمعرفة المزيد حول الحفاظ على الحماس؟ راجع منشورات الحفاظ على الحماس المصاحبة لهذه الوحدة.

بإمكان مجموعتك الاستمرار في التواصل بعد انتهاء هذا البرنامج. وبإمكانك تسهيل التواصل فيما بينهم من خلال تشكيل شبكة اجتماعية ومن خلال تنظيم لقاءات للمجموعة.  
 (أنظر، "لمحة عامة حول البرنامج" لمزيد من التفاصيل).

## ❖ النشاط: استضافة متحدث

➡ **قم:** بتقديم الضيف الذي سبق وأن اجتاز برنامج Prevent T2 (الوقاية من النوع الثاني من داء السكري)، وأطلب من المتحدث أن يشرح كيفية الحصول على الدعم للحفاظ على الحماس بعد انتهاء البرنامج، وقم بدعوة المشاركين لطرح أسئلتهم.

هذا النشاط اختياري



أهدافك للستة الأشهر القادمة (8 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> لقد ناقشنا كيفية الحفاظ على استمرار نمط حياتك الصحي بعد انتهاء البرنامج؟ والآن، نتحدث عن الخطوات التالية. الرجاء الاطلاع على "أهدافك للستة الأشهر" في الصفحات 4 و5.</p> <p>وكما ترون، لن يتغير هدفكم الخاص بالنشاط البدني للستة الأشهر القادمة - وهو أن تحصل على 150 دقيقة من النشاط البدني كل أسبوع، بسرعة معتدلة أو أسرع. ولكن، قد ربما ترغب بتعديل هدفك الخاص بالوزن. دعونا نقوم بتعبئة ذلك سوياً.</p> <p>أولاً، قم بتعبئة وزنك الحالي، وهو الوزن الذي أبلغتكم به في وقت مبكر من هذا اليوم.</p> <p>ومن ثم، قرر ما إذا ترغب في إنقاص وزنك أو تحافظ على وزنك الحالي خلال الستة الأشهر القادمة. ضع علامة على اختيارك في المنشور.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ إذا كان هدفك هو <u>إنقاص</u> الوزن، أكتب الوزن الذي تريد بلوغه.</li> <li>▪ وإذا كان <u>هدفك المحافظة</u> على وزنك الحالي، أكتب الوزن الذي ستحافظ عليه.</li> </ul> <p>➡ <b>قم:</b> بمساعدة المشاركين على تعبئة هدف الوزن الخاص بهم. ومن ثم أستعمل المنشور لمناقشة مهارات نمط الحياة الصحي الذي تعلموه في البرنامج.</p> <p>◀ <b>قُل:</b> لقد تعلمتم العديد من مهارات نمط الحياة الصحي في هذا البرنامج. أحثكم على المحافظة على الاستفادة من هذه المهارات في الأشهر والسنوات القادمة. في حال احتجتم لمراجعة أي من هذه المهارات، عودوا إلى المنشورات التي تتضمنها كراسة المشارك الخاصة بك.</p>	

خطط للنجاح (5 دقائق)	ملاحظات للمدرب
<p>◀ <b>قُل:</b> الرجاء الاطلاع على مفكرة خطة العمل. دعونا نقضي الدقائق القليلة القادمة في وضع خطة عمل.</p> <p>ضعوا في بالكم ما الذي نجح معكم وما لم ينجح من الجلسة السابقة. هل لديكم أي تغييرات قد ترغبوا في إدخالها على الخطة؟ وكذلك تذكروا ما ناقشناه اليوم حول الحفاظ على استمرار نمط حياتك الصحي؟ وأثناء إعداد الخطة، تذكروا أن عليكم إبقائها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ واقعية</li> <li>▪ قابلة للتنفيذ</li> <li>▪ محددة</li> <li>▪ مرنة</li> </ul> <p>وتذكروا إن التركيز ينبغي إن يكون منصب على السلوك، وحاولوا إن تجعلوها فسحة للمرح والتسلية!</p> <p>➤ <b>قم:</b> بمنح المشاركين عدة دقائق لإعداد خطط العمل الخاصة بهم.</p>	

ملاحظات للمدرب

التلخيص والختام.  
(10 دقائق)

◀ **قُل:** لقد وصلنا إلى نهاية برنامج الوقاية من النوع الثاني من داء السكري. اليوم، حيث ناقشنا كيف أن الحفاظ على استمرار نمط حياتك الصحي يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به. وتحدثنا حول:

- الشوط الذي قطعته منذ أن بدأت هذا البرنامج
- كيف تستمر في نمط حياتك الصحي بعد انتهاء هذا البرنامج.
- أهدافك للستة الأشهر القادمة

🗨️ **ناقش:** هل لديكم أي أسئلة حول أي شيء ناقشناه اليوم، أو أي موضوع آخر؟

◀ **قُل:** لقد حان الوقت لنحتفل!

🎉 **قم** بتنظيم حفلة صغيرة للاحتفال، واليكم بعض الأفكار:

- تناول وجبة خفيفة صحية.
  - وزع على كل مشارك نسخة من الصورة الجماعية، وأقترح عليهم أن يقوم كل مشارك بالتوقيع على صورة زميله الآخر.
  - قم بتوزيع شهادات إتمام البرنامج.
  - أطلب عناق جماعي.
  - أطلب جولة تصفيق.
  - ارفع كأس الماء الغازي لصحتهم.
- ورفع اللقاء.



## سجل مدرب نمط الحياة

أسم المدرب: \_\_\_\_\_ تاريخ اليوم: \_\_\_\_\_

قبل البدء ببرنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني Prevent T2، أكتب أسم كل مشارك في العمود الأيمن، ومن ثم، أنسخ السجل بالعدد الكافي من النسخ لكل جلسة. أستخدم هذا السجل لتسجيل بيانات المشارك.

مدة النشاط البدني للمشارك بالدقائق للأسبوع السابق	وزن المشارك اليوم (رطل)	هل المشارك حاضر اليوم؟ (نعم/لا)	أسم المشارك



## سجل اللياقة البدنية

الأسبوع:

(التاريخ)

أستخدم السجل الخاص باللياقة البدنية لمتابعة الدقائق التي تقضيها في النشاط البدني كل يوم. تابع الأنشطة التي تقوم بها بسرعات معتدلة على الأقل. أعرض هذا السجل على مدرب نمط الحياة في بداية كل جلسة.

وتستطيع تتبع الأنشطة بتفصيل أكثر في حال رغبت في ذلك، مثل نوع النشاط، المسافة التي قطعتها، السرعة، وزنك حينها، عدد الخطوات التي قطعتها، وعدد السعرات الحرارية التي أحرقتها.

التاريخ	الدقائق	تفاصيل أخرى حول النشاط البدني الذي قمت به (اختياري)
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		
السبت		
الأحد		













# مفكرة خطة العمل

الأنشطة التي سوف أقدم عليها



كيف لي  
أن أتغير؟



هل سأتمكن  
من جعلها  
مسلية؟



ماذا أكل؟



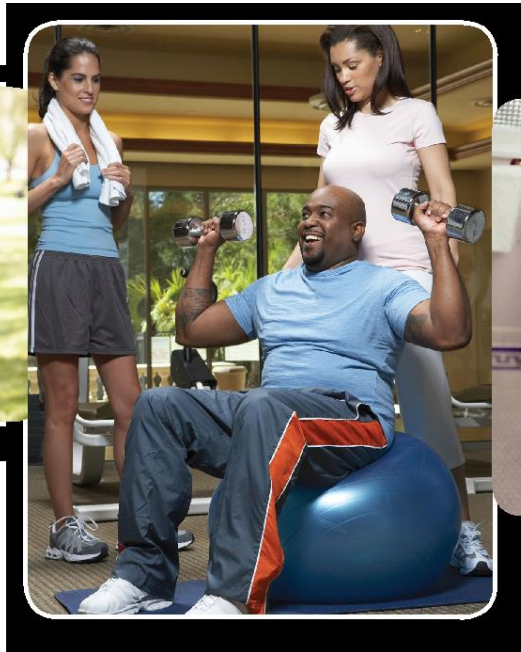


## نصائح لوضع خطة عمل

وضعتك لخطة عمل يساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخيره.

تذكر:

- كن واقعي. ضع خطة عمل واقعية تناسبك.
- قابلة للتنفيذ. خطط لإجراء تغييرات بسيطة وستراكم هذه التغييرات لتشكّل تغيير كبير مع مرور الوقت.
- يتعين عليك أن تكون محددًا. خطط بالتفصيل للإجراءات التي ستقوم بها. وقرر:
  - ✓ ما إذا ستفعل.
  - ✓ أين ستفعل ذلك
  - ✓ متى ستفعل ذلك
  - ✓ والمدة التي سيستغرق فيها هذا الفعل.
- كن مرّن. راجع خطة العمل باستمرار أبحث عن طرق للتأقلم مع التحديات، وفي حال عدم نجاح خطة، عدّلها.
- ركز على السلوك. على سبيل المثال، تستطيع أن تتحكم بعدد أرتال الوزن الذي ترغب في إنقاصها من خلال التركيز على تصرفاتك، مثل نوع الأكل الذي تتناوله ومستوى النشاط الذي تمارسه.
- أفرح. لا ينبغي أن يكون التغيير مؤلم. أبحث عن أنشطة وأغذية صحية تستمتع بها.





## خطة العمل

ضع هدف للعمل خلال الفترة التي تمتد من الآن وحتى الجلسة القادمة. ينبغي أن يساعدك الهدف على الحد من مخاطر الإصابة بداء السكري. أكتب 3 أفعال (إجراءات) ستنفذها لبلوغ هذه الهدف. ومن ثم أشطب كل فعل تنفذه.

تاريخ اليوم: -----		سيكون هدفي من الآن وحتى نهاية الجلسة:
<input type="checkbox"/>	تم التنفيذ؟	الإجراء الأول: الأنشطة التي سأقدم عليها
		أين سأفعل ذلك
		متى سأفعل ذلك
		المدة التي سيستغرق فيها هذا الفعل
		التحديات التي قد أوجها
		طرق التأقلم مع هذه التحديات
<input type="checkbox"/>	تم التنفيذ؟	الإجراء الثاني: الأنشطة التي سأقدم عليها
		أين سأفعل ذلك
		متى سأفعل ذلك
		المدة التي سيستغرق فيها هذا الفعل
		التحديات التي قد أوجها
		طرق التأقلم مع هذه التحديات
<input type="checkbox"/>	تم التنفيذ؟	الإجراء الثالث: الأنشطة التي سأقدم عليها
		أين سأفعل ذلك
		متى سأفعل ذلك
		والمدة التي سيستغرق فيها هذا الفعل.
		التحديات التي قد أوجها
		طرق التأقلم مع هذه التحديات







## الدليل السريع

نصائح لبلوغ الوزن الصحي والمحافظة على الوزن السليم  
عادات لإنجاح إنقاص الوزن.

**PREVENT2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## نصائح لبلوغ الوزن الصحي والمحافظة عليه

خسارة الوزن تساعدك في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني أو تأخير الإصابة به.  
جرب هذه النصائح:

### النصيحة 1: ضع لنفسك هدف للوزن.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وضعا معا هدف للوزن.

هدفي أن يكون وزني: \_\_\_\_\_

لماذا أريد بلوغ هذا الوزن والمحافظة عليه:

### النصيحة 2: تناول سعرات حرارية أقل- ولك القرار كيف تحقق ذلك!

يتخلى بعض الناس عن تناول الحلوى بعد الأكل لتخفيض عدد السعرات الحرارية. البعض الآخر يقيس طعامه ويراقب حجم القطع التي يتناولها ويعتبرها خطوة هامة. إجراء بعض التعديلات حتى ولو كانت قليلة تساعدك في تخفيف وزنك.

#### نصائح لكيفية تقليل السعرات الحرارية التي تتناولها

- ▶ الحد من الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية. عوضا عن ذلك، تناول وجبات خفيفة قليلة السعرات الحرارية. على سبيل المثال، جرب تناول الجوز مع صلصلة تغميس قليلة الدهون أو تناول عدد من البسكويت المحضرة من دقيق الحبة الكاملة مع شريحة جبنة قليلة الدسم.
- ▶ تخلّ عن الحلويات والتحلّية الغنية بالدهون، وجرب تناول زبادي خالي من الدسم مع الفواكه عوضا عنها.
- ▶ خفض كمية المشروبات ذات السعرات الحرارية العالية. وإذا كنت ممن يتناول الكحول، ينبغي الحد من الكمية التي تشربها. أشرب الماء بدلا عن المشروبات الغازية. إذا كنت تشرب العصائر، أشرب 1/2 كوب من عصير الفاكهة الطبيعي 100%، وقم بإضافة الماء عليه في حال كنت ترغب بشرب حجم كبير من المشروب.
- ▶ تناول قطع أصغر. أستعمل كوب قياس للحصول على تقدير حقيقي للكمية التي تتناولها. وعندما تبدأ بقياس طعامك، قد تكتشف المفاجأة ب حول لكمية التي تأكلها!

#### الطرق الأخرى التي قد تفيدني:





## نصائح لبلوغ الوزن الصحي والمحافظة عليه

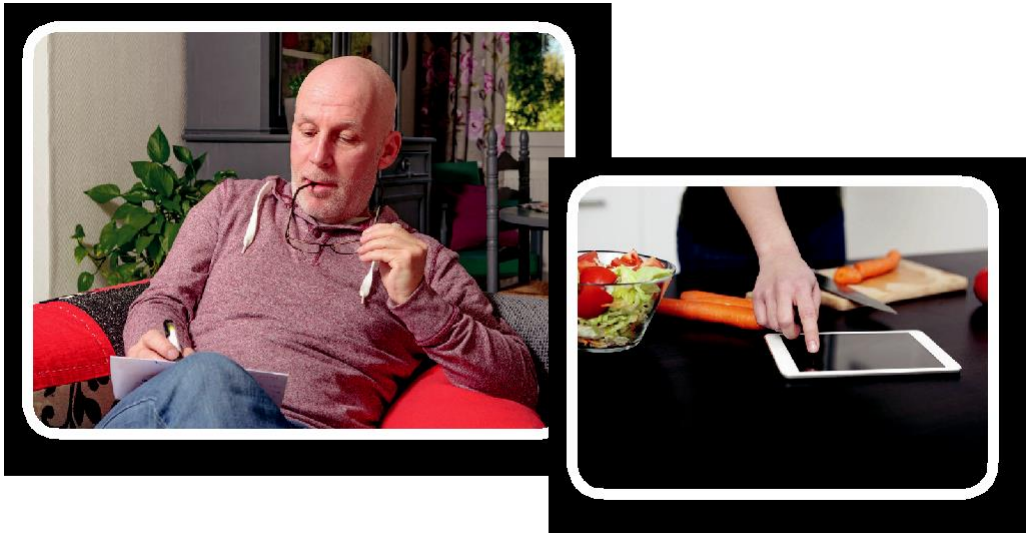
### النصيحة 3: تتبع طعامك

بينت الدراسات أن تتبع وجباتك الرئيسية والخفيفة وما تشربه من مشروبات يساعدك في إنقاص الوزن. تتبع ما تأكله وتشربه يعطيك فكرة كاملة حول نمط أكلك. على سبيل المثال، هل تفرط في تناول الوجبات الخفيفة في المساء؟

حاول أن تتبع متى، وماذا، وكيف تأكل وتشرب. وتتبع كمية السعرات الحرارية أيضاً.

### طرق المتابعة

- ◀ سجل صوتك بالهاتف الذكي أو أي جهاز تسجيل آخر.
- ◀ ألتقط صورة لطعامك. سجل الطعام فيما بعد.
- ◀ استعمل كراسة أو ورقة جداول أو تطبيق على الهاتف المحمول أو الحاسوب.
- ◀ أكتب هذه التفاصيل في سجل طعامك.





## نصائح لبلوغ الوزن الصحي والمحافظة عليه

### النصيحة 4: مارس نشاط بدني إضافي! النشاط يحرق الدهون!

الحفاظ على معدل نشاطك البدني يساعدك على الحفاظ على وزنك عند المستوى الصحي. وهذا منطقي - فالمحافظة على ممارسة النشاط يحرق بعض السعرات الحرارية التي تتناولها، إضافة إلى ما تقوم به العضلات من حرق للسعرات الحرارية، حتى أثناء الراحة.

انتقل إلى [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) للاطلاع على النصائح حول كيفية المحافظة على نشاطك البدني. ويمكنك أن تطلع أيضا على أنواع وكمية التمارين التي تعود عليك بأكثر فائدة لصحتك. وبالتأكيد، سوف تجد شيء ما تستمتع به.

### طرق إضافة النشاط إلى يومك

ضع علامة "X" أمام الأفكار التي تريد تجربتها.

- أَمْشِ مسافة طويلة مع أطفالك أو أحفادك
- سِرْ أو هِرول في مكانك أثناء مشاهدة التلفزيون أو الفيديو.
- أَرْكَب الدراجة.
- أَصْعِدْ إلى الأدوار العليا عن طريق الدرج.
- جَرِّبْ رياضة جديدة.
- أَمْشِ أثناء استراحة الغداء.

### طرق أخرى لإضافة نشاط بدني جديد:

---



---



---



---

مقتبسة من: تناول الطعام الصحي بطريقتك. أفضل أربع نصائح لإنقاص الوزن والمحافظة على وزنك الجديد. OPPHP.

[http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_4\\_handout.pdf](http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_4_handout.pdf)



## العادات السليمة لتخفيف الوزن بنجاح

أبرزت الدراسات التي أجريت على الأشخاص الذين خففوا وزنهم وحافظوا على وزنهم الجديد عدد من العادات التي ثبت نجاحها. وقد تفيدك هذه العادات في تحقيق النجاح أيضا!

### تابع الطعام الذي تتناوله ونشاطك البدني



- احتفظ بسجل خاص بالطعام وآخر باللياقة البدنية. قد يفيدك هذا بتتبع مدى التقدم المحرز واكتشاف الاتجاهات والأنماط.
- على سبيل المثال، قد تلاحظ بأنك تميل إلى شراء طعام غير صحي من آلات البيع عندما تقوم بعمل إضافي. ولحل هذه المشكلة، يمكنك تحضير وجبات خفيفة في المنزل وتأخذها معك إلى العمل. أو قد تلاحظ بانك تنسى التمارين الرياضية عند زيارة أحفادك لك في المنزل. ولحل هذه المشكلة، يمكنك ممارسة نشاط بدني معهم، مثل اللعب بالأقراص الهوائية (Frisbee).

### تبني عادات أكل صحية وواقعية

- اختر عادات صحية للأكل والتزم بها للأمد الطويل.
- قد يفيدك هذا بالحفاظ على وزنك عند المستوى الصحي. لمزيد من الأفكار حول عادات الأكل الصحية، يرجى زيارة: الأكل الصحي لوزن صحي: [http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/index.html).

- أثبت على هدفك.

خطط مسبقا للعتل والإجازات والمناسبات الخاصة. سيساعدك هذا على البقاء ثابتا على مسارك والالتزام بعادات الأكل الصحية.

- تناول وجبة الإفطار يوميا.

وهذا سوف يساعدك في اتخاذ القرارات الصحية. في حال أنك تخطيت وجبة الإفطار، قد تجوع وتضطر إلى خرق عاداتك الصحية.





## العادات السليمة لتخفيف الوزن بنجاح

### تتبع وزنك

#### ■ أوزن نفسك.

حاول أن توزن نفسك مرة في الأسبوع. وهذه الطريقة يمكنك تعديل نمط أكلك والأنشطة البدنية التي تمارسها بحسب الحاجة. من السهل أن تعود إلى المسار السليم عندما تكتشف بأن وزنك زاد 2 أو 3 أرطال، وهذا أفضل مما لو كانت الزيادة 5 أو 6 أرطال.

### أبق نشطاً

#### ■ أحرص على ممارسة النشاط البدني يومياً.

مارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة في الأسبوع بسرعة معتدلة أو أسرع قليلاً. وهذا يعني ممارسة النشاط البدني بمعدل 22 دقيقة يومياً. يمكنك تقسيم هذه المدة إلى أجزاء أصغر. على سبيل المثال، يمكنك ممارسة النشاط البدني لمدة 10 دقائق في الصباح و12 دقيقة في المساء.

### أحصل على دعم أسرتك وأصدقائك

#### ■ أطلب من أصدقائك و أفراد عائلتك أن يقوموا بتشجيعك، وأن يتناولون الأكل وممارسة النشاط البدني معك.

دعمهم هذا سوف يساعدك في مواصلة جهودك والتأقلم مع التحديات التي قد تواجهها.

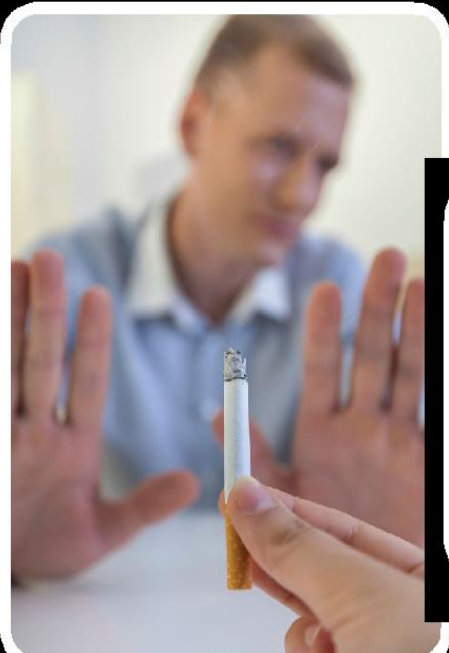
### أحصل على دعم الآخرين

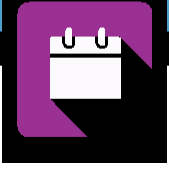
- أنظم إلى فريق أو دوري رياضي.
- أنظم إلى مجموعة دعم - عبر الأنترنت أو مجموعة من الأشخاص.
- أنظم إلى مجموعة للمشي. أبدأ مجموعتك الخاصة.
- سجل في دورة من دورات الطهي الصحي.





أستعد، تجهز، توقف!





## أستعد، تجهز، توقف!

الإقلاع عن التدخين هو أكبر وأفضل خطوة تقوم بها لأجل صحتك. عندما تكون مستعدا للإقلاع عن التدخين، أتبع هذه الخطوات:

### 1. حدد التاريخ.

أختر تاريخ يوم من أيام الأسبوعين المقبلة لتبدأ بالإقلاع عن التدخين. سيمنحك هذا الوقت الكافي للاستعداد. حاول أن تختار التاريخ الذي يزيد من فرص النجاح. تجنب اختيار أوقات الضغط والقلق.

### 2. أطلب الدعم من أفراد عائلتك أو أصدقائك.

يسهل عليك الإقلاع عن التدخين عندما تجد الدعم من الناس حولك. أبلغ أفراد أسرتك وأصدقائك بانك تخطط للإقلاع عن التدخين، وأخبرهم بالسبب. وحدد لهم أيضا نوع الدعم الذي تتوقعه منهم بالضبط. على سبيل المثال، بإمكانهم أن:

- يتواصلوا معك للاطمئنان على كيفية سير الأمور.
- مساعدتك في التعامل مع محفزات عادة التدخين.
- مساعدتك في التخطيط لبعض الأمور المشتركة، مثل المشي مسافات طويلة.
- الإقلاع عن التدخين معك أو على الأقل الإقلاع عن التدخين بحضورك، في حال كانوا مدخنين.
- أن يصبروا عليك.
- أن يمنعوك عن التدخين عندما تحاول- مهما كان السبب.





## أستعد، تجهز، توقف!

### 3. أطلب الدعم من مقدم الرعاية الصحية والصيدلي.

أخبر مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلاني بانك تخطط للتوقف عن التدخين، لأن بإمكانهم مساعدتك. على سبيل المثال، بإمكانهم أن:

- يجيبوا على أي أسئلة قد تكون في بالك.
- تعديل الأدوية التي تتناولها الآن، بحسب الحاجة.
- إعطائك معلومات عن أفضل السبل لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين، مثل تناول الأدوية.
- إعطائك معلومات عن كيفية الحصول على المزيد من المساعدة.

### 4. خطط لكيفية مقاومة المشاعر

الإقلاع عن التدخين يؤثر على الطريقة التي تشعر بها، والسبب في ذلك هو أنك تمتنع عن مضع مادة النيكوتين.

قد تشعر عند الإقلاع عن التدخين بما يلي:

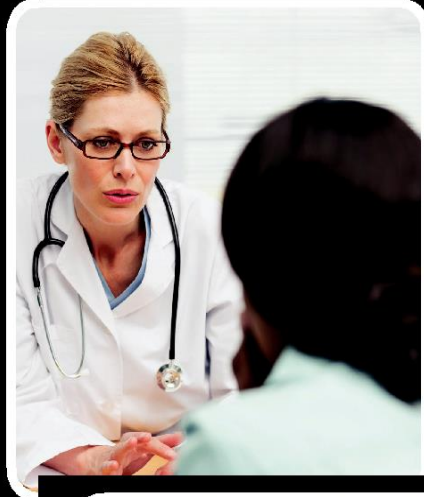
- القلق، التعصب، الاضطراب
- الغضب، النزق
- الحزن

كما يمكنك أن تشعر:

- بالرغبة الجامحة بالتدخين
- تجوع أكثر من العادة
- صعوبة التفكير بوضوح وصعوبة في النوم

خطط لاتباع الطرق السليمة للتغلب على هذه المشاعر. على سبيل المثال، إذا شعرت بالقلق، تمشي. إذا رغبت في التدخين، أمضغ العلكة الخالية من السكر. إذا شعرت بالجوع، تناول الطعام الصحي.

ضع في بالك: أن هذه المشاعر ستلاشي بعد الأسابيع القليلة الأولى. وعليك، في ذات الوقت، أن تمارس الصبر مع نفسك.





أستعد، تجهز، توقف!

## 5. كيف تتأقلم مع المثيرات

قد تكون المحفزات أشخاص أو أماكن أو أنشطة معينة تشعرك بالحاجة للتدخين. تعرف على محفزات التدخين لديك. خطط لطرق المقاومة لتجنبها. وخطط لكيفية التأقلم مع المحفزات عندما لا يمكن تجنبها.

## 6. تخلص من كل شيء له علاقة بالتدخين

ستقل عندك الرغبة في التدخين عندما تتخلص من كل ما له علاقة بالتدخين من حولك. تخلص من كل الأشياء التي لديك في المنزل أو العمل أو السيارة. وتشمل ما يلي:

- منفضة السجائر
- السيارة
- اللواصات
- الكبريت

وكذلك، قم بغسل ملابسك وستائر المنزل. أغسل سجاد المنزل بالشامبو. أغسل سيارتك من الداخل. نظف أسنانك حتى تلمع.

## 7. أمتنع عن استخدام منتجات التبغ.

خلافًا لما تدعيه الإعلانات، كافة منتجات التبغ ضارة على صحتك. وتشمل ما يلي:

- السيجار
- السجائر بالنكهات
- السجائر خفيفة القطران أو التي تحتوي على كمية قليلة من القطران.
- الغليون
- تبغ المضغ (الخالي من الدخان)
- المبخرات (Vaporizers)

## لمعرفة المزيد حول الإقلاع عن التدخين:

- أنتقل إلى: [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
- أتصل على: (1-800-784-8669) (QUIT-NOW-800-1)







## لمعرفة المزيد

أليكم فيما يلي بعض الموارد الخاصة بالوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

- الكلية الأمريكية للطب الرياضي وجمعية السكري الأمريكية، بيان مشترك. التمارين الرياضية والسكري من النوع الثاني (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992225/>)

- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، عرف على مقدمات السكري - الولايات المتحدة الأمريكية، 2005-2010 دورية أسبوعية، 22 مارس، 2009-2012، 62(11) / 2013 (<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6211a4.htm>)

- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) في التأقلم مع التوتر. ([http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping\\_with\\_stress\\_tips.html](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html))

- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، معايير برنامج التعرف للوقاية وإجراءات التشغيل 2014 (<http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/standards.htm>)

- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، أكل كثير، وزن أقل؟ كيف تتحكم بوزنك دون أن تجوع. ([http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/Energy\\_Density.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/Energy_Density.pdf))

- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، ما مقدار النشاط البدني الذي يحتاجه البالغون؟ (<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/>)

- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، الأغذية الكثيفة منخفضة الطاقة والتحكم بالوزن. تخفيض الأسعار الحرارية والسيطرة على الجوع. ([http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/r2p\\_energy\\_density.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/r2p_energy_density.pdf))

- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، احتواء الإجهاد. (<http://www.cdc.gov/features/handlingstress/>)

◀ مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، منهج الوقاية من داء السكري (<http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/recognition/curriculum.htm>)



## لمعرفة المزيد

▶ مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، فوائد النشاط البدني

(<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/>)

▶ مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، الآثار الصحية للوزن الزائد

والسمنة. (<http://www.cdc.gov/healthyweight/effects/index.html>)

▶ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، كن نشطاً ([http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Complete.pdf](http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Complete.pdf))

▶ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، أعد النظر في مشروبك.

([http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink\\_your\\_drink.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf))

▶ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، وزارة الزراعة الأمريكية، إرشادات غذائية للأميركيين: 2015-

2020 (<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>)

▶ وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، البرنامج الوطني للوقاية من داء السكري

(<http://www.niddk.nih.gov/about-niddk/research-areas/diabetes/diabetes-prevention-program-dpp/Pages/default.aspx>)

▶ 16. إدارة الغذاء والدواء الاتحادية، كيف تفهم وتستهمل ملصقات الحقائق الغذائية.

(<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3>)

▶ ميدلاين بلاس، حجم قطعة الطعام

(<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000337.htm>)

▶ ناسا، قطعة بقطعة.

([http://www.nasa.gov/sites/default/files/heo-cpfc-portion\\_to\\_portion\\_seg3.pdf](http://www.nasa.gov/sites/default/files/heo-cpfc-portion_to_portion_seg3.pdf))

▶ البرنامج الوطني للتوعية بداء السكري، الارتباط بين السكري وأمراض الأوعية الدموية

([http://ndep.nih.gov/media/CVD\\_FactSheet.pdf](http://ndep.nih.gov/media/CVD_FactSheet.pdf))

## لمعرفة المزيد

- ▶ المعهد الوطني للقلب والرئتين والدم، دليل الأنشطة البدنية  
([https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/phy\\_act.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/phy_act.htm))
- ▶ المعهد الوطني للقلب والرئتين والدم، دليل الأنشطة البدنية، ما هو مرض القلب التاجي؟  
(<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cad>)
- ▶ المعهد الوطني للشيخوخة/المعهد الوطني للصحة: الحفاظ على سلامتك أثناء التمارين والنشاط البدني.  
(<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>)
- ▶ المعهد الوطني للسكري والجهاز الهضمي والكلية، هل أنت معرض لمخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني؟ إتباع الخطوات اللازمة لتخفيض مخاطر الإصابة بداء السكري.  
(<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/Diabetes/type-2-diabetes-taking-steps-lower-your-risk-diabetes/Pages/index.aspx>)
- ▶ التحرر من التدخين، هل قمت بوضع خطة الإقلاع عن التدخين؟  
(<http://smokefree.gov/quit-plan>)
- ▶ فريق العمل للخدمات الوقائية الأمريكي، 2012، تدخلات الاستشارة السلوكية لتعزيز التغذية الصحية والنشاط البدني للوقاية من مرض الأوعية الدموية في أوساط الراشدين. بيان التوصيات لفريق عمل الخدمات الوقائية.  
(<http://www.guideline.gov/content.aspx?id=37711>)
- ▶ وزارة الزراعة الأمريكية، اختيار طبقي، كم سعرات حرارية يستهلكها النشاط البدني؟  
(<http://www.guideline.gov/content.aspx?id=37711>)
- ▶ وزارة الزراعة الأمريكية، اختيار طبقي، اختيارات أفضل عند الأكل خارج المنزل.  
(<http://www.choosemyplate.gov/when-eating-out>)

# شهادة إتمام الدورة

تمنح هذه الشهادة

للسيد/السيدة/الأنسة

لإتمام برنامج تغيير نمط الحياة بنجاح في إطار برنامج الوقاية من داء السكري من النوع الثاني.

التوقيع

التاريخ

