



## Daim Npe Txheeb Xyuas Thaum Kawm Kiag Ntawm Tus Kheej (In-Person Session Checklist)

Siv daim npe txheeb xyuas no los pab koj ua kom tiav lub phiaj xwm thiab xa qhov kawm Prevent2 txhuas zaus kawm. Lus qhia kev npaj tshwj xeeb rau tus qauv uas qhia rau, hais txog qhov "Yam yuav Ua" daim npe txheeb xyuas nyob thaum Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Qhia.

### 1. ZAJ KAWM UAS NQUAG KAWM COV NTAUB NTAWV

Sib sau ua ke nrog cov ntaub ntawv no rau koj zaj kawm:

<input type="checkbox"/>	Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Qhov Lus Qhia
<input type="checkbox"/>	Lus Qhia Rau Tus Koom Nrog (Muaj ib daim theej tawm rau txhua tus uas mus koom thiab koj tus kheej; Siv qhov siv hauv es les taus niv rau cov zaj kawm uas kawm hauv oos lais.)
<input type="checkbox"/>	Tus Koom Nrog Phau Ntawv Sau Tseg (Qhov no xaiv siv tau; Muaj ib daim theej tawm rau txhua tus uas mus koom thiab koj tus kheej.)
<input type="checkbox"/>	Cov koom nrog uas muaj feem cuam tshuam (muaj ntau cov ntawv luam tawm, raws li qhov xav tau): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No</li> <li>• Kev Ua Hauj Lwm Soj Saib Kev Noj Khoom Noj</li> <li>• Sau Tseg Txog Khoom Noj Txhua Vij</li> <li>• Sau Tseg Txog Qhov Hnyav</li> <li>• Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	Sau Tseg Txog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej
<input type="checkbox"/>	Daim ntawv sau npe dai rau los sis lub npe lo rau
<input type="checkbox"/>	Ncua ntawm cov koom nrog nqa qhov hnyav (Siv tib qib rau txhua lub vij.)
<input type="checkbox"/>	Qhov tuav sij hawm (moos, teev, los sis app hauv xov tooj) los pab ceev cov hauj lwm nrog rau lub sij hawm uas muaj ciam txwv.
<input type="checkbox"/>	Koos pis tawj/laptop los sis lub tso duab (xaiv siv tau)
<input type="checkbox"/>	Cov cwj mem los sis cwj mem qhuav, raws li qhov tsim nyog siv
<input type="checkbox"/>	Ntawv los sis ntawv sau lo rau, raws li qhov tsim nyog siv
<input type="checkbox"/>	Daim ntawv txawb cia sau ntawv rau, tus ceg txawb sau ntawv los sis ntaub lo dai daim ntawv sau, thiab cov sau cim rau; los sis daim txiag dawb, tus cwj mem sau rau daim txiag dawb, thiab lub lwv tawm (xaiv siv tau)

## 2. KEV NPAJ RAU QHOV KAWM YUAV LOS TOM NTEJ NO

<input type="checkbox"/>	Koj tus kheej qhov swm nrog rau tus qauv ntawm Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Qhov Lus Qhia thiab Qhia Rau Tus Koom Nrog.
<input type="checkbox"/>	Saib txhua txoj kab txuas mus rau lub vev xaib nyob rau cov ntaub ntawv los ua kom ntseeg tias lawv coj tau koj mus rau cov nplooj ntawv uas xav saib.
<input type="checkbox"/>	Lees rau lub rooj sib tham thiab tej khoom siv tev naus laus yis rau hnuv tim thiab sij hawm ntawm qhov qhia kawm, yog tias xav siv.
<input type="checkbox"/>	Tshab xyuas lub sij hawm ntawm lub rooj sib tham.
<input type="checkbox"/>	Npaj daim zwj qhia kawm ib xyoos puag ncig nrog rau ua kom tau raws kev xa mus tshaj tawm nyob rau thawj zaug kawm (xaiv siv tau).
<input type="checkbox"/>	Sib tham txhua yam hloov pauv hais txog qhov chaw los sis hnuv tim qhia rau cov mus koom ua ntej.
<input type="checkbox"/>	Sib tham nrog cov mus koom los ntawm koj qhov chaw sib tham ntiag tug hauv oos lais, los ntawm kev sau ntawv, los sis email rau cov lus nug los sis pib sib tham ua ntej qhov pib kawm.

## 3. HNUB QHIA KAWM

<input type="checkbox"/>	Tuaj txog thaum ntxov.
<input type="checkbox"/>	Npaj cov rooj thiab cov tog zaum nyob rau tus qauv uas dav fo thiab ua kev sib tham pab pawg me.
<input type="checkbox"/>	Yog tias ua tau, sim tej tev naus laus yis (khoos pis tawj, lub tso duab, is taws nem) los ua kom paub tseeb tias nws siv tau.
<input type="checkbox"/>	Kaw txhua yam ntaub ntawv uas tseem ceeb nyob rau ntawm daim ntawv txawb cia sau los sis daim txiag sau ntawv los npaj cov hauj lwm ntawm zaj kawm.
<input type="checkbox"/>	Teeb ncuas nyob rau hauv qhov chaw/chav ua lub rooj sib tham ntiag tug.
<input type="checkbox"/>	Hais nyob zoo rau txhua cov koom nrog.
<input type="checkbox"/>	Ua kev ntsuas qhov hnyav nyob rau ntawm lub rooj sib tham/chav sib tham ntiag tug uas muaj cov koom nrog.
<input type="checkbox"/>	Qhia qhov hnyav rau txhua tus koom nrog kom lawv muab sau cia rau hauv lawv Daim Ntawv Sau Qhov Hnyav.
<input type="checkbox"/>	Sau tseg txhua tus neeg koom nrog qhov hnyav nyob rau hauv koj tus Kws Qhia Kev Ua Neej Daim Ntawv Sau Tseg.
<input type="checkbox"/>	Qhia rau cov koom nrog kom sau tseg lawv qhov hnyav rau hauv lawv Daim Ntawv Sau Tseg Txog Qhov Hnyav.
<input type="checkbox"/>	Tuaj koom nrog.
<input type="checkbox"/>	Tshab xyuas tus neeg koom nrog Cov Ntawv Sau Tseg Txog Kev Ua Ub Ua No thiab kaw tseg tias ua qhov hauj lawm nyob rau hauv koj Tus Kws Qhia Kev Ua Ntej Li Ntaub Ntawv Sau Tseg.
<input type="checkbox"/>	Qhia kom cov tuaj koom nrog ras txog kom ua kom lawv lub xov tooj txhob nrov ncuas sij hawm qhov kev qhia.
<input type="checkbox"/>	Nthuav qhia cov ntaub ntawv rau tus koom nrog thiab muab kev piav qhia yog tias tsim nyog.
<input type="checkbox"/>	Nthuav qhia daim zwj qhia kawm ib xyoos puag ncig nrog rau ua kom tau raws kev xa mus tshaj tawm nyob rau thawj zaug kawm (xaiv siv tau).
<input type="checkbox"/>	Tom qab zaj kawm, khaws txhua cov ntaub ntawv thiab muab tso cia rau hauv lub chav rooj sib tham.

#### 4. NYOB HAUV NCUA NRUAB NRAB NTAWM ZAJ KAWM

<input type="checkbox"/>	Teem sij hawm thiab yuav xov tooj rau ib tug zuj zus los sis ntsuam xyuas nrog cov tuaj koom nrog, raws li qhov yuav tau siv.
<input type="checkbox"/>	Sau ua ntaub ntawv txog yam koj hnyav siab txog tom qab dhau koj zaj kawm lawm thiab tshaj tawm mus rau tus Lis Hauj Lwm Khoos Kas, yog tias siv tau.
<input type="checkbox"/>	Muab ntaub ntawv hauv Tus Qhia Kev Ua Neej Daim Ntawv Sau Tseg rau Tus Lis Hauj Lwm Khoos Kas.
<input type="checkbox"/>	Sib tham nrog cov mus koom los ntawm koj qhov chaw sib tham ntiag tug hauv oos lais, los ntawm kev sau ntawv, los sis email tswj kev sib tham zaum tom ntej txog ntawm lub chaw lus ntawm zaj kawm.



## Sau Tseg Txog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej

(Lifestyle Coach Log)

Tus Kws Qhia Lub Npe: \_\_\_\_\_ Hnub Tim Hnub No: \_\_\_\_\_

Ua ntej pib PreventT2, sau kom txhua cov koom nrog lub npe nyob kem ntawv sab lauj. Tag ntawd muab theej kom txaus rau txhua zaj kawm. Siv daim ntawv sau tseg no los sau cim tseg cov tuaj koom tej ntaub ntawv.

Tej ntaub ntawv no yog **tsis qhia lwm tus paub** thiab tsim nyog muab khaws cia kom lwm tus txhob ntsia pom dhau ntawm Tus Kws Qhia Kev Ua Neej los sis qee tus neeg uas tau txais kev cob hauj lwm los ntawm CDC-paub txog lub koom haum uas yuav mus siv tau.

Tus Neeg Koom Nrog Lub Npe	Hnub no puas tuaj nov? (tuaj/tsis tuaj)	Tus koom nrog qhov hnyav hnub no (phaus)	Tus koom kev ua hauj lwm ub no pes tsawg feeb



# Tshab Xyuas Lub Sij Hawm Ntawm Lub Rooj Sib Tham

(Program Meeting Schedule)

Qhov chaw ua lub rooj sib tham: \_\_\_\_\_

Txoj hauv kev txuas lus nrog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej: \_\_\_\_\_

Hnub Tim	Lub Npe Ncua Kawm	Hnub Tim	Lub Npe Ncua Kawm



## Daim Npe Txheeb Xyuas Thaum Kawm Zoo Ib Yam Li Yog Tiag (Virtual Session Checklist)

Siv daim npe txheeb xyuas no los pab koj ua kom tiav lub phiaj xwm thiab xa qhov kawm Prevent2 txhuas zaus kawm. Lus qhia kev npaj tshwj xeeb rau tus qauv uas qhia rau, hais txog qhov "Yam yuav Ua" daim npe txheeb xyuas nyob thaum Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Qhia.

### 1. ZAJ KAWM UAS NQUAG KAWM COV NTAUB NTAUVV

Sib sau ua ke nrog cov ntaub ntawv no rau koj zaj kawm:

<input type="checkbox"/>	Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Qhov Lus Qhia
<input type="checkbox"/>	Lus Qhia Rau Tus Koom Nrog (Muaj ib daim theej tawm rau txhua tus uas mus koom thiab koj tus kheej; Siv qhov siv hauv es les taus niv rau cov zaj kawm uas kawm hauv oos lais.)
<input type="checkbox"/>	Tus Koom Nrog Phau Ntawv Sau Tseg (Qhov no xaiv siv tau; Muaj ib daim theej tawm rau txhua tus uas mus koom thiab koj tus kheej.)
<input type="checkbox"/>	Cov koom nrog uas muaj feem cuam tshuam (muaj ntau cov ntawv luam tawm, raws li qhov xav tau): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No</li> <li>• Kev Ua Hauj Lwm Soj Saib Kev Noj Khoom Noj</li> <li>• Sau Tseg Txog Khoom Noj Txhua Vij</li> <li>• Sau Tseg Txog Qhov Hnyav</li> <li>• Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	Sau Tseg Txog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej
<input type="checkbox"/>	Qhov tuav sij hawm (moos, teev, los sis app hauv xov tooj) los pab ceev cov hauj lwm nrog rau lub sij hawm uas muaj ciam txwv.
<input type="checkbox"/>	Khoos pis tawj/laptop nrog rau lub koob thajj (yog tias koj lub khoos pis tawj tsis muaj koob thajj, ua zoo xav seb puas siv koj lub xov tooj.)
<input type="checkbox"/>	Cov cwj mem los sis cwj mem qhuav, raws li qhov tsim nyog siv
<input type="checkbox"/>	Ntawv los sis ntawv sau lo rau, raws li qhov tsim nyog siv

## 2. KEV NPAJ RAU QHOV KAWM YUAV LOS TOM NTEJ NO

<input type="checkbox"/>	Koj tus kheej qhov swm nrog rau tus qauv ntawm Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Qhov Lus Qhia thiab Qhia Rau Tus Koom Nrog.
<input type="checkbox"/>	Saib txhua txoj kab txuas mus rau lub vev xaib nyob rau cov ntaub ntawv los ua kom ntseeg tias lawv coj tau koj mus rau cov nplooj ntawv uas xav saib.
<input type="checkbox"/>	Tshab xyuas lub sij hawm ntawm lub rooj sib tham.
<input type="checkbox"/>	Npaj thiab nthuav qhia daim zwj qhia kawm ib xyoos puag ncig nrog rau ua kom tau raws kev xa mus tshaj tawm ua ntej thawj zaug kawm (xaiv siv tau).
<input type="checkbox"/>	Sib tham txhua yam hloov pauv hais txog hnuv tim qhia rau cov mus koom ua ntej.
<input type="checkbox"/>	Dhaus lauj cov cuab yeej yuav tau siv rau hauv koj lub khoos pis tawj.
<input type="checkbox"/>	Teeb qhov kawm uas caw tuaj koom kom siv tej ntaub ntawv rau npe nkag thiab xa mus rau cov koom nrog.
<input type="checkbox"/>	Teeb txoj hauv kev uas kom nyiam xa mus/tuaj nqa kom cov tuaj koom tau txais Phau Ntawv Qhia Tus Koom Siv thiab ntaub ntawv piav qhia.
<input type="checkbox"/>	Npaj qhov chaw ua kev nthuav qhia nyob hauv ib lub chav uas ntsiag to thiab nyob ywj pheej tsis muaj qhov tab kaum.
<input type="checkbox"/>	Kom mus siv tau lub chav uas sib tham tau li yog tiag thiab npaj kom txhij ua qhov kev qhia kawm, yog tias ua tau. Kev xyaum piav txog yam koj siv, suav nrog rau kev pov npav, daim txiav sau ntawv dawb, muab lub chav kem, thiab sib tham.
<input type="checkbox"/>	Rub daim ntawv qhia los saib muaj nyob hauv lub vev xaib cov cuab yeej siv sib sab laj thiab xa mus rau cov neeg koom nrog (xaiv siv tau).
<input type="checkbox"/>	Sib tham nrog cov mus koom los ntawm koj qhov chaw sib tham ntiag tug hauv oos lais, los ntawm kev sau ntawv, los sis email rau cov lus nug los sis pib sib tham ua ntej qhov pib kawm.
<input type="checkbox"/>	Xa ntawv mus rau qhia rau cov neeg tuaj koom nrog qhia lawv kom ras txog mus koom lub chav uas nyob ntsiag to, qhov chaw uas yog ntiag tug.
<input type="checkbox"/>	Teeb tsa thiab qhia rau cov mus koom nrog hais txog ntawm txheej txheem kev sib tham zoo li yog tiag.
<input type="checkbox"/>	<p>Txheeb sau cov tuaj koom qhov hnyav thiab kev siv lub cev tawm dag zog los ntawm kev xa email, xa ntawv, xov tooj, los sis kev teem caij cov rooj sib tham ntiag tug. Nco ntsoov qhia rau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sau tseg txhua tus neeg koom nrog qhov hnyav nyob rau hauv koj tus Kws Qhia Kev Ua Neej Daim Ntawv Sau Tseg.</li> <li>• Qhia rau cov koom nrog kom sau tseg lawv qhov hnyav rau hauv lawv Daim Ntawv Sau Tseg Txog Qhov Hnyav.</li> <li>• Tshab xyuas tus neeg koom nrog Cov Ntawv Sau Tseg Txog Kev Ua Ub Ua No thiab kaw tseg tias ua qhov hauj lawm nyob rau hauv koj Tus Kws Qhia Kev Ua Ntej Li Ntaub Ntawv Sau Tseg.</li> </ul>

### 3. HNUB QHIA KAWM

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Tuaj txog thaum ntxov. Teev sij hawm 15-20 feeb ua ntej pib qhov kev sib tham.  |
| <input type="checkbox"/> | Sim txhua cov tev naus laus yis thiab siv ua kom ntseeg tias lawv siv tau zoo, suav nrog rau vis dis aus thiab suab.  |
| <input type="checkbox"/> | Tso tej qhia tej ntaub ntawv uas koj yuav muab tham qhia.   |
| <input type="checkbox"/> | Hais nyob zoo rau txhua cov koom nrog thiab ua ntseeg tias lawv pom koj thiab hnov koj tham.  |
| <input type="checkbox"/> | Tuaj koom nrog.   |
| <input type="checkbox"/> | Qhia kom cov tuaj koom nrog ras txog kom ua kom lawv lub xov tooj txhob nrov ncuas sij hawm qhov kev qhia.  |
| <input type="checkbox"/> | Ua kom cov tuaj koom muab lawv tsab xov tooj ua kom txhob nrov thaum lwm tus tab tom tham txhawm rau txo cov suab ntshoo.   |
| <input type="checkbox"/> | Ua kom ntseeg tias cov tuaj koom tso lawv cov npe rau hauv qhov cuab yeej sib tham hauv vev xaib.   |
| <input type="checkbox"/> | Ua kom ntseeg tias cov tuaj koom tso lawv lub koob thaj tas li thaum ncuas sij hawm qhia los tswj kom tau qhov sib qhia kom xwm yeem.   |
| <input type="checkbox"/> | Ua zoo qhia thiab piav qhia txoj hauv kev siv cov khoom siv sib tham hauv vev xaib, xws li daim txiag dawb, qhov chaw sib tham, kev tsa tes, thiab kev sib koom saib daim screen. |

### 4. NYOB HAUV NCUA NRUAB NRAB NTAWM ZAJ KAWM

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Teem sij hawm thiab yuav xov tooj rau ib tug zuj zus los sis ntsuam xyuas nrog cov tuaj koom nrog, raws li qhov yuav tau siv.   |
| <input type="checkbox"/> | Sau ua ntaub ntawv txog yam koj hnyav siab txog tom qab dhau koj zaj kawm lawm thiab tshaj tawm mus rau tus Lis Hauj Lwm Khoos Kas, yog tias siv tau.   |
| <input type="checkbox"/> | Muab ntaub ntawv hauv Tus Qhia Kev Ua Neej Daim Ntawv Sau Tseg rau Tus Lis Hauj Lwm Khoos Kas.  |
| <input type="checkbox"/> | Sib tham nrog cov mus koom los ntawm koj qhov chaw sib tham ntiag tug hauv oos lais, los ntawm kev sau ntawv, los sis email tswj kev sib tham zaum tom ntej txog ntawm lub chaw lus ntawm zaj kawm. |





# Tus Qauv 1: Nthuav qhia txog lub Khoos Kas

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Qhov Lus Qhia  
(Module 1: Introduction to the Program Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Qhov kev nthuav qhia tus qauv no yog teeb ua rau PreventT2, tsim lub khoos kas no los pov thaiv thiab ua kom hom mob ntshav qab zib 2 qeeb nyob rau cov tib neeg uas pheej hmoo.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau hnuv xaus ntawm zaj kawm, cov koom nrog yuav tuaj yeem los:

- Txheeb xyuas cov hom phiaj thiab tus qauv ntawm PreventT2
- Txheeb xyuas cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2
- Piav qhia txog txoj hauv kev los ua lub phiaj xwm nqis tes
- Xeeb cov hom phiaj thiab cov kev rau lub phiaj xwm them pib

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Dhau ntawm Daim Npe Txheeb Zaj Kawm, koj yuav tau los ua qhov hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv, app, los sis xaus saus mis diam los npaj thiab txhawb zog rau lawv nyob rau thawj zaug kawm ntawm PreventT2 hauv lub khoos kas hloov kev ua neej. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Zoo siab txais tos txhua leej! Peb thawj qhov qhia txog PreventT2 yuav pib ib vij ib lwm. Nov yog thawj qhov pib kawm tseem ceeb, koj yuav tau txais ntau cov ntaub ntawv hais txog ntawm tag nrho lub khoos kas suav nrog rau txoj hauv kev peb lub khoos kas raug tsim tawm los thiab yam koj tuaj yeem vam tau tam li yog ib tus tuaj koom nrog. Cim rau hauv koj daim zwj qhia hnuv hli xyoo! Kuv zoo siab heev yuav tau los ntsib nej txhua tus tsis ntev no!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnuv: "Peb thawj qhov qhia txog PreventT2 tshuav tsis ntev lawm xwb! Nov yog zaj uas muaj ntau yam ntaub ntawv tseem ceeb txog ntawm peb lub khoos kas uas koj tsis xav kom plam li. Kuv tos ntsoov yuav ua hauj lwm nrog koj!"
- Rau cov zaj kawm uas zoo li yog tiag, yog tias muaj daim ntawv theej tawm ntawm Qhov Lus Qhia Rau Tus Koom Nrog los kuj zoo, npaj kom txhua tus koom nrog tau txais daim ntawv sau cim tseg txog Qhov Lus Qhia Rau Tus Koom Nrog los ntawm kev xa mus los sis tuaj nqa. Yog tias theej tsis tau Qhov Lus Qhia Rau Tus Koom Nrog, koj tuaj yeem muab tau qhov uas saib tau hauv khoos pis tawj los ntawm xa email.

## Ua ntej pib zaj kawm: (txuas ntxiv)

- Rau qhov zaj kawm uas zoo li yog tiag, xa ib daim theej tawm ntawm Tus Kheej Qhov Cuab Yeej Ua Kom Siv Tau Zoo - Qhov Qhia Thoob Plaws Rau Tus Koom Nrog thiab ua kom lawv ras txog npaj kom txhij rau hauv lub chav kawm.
- Yog tias ua tau, teeb tus nab npawb ntawm lub chav kawm zoo li yog tiag ntawd rau hauv koj lub vev xaib qhov cuab yeej sib tham kom muaj li ob leeg koom nrog nyob hauv ib pab pawg.

## Ncuaj sij hawm zaj kawm no:

- Qhov zaj kawm tim ntsej tim muag, ces theej Qhov Cuab Yeej Ua Kom Kawm Tau Zoo rau cov koom nrog - Qhia Thoob Plaws Rau Tus Koom Nrog.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- Qhia kom cov koom nrog ras txog los saib tus qauv Commit to Change Personal Success Tool (Cog Lus rau Hloov Tus Kheej Lub Cuab Yeej Ua Kom Muaj Yeej). [www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1)
- Sib tham nrog koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv, app, los sis xaus saus mis diam los npaj thiab txhawb zog rau lawv nyob rau thawj lwm kawm ntawm PreventT2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Nrog koj zoo siab uas tau los koom qhov PreventT2 thiab ua tiav thawj zaj kawm. Txhob ua siab deb siv qhov chaw no los qhia koj cov kev xav, lus nug, thiab cov kev hnyav siab. Peb nyob ntawm no ib leeg yuav pab ib leeg."
  - "Txhob hnov qab tshab xyuas tus qauv Commit to Change Personal Success Tool (Cog Lus rau Hloov Tus Kheej Lub Cuab Yeej Ua Kom Muaj Yeej). [www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1)"

## Cov Ntsuab Lus Ncuaw Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Lus Nthuav Qhia	Nplooj ntawv 4	15 Feeb
Ncuaw Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 6	1 Feeb
Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm	Nplooj ntawv 7	25 Feeb
Lus Qhia Theem Pib txog ntawm Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2	Nplooj ntawv 15	5 Feeb
Koj Cov Hom Phiaj 6-Hlis	Nplooj ntawv 16	7 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 19	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 25	2 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Lus Nthuav Qhia



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Sib Tham Txog Qhov  
Tau Qhia Lawm, Hauj Lwm Ua Pab

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## HAIS:

Zoo siab txais tos los rau lub rooj sib tham txog tawm [name of organization] lub khoos kas hloov kev ua neej, lub koos kas no los pov thaiv thiab ua kom hom mob ntshav qab zib 2 qeeb nyob rau cov tib neeg uas pheej hmoo. Nws raug tsim kho los ntawm Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob) (CDC).

Peb yuav pib qhia txog pib tus kheej. Kuv lub npe yog \_\_\_\_\_. Kuv zoo siab heev uas tau los ua hauj lwm nrog kom mus rau lub xyoo tom ntej!

## UA:

Tham qhia rau lub chav paub txog ntawm koj tus kheej yav dhau los. Yog tias muaj coob tshaj li ib tus kws qhia, ob leeg yuav tau qhia tib si. Qhia koj lub luag hauj los sis tej dej num nyob hauv koj lub koom haum, cheeb tsam saib xyuas qhov uas koj ua hauj lwm rau (yog siv tau) thiab tej kev paub yav dhau los txog ntawm kev pov thaiv cov mob ntshav qab zib thiab/los sis lub khoos kas PreventT2.



Icebreaker: 10 feeb

## UA:

Cov koom nrog yuav tau ua cov hauj lwm no ua khub. Yog tias nyias nyob nyias ib lub chav uas sib tham tau li yog tiag, muab cov hauj lwm cob rau cov pab pawg thiab pib sib tham ua pawg me.



Yog tias cov neeg koom ua hauj lwm ua khub tsis tau rau qhov uas kawm li yog tiag ntawd, kom cov koom nrog ua qhov hauj lwm los ntawm kev piav qhia txog lawv tus kheej rau tag nrho pab pawg. Koj tuaj yeem ua qhov icebreaker kom sib txawv yog tias koj nyiam li ntawd.

# Zoo Siab Txais Tos thiab Lus Nthuav Qhia

## HAIS:

Qhia kom sawv daws sib paub ib leeg me ntsis. Nrog rau koj tus khub, sib hloov nug ob lo lus nug ntawm no:

- Koj lub npe hu li cas?
- Vim li cas koj thiaj tuaj koom lub khoos kas no thiab?

## HAIS:

Koj yuav muaj sij hawm li 2 feeb los kawm paub txog ntawm tus khub. Thaum peb los ua ke lawm ua ib pab pawg lawm, npaj kom txhij los qhia koj tus khub rau lwm tus neeg seem ntawm peb pab pawg thiab qhia peb tias vim li cas peb tus khub thiaj tau koom lub khoos kas no.

## UA:

Muab sij hawm rau tuaj koom nrog kom rov tau los ua ke ua ib pab pawg. Tag ntawd ces, tshem lawv rov mus ua hauj lwm nrog lawv pawg.

## HAIS:

Tam sim no siv sij hawm li ntawm 30 xis nkoos rau kev qhia txog txhua tus khub rau pab pawg thiab qhia rau peb tias vim li cas lawv thiaj tuaj koom lub khoos kas.

## UA:

Hu qhia cov tuaj koom nrog los qhia rau lawv cov khub.

## HAIS:

Ua tsaug rau txhua tus uas qhia tias vim li cas lawv thiaj tuaj ntawm no. Kuv zoo siab uas koj tuaj ntawm no! Koj cov kev txhawb dej siab rau kev tuaj ntawm no yog zoo laj thawj heev los ua ib feem tnawm lub khoos kas no!

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv Nthuav Tawm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## HAIS:

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm tus koom nrog qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## HAIS:

Ncua sij hawm thawj qhov kawm no, peb yuav los sib tham txog ntawm lub khoos kas PreventT2. Peb los sib tham txog ntawm:

- Lub khoos kas cov hom phiaj thiab tus qauv
- Cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2
- Txoj hauv kev los ua thawj lub phiaj xwm nqis tes
- Teeb koj cov hom phiaj 6-hli

Los pib sib tham thoob plaws lub khoos kas.

# Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 25 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Pab no yog phab los tshab xyuas txog ntawm cov mob ntshav qab zib yog dab tsi thiab qhia rau cov tuaj koom txog cov hom phiaj yuav vam tau rau thawj 6 lub hlis thiab 6 lub hlis thib ob ntawm lub khoos kas. Nws los kuj tshab xyuas qhov "cov kauj ruam me, hloov loj" kev txhawb cov txheej txheem thoob plaws lub khoos kas, nrog rau muab lus qhia thoob plaws cov cuab yeej thiab cov chaw muaj kev pab uas cov koom nrog yuav siv.

## Cov mob ntshav qab zib (5 feeb)

### HAIS:

Los pib sib tham thoob plaws lub khoos kas. Prevent2 yog tau tawm qauv los rau cov neeg muaj mob ntshav qab zib. Nws los kuj siv rau cov neeg uas muaj kev pheej hmoo siab txog ntawm mob ntshav qab zib hom 2 thiab xav txo qhov pheej hmoo. Thov saib rau ntawm "Qhov Pib Muaj Mob Ntshav Qab Zib" nyob rau nplooj 2 nyob hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Qhov Pib Muaj Mob Ntshav Qab Zib" los ntawm tus koom nrog qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

### UA:

Siv tej ntaub ntawv qhia txog ntawm qhov pib muaj mob ntshav qab zib los sib tham yam nws yog, qhov coob ntawm cov neeg uas muaj, cov teeb meem kev noj qab haus huv uas cuam tshuam, thiab txoj hauv kev los txo qhov pheej hmoo.

### HAIS:

Tam sim no, kuv xav los sib tham piav qhia txog ntawm cov txiaj ntsig ntawm kev nyob noj qab haus huv. Cia li los rov tham dua txog ntawm qee cov kev pab uas koj tau tham txog ncuaj sij hawm kawm icebreaker.

### UA:

Tham txog qhov zoo ntawm cov neeg tuaj koom nrog kev ua lub neej nyob noj qab haus huv thiab sau ua ib daim npe.



# Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm



Rau qhov uas kawm zoo li yog tias, siv daim sau ntawv hauv oos lais los sis Word document los sau tseg daim npe ntawm qhov zoo uas tau hais tseg los ntawm cov tuaj koom nrog.

## HAIS:

Ua ntej peb yuav pib los sib tham txog lub ncauj lus mus ntxiv, qhia los siv sij hawm me ntsis saib daim vis dis aus thiab mloog tej keeb kwm los ntawm lub khoos kas tus uas tau koom yav dhau los, Corrine Tiliano.

## UA:

Mus rau qhov "National Diabetes Prevention Program Testimonials (Lus Qhia Tseeb Txog Ntawm Lub Khoos Kas Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Thoob Teb Chaws)" nplooj vev xaib thiab saib Corrine Tiliano daim vis dis aus qhov lus qhia tseeb rau cov tuaj koom nrog saib. [www.cdc.gov/diabetes/prevention/testimonials-hcp.html](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/testimonials-hcp.html)



Rau qhov kawm uas zoo li yog tiag, ua kom ntseeg tias daim vis dis aus thiab suab pom thiab hnov zoo rau cov tuaj koom nrog tau saib thiab rau sij hawm ntawd kiag.

## NUG:

Corrine paub tias vim muaj kev saib xyuas nws tus kheej nws thiaj tseem nyob ntawd tau nrog nws tsev neeg thiab muaj kev lom zem rau nws lub sij hawm nrog lawv. Tam sim no nws tuaj yeem ua tau ntau yam ntxiv nrog nws cov me nyuam. Tam sim no, cia los muab txhab ntxiv rau daim npe ntawm qhov zoo uas peb twb tau muab sib tham los lawm. Lwm yam zoo rau koj ua kom lub cev sib thiab nyob kom noj qab nyob zoo yog dab tsi?

## TEB:

Cov lus teb los ntawm cov neeg tuaj koom nrog yuav muaj nrog:

- Kev tau los ua ib tsev neeg yog ib yam zoo heev
- Kev tuaj yeem los nyob ua neej ywj pheej nrog tem nyuam yog qhov zoo
- Kev muaj txoj sia nyob ntev
- Kev muaj qhov noj qab nyob zoo tsis muaj mob
- Hnov zoo tuaj

# Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm

## PreventT2 Cov Hom Phiaj (5 feeb)

### HAIS:

Tam sim no los sib tham txog ntawm lub khoos kas cov hom phiaj. Thov saib rau ntawm "Cov Hom Phiaj PreventT2" nyob rau nplooj 3 nyob hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Cov Hom Phiaj PreventT2" los ntawm tus koom nrog qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

### HAIS:

Cia los sib tham txog ntawm cov hom phiaj tshwj xeeb uas peb tau teeb tseg rau lub khoos kas no, qhov uas yuav pab tau koj ua kom tau raws koj cov hom phiaj.

### UA:

Nyeem (los sis nug cov tuaj pab dawb kom los nyeem) cov hom phiaj rau thawj 6 lub hlis thiab rau lub hlis tom qab ntawd.

### NUG:

Qhov uas lub cev pib sib li ntawm 4 txog 5 feem pua ntawm koj qhov hnav txhais li cas? Qhov hnyav no yuav nqis los nyab xeeb li cas?

### TEB:

Nws txhais tias nqis 4 txog 5 phaus nyob rau txhua 100 phaus uas koj hnyav tam sim no. Yog li ntawd, koj qhov hnyav yog 200 phaus, koj tsim nyog nqis li ntawm 8 txog 10 phaus. Kev nqis qhov hnyav maj mam thiab xwm yeem, thaj tsam li ntawm 1 txog 2 phaus rau ib vij, ces yog qhov zoo tshaj, thiab ceev tshaj, txav ze lawm. Qhov hnyav nqis tau zoo kuj yog los ntawm noj tej zaub mov zoo thiab kev tawm dag zog tas li.

### HAIS:

Lub hom phiaj tawm dag zog, kev tawm dag zog yuav tau ua yam tsawg kawg nyob rau qib nrab, qhov uas peb muab xam tias yog qib tab tom. Tsis txhob zaug zog yuav tau ua li ntawm 150-feeb xam ua ke. Nws tsuas yog li 30 feeb hauv ib hnuv, 5 hnuv hauv ib vij.

# Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm

## **NUG:**

Cov kev tawm dag zog qib nrab muaj dab tsi?

## **TEB:**

Cov kev tawm dag zog qib nrab muaj nrog kev caij tsheb kauj vab, kev taug taw ceev nrooj thiab kev seev cev.

## **HAIS:**

Koj tsuas ua kom tau raws li ib ntawm cov hom phiaj no xwb los yeej tau lawm, tab sis kuv xav kom koj sim ua kom tau peb qhov. Piv txwv li, koj tsis tuaj yeem txo qhov hnyav li 5% ntawm koj lub cev qhov hnyav, tab sis kev noj kom zoo thiab kev tawm dag zog tas li, koj tuaj yeem yuav nqis zog tau koj qhov HbA1C, los sis tsuas yog A1C. Koj muaj cov hauv kev los ua kom tau.

## **NUG:**

Dab tsi yog HbA1C?

## **TEB:**

Qhov A1C, los sis hemoglobin (Hb) A1C, qhov kev ntsuam xyuas yog ib ntawm cov kev ntsuam xyuas uas nquag siv los ntaus nqi cov pib ua mob ntshav qab zig thiab cov mob ntshav qab zib. Nws yog ib yam kev sim ntshav uas yooj yim uas ntsuas tau koj qib kev muaj ntshav qab zib feem nrab nyob rau 3 lub hlis dhau los.

Qhov qib A1C uas tab tom yog siab dua 5.7%, qhov qib 5.7% txog rau 6.4% qhia txog cov pib ua mob ntshav qab zib, thiab qhov qib ntawm 6.5% los sis tshaj ntawd qhia txog cov mob ntshav qab zib. Nyob rau qhov ncuu ntawm pib ua mob ntshav qab zib, koj qhov A1C uas siab zog, ces koj pheej hmoo siab zog rau kev tsim ua rau muaj mob ntshav qab zib hom 2.

## **UA:**

Muab sij hawm rau nug lus nug tab sis cov tuaj koom nrog tseem nug tau cov lus nug feem xyuam mob nkeeg ntxiv tsim nyog nug ncaj nraim rau lawv tus kws pab kho mob uas nquag mus ntsib. Cim tseg rau cov tuaj koom tias muaj txoj kab txuas mus saib tau tej ntaub ntawv ntxiv, CDC (Cov Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob) nplooj vev xaib qhia Txhua Yam Txog Koj Li A1C, suav nrog rau lawv Cov Lus Qhia Rau Tus Tuaj Koom Nrog.

[www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html](http://www.cdc.gov/diabetes/managing/managing-blood-sugar/a1c.html)

## **HAIS:**

Tam sim no, los nyeem "Alina Zaj Keeb Kwm" los ua kom paub txog tias yuav ua li cas thiaj ua tau raws cov hom phiaj no!

# Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm



## Alina Zaj Keep Kwm (5 feeb)

### UA:

Siv "Alina Zaj Keep Kwm" nyob hauv Zaj Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog los sib tham txog ntawm qhov zoo ntawm kev txo qhov hnyav thiab kom tau tawm dag zog ntxiv.

### HAIS:

Thov saib rau ntawm "Alina Zaj Dab Neeg" nyob rau nplooj 4 nyob hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Alina Zaj Dab Neeg" los ntawm tus koom nrog qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

### UA:

Nyeem (los sis nug cov tuaj pab dawb kom los nyeem) "Alina Zaj Dab Neeg."

### SIB THAM:

Koj hnov tau zoo li cas los sis xav li cas rau yam uas zoo sib thooj Alina txoj kev xav nyob rau thaum pib ntawm zaj keep kwm? Cov kev xav uas koj muaj txog ntawm lub khoos kas Prevent2 yog dab tsi?

# Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm

## HAIS:

Lub khoos kas no rau siab los ua cov kauj ruam me kom muaj qhov hloov pauv loj. Kev ua txhua kauj ruam me yuav tswj tau txoj hauv kev los ua kom zoo kom muaj yeej cov hom phiaj loj. Piv txwv li, kev taug kev ntev 15 feeb thaum koj so mus no sus ib vij ob lwm yuav kuj yuav yog qhov zoo los pib. Tej zaum lub vij tom ntej koj ho taug taw ntev 15 feeb peb zaug rau hauv ib vij ncuaj sij hawm so mus noj su, ntxiv nrog tawm dag zog uas yog rub 10 arm curls uas siv hlua roj hmab, qhov hnyav los sis poom khoom noj.

## SIB THAM:

Qhov hais no zoo li cas xwb puas siv tau rau koj? Koj puas xav tias muaj yam yooj yim zog? Puas muaj qhov koj txhawj txog?

## HAIS:

Tsis txhob tws kev rau lub tswv yim uas ua cov kev hloov pauv me no hais tias zoo tsis txaus. Txhua zaus uas koj ua tau ib qho me, ces koj yeej hloov tau rau qhov zoo lawm ua kom zoo zog rau koj lub hom phiaj tom ntej. Cov kev hloov pauv me nyob rau yam uas ua tas li yog qhov tswj tau. Thaum koj nyob nrog qhov hloov pauv uas ntev txaus thiab hnov tau tias muaj qhov hloov pauv ntau tuaj yeem ua tau, ua lwm kauj ruam.

## Lub Khoos Kas Tus Qauv (5 feeb)

## UA:

Tam sim no los sib tham txog ntawm tus qauv ntawm lub khoos kas.

## HAIS:

Koj Qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog thiab kev nthuav tawm puav leej tseem ceeb. Qhov nqan nws nrog koj mus txhua zaus kawm.

## UA:

Sib tham txog ntawm cov chaw muaj kev pab. Qhia rau cov tuaj koom nrog txhua zaus.

## HAIS:

Tshab xyuas lub Khoos Kas Cov Sij Hawm Sib Tham.

# Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm

## UA:

Sib tham sib qhia. Yog tias muaj qhov cuam tshuam, qhia rau txhua cov neeg koom nrog txog ntawm kev teeb sij kawm, kev sib tham hauv is taws nem thiab kev nyob ua ke sib tham. Teb cov lus nug uas xav paub.

## HAIS:

Ua ntej pib zaj kawm, koj yuav tau qhia koj qhov hnyav tam sim no rau kuv, thaib peb los kuj tuaj yeem siv me ntsis sij hawm-ib qho-rau-ib qho los sib tham txog cov lus nug los sis yam koj xav paub.

Pib nyob rau ob peb vij, koj los kuj yuav los faib tau koj Kev Ua Hauj Lwm Ub No rau kuv paub. Ntawd yog qhov uas koj sau koj cov sij hawm xam ua ke ntawm kev tawm dag zog txhua vij.

Kuv yuav muab cim tseg cia txog ntawm koj qhov hnyav thiab cov sij hawm tawm dag zog, thiab koj los yuav tau ua. Qhov no yuav pab tau peb taug xyuas koj qhov ua tau.

Thaum peb sij hawm ua pab, peb los sib tham txog ntawm txoj hauv kev los:

- Noj kom zoo
- Nquag tawm dag zog
- Hloov koj kev ua neej

Nws yuav tsawv los hloov koj li kev ua neej. Tab sis peb ua hauj lwm los ntawm cov uas nyuaj tsawv no ua ke. Koj los kuj yuav tau hloov los qhia koj cov kev xav, cov kev pom txog, thiab yam tau ntsib dhau los—tab sis tsuas thaum koj xav kom ua li no.

## Cov Qauv Personal Success Tool (Cuab Yeej Pab Tus Kheej Ua Kom Muaj Yeej) (PST) (5 feeb)

## HAIS:

Nws siv sij hawm ob peb feeb los qhia txog Personal Success Tool (Cuab Yeej Pab Tus Kheej Ua Kom Muaj Yeej) los sis (PST) uas yuav siv nyob thoob plaws lub khoos kas no. Thov saib rau qhov zaj kawm tim ntsej tim muag, ces theej Personal Success Tool (Qhov Cuab Yeej Ua Kom Kawm Tau Zoo) rau cov koom nrog - Qhia Thoob Plaws Rau Tus Koom Nrog. Qhov no muab lus qhia rau koj txog ntawm cov qauv.

# Qhia Thoob Plaws Qhov Kawm



Rau cov zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov screen uas sib faib saib tau los qhia National DPP PST cov qauv kawm lub cev xaib rau txhua tus uas koom nrog saib.

## UA:

Qhia National DPP PST cov qauv lub vev xaib rau txhua tus uas koom nrog tuaj yeem saib tau uas lub PST cov qauv muaj nyob hauv oos lais.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/resources/personal-success-modules.html](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/resources/personal-success-modules.html)

## HAIS:

Lub PST cov qauv muaj nyob rau hauv lub National Diabetes Prevention Program (Khoos Kas Pov Thaiv Cov Mob Ntshav Qab Zib Thoob Teb Chaws) lub vev xaib. Cov qauv no yog cov cuab yeej pab txhawb los pab koj tswj yam koj tau kawm nyob rau hauv koj nruab siab. Lawv los yuav pab koj thov rau yam uas koj tau kawm lawm nyob rau hauv koj kev ua neej txhua hnuv, muab yam uas koj hloov tau thiab ua mus tom ntej kom zoo. Cov qauv no kuj kawm lom zem thiab muaj cov vis dis aus, kev tw, kev ua si, thiab lwm yam uas yuav pab tau koj txoj kev ua neej ncuaj sij hawm ntev. Koj tuaj yeem ua tau cov qauv no tiav los ntawm lub khoos pis tawj, xov tooj, xov tooj thes lej, los sis lwm lub cuab yeej uas muaj is taws nem siv.

Tom qab ua tiav koj qee zaj kawm lawm, koj yuav tau txais kev txhawb nqa kom los ua kom tiav tus qauv uas yuav pab tau koj tsim yam uas koj tau kawm. Piv txwv li, nyob rau thaum kawg ntawm hnuv kawm ntawd, kuv yuav qhia koj txog tus qauv xub thawj, "Commit to Change (Cog Lus los Hloov)."

# Lus Qhia Theem Pib txog ntawm Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kevv Nthuav Tawm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 6

Nqe no qhia txog mob ntshav qab zib hom 2, nws tsim kev puas tsuaj li cas rau koj thiabv nws muaj qhov pheej hmoo li cas.

## HAIS:

Lub hom phiaj ntawm lub khoos kas no yog los pov thaiv los sis ua kom mob ntshav qab zib hom 2 qeeb. Yog li ntawd, los sib tham koj paub txog nws cov yam ntxwv mob. Thov saib rau ntawm "Mob Ntshav Qab Zib Hom 2" nyob rau nplooj 6 nyob hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Mob Ntshav Qab Zib Hom 2" los ntawm tus koom nrog qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## UA:

Siv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog los sib tham txog tias mob ntshav qab zib hom 2 yog dab tsi, nws tsim kev puas tsuaj li cas rau tib neeg, thiab cov feem pheej hmoo muaj dab tsi uas yuav ua rau tib neeg nquaj muaj mob.

Cov neeg tuaj koom nrog los yeej nug tau txog mob ntshav qab zib hom 1. Piav qhia cov tib neeg uas mob ntshav qab zib hom 1 tsis muaj insulin hlo li.

## HAIS:

Thaum sis thaum koj tsis tuaj yeem tswj tau txhua feem xyuam lawm, koj tuaj yeem tswj tau koj qhov hnyav thiab seb koj muaj qhov tawm dag zog li cas!



# Koj Cov Hom Phiaj 6-Hlis



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 7 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Tau Qhia  
Sib tham sib qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 7

Nqe no yuav qhia rau cov koom nrog txog txoj hauv kev los teeb lawv 6-lub hlis xub thawj ntawm kev siv lub cev tawm dag zog thiab lub hom phiaj txo qhov hnyav.

## HAIS:

Tam sim no los sib tham txog ntawm koj cov kauj ruam tom ntej. Thov saib rau ntawm "Koj Cov Hom Phiaj 6-Hlis" nyob rau nplooj 7 nyob hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Koj Cov Hom Phiaj 6-Hlis" los ntawm Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## HAIS:

Ua ntej tshaj, tsuas siv sij hawm me ntsis los xav txog ntawm cov laj thawj uas koj tau hais rau thaum ua kev koom nrog PreventT2. Sau tseg cov hom phiaj no nyob rau qhov chaw uas tau muab nyob ntawm "PreventT2 Cov Hom Phiaj" nyob hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog. Xav txog ntawm koj lub neej tshiab yuav zoo li cas, hnov zoo li cas, los sis ua txawv li cas.

## UA:

Siv sij hawm ob peb feeb los sau lawv cov hom phiaj. Pab cov koom nrog sau lawv cov hom phiaj ntiag tug yog xav kom pab.

## NUG:

Koj lub hom phiaj 6-lub hlis yuav ua dab tsi?

## TEB:

Kom tau txais yam tsawg kawg 150 feeb ntawm kev tawm dag zog nyob rau qib nrab.

# Koj Cov Hom Phiaj 6-Hlis

## HAIS:

Ua ntej koj tuaj yeem teeb koj lub hom phiaj 6-lub hlis, koj yuav tau los txiav seb pes tsawg feem pua ntawm koj qhov hnav uas yuav pib txo kom nqis. Ib zaug ntxiv, lub hom phiaj ntawm lub khoos kas no yog los txo qhov hnyav li ntawm 4 txog 5 feem pua ntawm koj qhov hnyav nyob rau 6 lub hlis tom ntej.

Thov saib rau ntawm "Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Npawb" nyob rau nplooj ntawv 9-14 hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog. Piv txwv li tias koj qhov hnyav tam sim no yog 200 pounds. Thov nrhiav tus nab npawb ntawd nyob rau lub kem ntawv xim xiav.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Txo Qhov Hnyav los ntawm Cov Npawb" los ntawm tus koom nrog qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## NUG:

Yog tias koj lub hom phiaj yog los txo 5% ntawm koj qhov hnyav, pes tsawg phaus uas koj yuav txo?

## TEB:

10 phaus

## UA:

Piav raws li qhov tsim nyog.

## NUG:

Thiab muaj pes tsawg phaus uas koj yuav tau siv los txo yog tias koj lub hom phiaj yog los txo 4% ntawm koj qhov hnyav?

## TEB:

8 phaus

## UA:

Piav qhia thiab mus saib thooob plaws cov piv txwv raws qhov xav siv.

# Koj Cov Hom Phiaj 6-Hlis

## HAIS:

Tam sim no thov nrhiav qhov pib ntawm koj qhov hnyav. Tus nab npawb ntawd kuv tau sau tseg nrog koj thaum ntxov lawm. Koj tsis tas hais nrov los tau. Tsuas yog saib xwb.

Txuas ntxiv, txiav txim qhov feem pua ntawm koj qhov hnyav koj yuav txo nyob rau 6 lub hlis tom ntej: 4 los sis 5%.

Tag ntawd los nrhiav seb muaj pes tsawg phaus uas koj yuav tau los txo kom ua tau raws lub hom phiaj.

## UA:

Piav raws li qhov tsim nyog.

## HAIS:

Thov saib rau ntawm "Koj Cov Hom Phiaj 6-Hlis" nyob nplooj 7 ib zaug ntxiv. Sau rau:

- Koj qhov hnyav tam sim no
- Feem pua ntawm koj qhov hnyav koj yuav txo
- Pes tsawg phaus uas koj yuav txo

Tag ntawd ces muab tus nab npawb koj qhov hnyav tam sim los rho tawm tus nab npawb ntawm koj lub hom phiaj. Sau rau qhov uas nws hais tias "Ua kom tau \_\_\_\_ phaus."

## UA:

Piav raws li qhov tsim nyog.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 15

## HAIS:

Los pab koj ua kom muaj yeej hauv lub khoos kas no, koj yuav tau ua lub phiaj xwm nqis tes tshiab nyob rau txhua nqe. Lub hom phiaj nqis tes yog los sim cov cai yuav tau ua tas li tshiab uas tuaj yeem dhau los ua ib qho swm thaum sij hawm dhau mus. Thaum txoj cai tshiab dhau los ua ib qho swm lawm, lawv yuav yooj yim zog los ua raws.

Thov mus rau koj Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej. Los tshab xyuas qhov "Cov lus qhia rau Kev Tsim Koj Lub Phiaj Xwm Nqis Tes" nplooj ntawv 1.



Rau qhov kawm zoo li yog tias, siv lub screen uas sib koom los saib qhov "Cov Lus Qhia rau Tsim Koj Lub Phiaj Xwm Nqis Tes" rau txhua cov neeg koom nrog los saib.

## HAIS:

Ua ntej pib, nug koj tus kheej txog qhov no: **Lub neej tshiab ntawm koj uas koj tab tom yuav tsim yog dab tsi?** Piv txwv li, koj yuav hais tias koj mam tawm dag zog kom ntau ntxiv ces koj thiaj yuav tau nrog tej me nyuam los sis tej xeeb ntxwv ua ub no.

Tam sim no ces rov ua kom koj tus kheej ras txog ntawm qhov tias vim li cas koj thiaj xav tsim qhov ua kom swm, los tshab xyuas txog txoj hauv kev los tsim lub phiaj xwm nqis tes los pab koj tsim txoj cai tshiab uas yuav pab tau zoo:

Kauj ruam 1, **Saib yam uas yuav tau hloov.** Thawj kauj ruam los yog nrhiav yam uas yuav tau hloov ua koj zoo zog tuaj.

Kauj ruam 2, **Npaj txoj cai tshiab.** Pib txoj cai tshiab los pab koj hloov mus rau qhov zoo uas yuav tau ua kom tau. Ua kom ntxaws thiab thooj li qhov tiag. Npaj qhov hloov me ntsis rau koj cov cai dhau ntawm cov hloov loj uas nyuaj rau los ua kom tau.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## SIB THAM:

Cov hauv kev dab tsi yuav tau ua? Piv txwv li, koj yuav paub tias kev nce ntaiv hluav taws xob tsis yog txoj hauv kev zoo rau koj. Koj lub phiaj xwm ces yog yuav tau nce tus ntaiv uas nce yus.

Puas muaj leej twg paub tias yam twg yuav tau hloov?

Tam sim no, los pib ua txoj cai tshiab los pab hloov qhov ua kom tau mus.

## HAIS:

Kauj ruam 3 **yog los nrhiav qhov seb pib qhov twg ua ntej los sis ua li cas mus kom tau koj txoj cai tshiab.** Koj qhov pib qhov twg ua ntej yuav yog qhov no:

- Lub sij hawm tshwj xeeb los sis qhov chaw
- Kev xam pom los sis kev xav
- Lwm tus neeg nyob hauv koj lub neej
- Qhov kev nqis tes ua ntej los sis tam sim tom qab txoj cai ua hauj lwm li ib txwm lawm

## SIB THAM:

Cov hauv kev dab tsi yuav tau ua?

Nov yog qee cov piv txwv yuav tau sib qhia yog tias:

- Kuv paub tias nws yog lub sij hawm los pib txoj cai tshiab nyob rau thaum pib ntawm hnuv ua hauj lwm thiab thaum kuv rov los tom hauj lwm los, los ntawm qhov chaw noj su [Note cues include a time, place, and action preceding the routine].
- Kuv paub nws txog lub sij hawm los ua txoj cai tshiab no lawm tom qab qhov uas nkees xav tsaug zog los raug kuv [Note the emotional state].

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## HAIS:

Muaj ntau yam uas yuav tau cim tseg rau hauv nruab siab thaum uas koj ua koj lub phiaj xwm nqis tes:

- **Ua kom koj txoj cai ua hauv lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog.** Hloov ib puag ncig los pab txhawb rau koj txoj cai tshiab. Ntxiv los sis tshem tawm yam uas ntsia pom, xws li kev txhab ib daim duab ntawm koj taug kev nrog ib tus aub nyob rau hauv koj lub xoov los sis kev muab me nyuam tej khoom noj ua si zais rau hauv lub chaw cia khoom.
- **Txiav txim seb koj yuav ua li cas thiab tuaj yeem ua tau txoj cai tshiab no kom muaj ntau yam zoo.** Txuas rau txoj cai tshiab muaj ntau yam lom zem, xws li kev mloog the yas suab uas yus nyiam thaum nce ntaiv, taug xyuas seb nce tau pes tshawj tshooj lawm los sis ua ub no nrog tej phooj ywg. Ua zoo xav txog cov uas yuav tau txais nyob rau ncuaj sij hawm ntev kom tau raws cov hom phiaj, xws li kev rau ib txhais khau taug kev los sis kev noj tej khoom noj zoo nyob rau ntawm lub tsev noj mov uas koj nyiam.
- **Tsim cov hauv kev los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab kom txog thaum nws cia li swm lawm.** Kuv tab tom yuav txhav qhov nce ntaiv txhua hnuv ua ntej kuv mus haus kas fes thaum sawv ntxov.



Rau qhov kawm zoo li yog tias, siv lub screen uas sib koom los saib qhov "Cov Lus Qhia rau Tsim Koj Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Mus Tom Ntej" rau txhua cov neeg koom nrog los saib.

## UA:

Yog koj cov neeg koom nrog xav tau kev pab los pib, ua kom tau 3 kauj ruam xws li SMART hom phiaj— **S**pecific (Qhia Koj Meej), **M**easurable (Ntsuam Xyuas), **A**chievable (Ua Kom Tau), **R**elevant (Yam Cuam Tshuam), thiab **T**ime-bound (Sij Hawm Siv). Ua zoo xav txog ntawm cov tswv yim Lus Nug Uas Muaj Zog uas siv cov lus nug rau teb kom dav los pab cov neeg koom nrog tshawb pom cov ntsiab lus hais txog ntawm lawv tus kheej uas yuav ua lub luag hauv lwm tseem ceeb nyob rau cov cwj pwm thiab cov hauv kev xaiv. Nug, piv txwv li, "Yam dab tsi yuav muaj ntsiab lus zoo rau koj los ua kom tau lub hom phiaj no?" qhov lub zog loj ntawd puas tuaj yeem tsim qhov tsis zoo rau lawv li kev cog lus thiab kev loj hlob uas rau lub hom phiaj. Dhau li no lawm ua zoo nug txog yam zoo, "Tus neeg ntawd qhov zoo uas koj ua yuav pab tau koj ua kom muaj yeej lub hom phiaj yog dab tsi?" los tsim kev ntseeg siab.

Ua ntej tshaj, ua kom ntseeg tias tus koom nrog npaj txhij los teb Cov Lus Nug Muaj Zog. Tag ntawd ua kom tau, xav pom thiab ua ncaj nraim rau. Coj raws li koj txoj kev xav raws li cov kev sib tham thiab qhov kom xis nyob nrog rau qhov nyob ntsiag to raws li thaum koj nres tsis pub cov koom nrog hais txog lawm.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## HAIS:

Thov saib rau ntawm koj Cov Hom Phiaj Nqis Tes, nplooj 3.

Ua ntej tshaj, xaiv lub neej tshiab ntawm koj uas koj tab tom yuav tsim. Qhov no tsim nyog pab ua kom ras txog vim li cas koj thiaj xav tsim koj cai tshiab los ua kom koj qhov pheej hmoo qis zog ntawm mob ntshav qab zib hom 2.

## UA:

Piav raws li qhov tsim nyog thiab muab sij hawm rau cov lus nug.

## HAIS:

Txuas ntxiv, txheeb yam dab tsi yuav tau hloov los sis tsog tseg. Tag ntawd npaj txoj cai tshiab los pab koj hloov mus rau qhov zoo uas yuav tau ua kom tau. Ua ke no, sau ua ib daim ntawv seb pib qhov twg ua ntej los sis ua li cas mus kom tau koj txoj cai tshiab. Koj qhov yuav pib qhov twg ua ntej tuaj yeem tshwj xeeb rau qhov chaw los sis lub sij hawm, tib neeg, cov kev xav, los sis lwm txoj cai. Ua ke no sau txhua yam nyuaj uas koj yuav ntsib thiab cov hauv kev los ua kom muaj yeej qhov nyuaj no.

Vim koj sim los ua koj txoj cai tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv (ua kom cov neeg ras txog kev noj qab nyob zoo uas yog qhia kom pom txog ua ntej).
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj txoj cai tshiab.

## UA:

Piav raws li qhov tsim nyog. Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

## HAIS:

Thov saib rau ntawm "Commit to Change (Cog Lus los Hloov) Tus Qauv thiab Personalized Pledge (Tus Kheej Qhov Pheej Nyiam Ua)" nyob rau nplooj ntawv 15-16 hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.

Kuv txhawb nqa txhua leej los tshab xyuas tus qauv "Commit to Change (Cog Lus los Hloov)". Nov yog tus qauv yuav koj los sib tham hnuv txog cov ntsiab lus thiab cov vis dis aus qhia qhov tseeb thiab tej ntaub ntawv txog ntawm qhov muaj cai los pab koj ua kom muaj yeej. Nws xaum nrog rau qhov kev cog lus uas koj tuaj yeem tsim nrog rau tus kheej cov hom phiaj ntiag tug thiab tag ntawd kos npe thiab muab luam tawm yog tias ua tau.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## UA:

Qhia rau cov neeg koom nrog kom ua raws cov kab txuas nrog uas tau muab los mus siv tus qauv "Commit to Change (Cog Lus los Hloov)" thiab "Personalized Pledge (Tus Kheej Kev Cog Lus)".

Tus qauv "Commit to Change (Cog Lus los Hloov)":

[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=1)

"Personalized Pledge (Tus Kheej Kev Cog Lus)":

[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=1](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=1)



Qhia txoj hauv kev mus tsom rau tus qauv PST thaum sib koom siv koj lub screen.



# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 2 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## HAIS:

Ncua sij hawm tam sim no thiab tom ntej, thov pib koj lub phiaj xwm nqis tes. Saib txhua qhov kev nqis tes ua koj ua tiav.

## UA:

Teb cov lus nug uas xav paub.

## HAIS:

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no peb tau los sib tham txog PreventT2. Peb tau tham txog ntawm:

- Lub khoos kas cov hom phiaj thiab tus qauv
- Cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2

Koj los kuj yuav teeb koj cov hom phiaj 6-lub hlis thiab tau ua koj thawj lub phiaj xwm nqis tes. Kuv los kuj zoo siab rau koj!

## SIB THAM:

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnub no?

## HAIS:

Nyob rau ncua kawm tom ntej, peb tau sib tham txog cov uas yuav tau ua nrog koj lub phiaj xwm nqis tes. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj qhov Lus Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Nthuav Qhia Txog Lub Khoos Kas PreventT2

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(PreventT2 Program Overview Lifestyle Coach Guide)





<b>Cov Sob Teem</b> .....	2
<b>Khoos Kas PreventT2 Cov Yam Kawm Hloov Kho Dua</b> .....	3
Tham Thoob Plaws Txog Khoos Kas PreventT2 thiab Cov Yam Kawm Hloov Kho Dua .....	3
Muaj Dab Tsi Tshiab hauv Yam Kawm? .....	4
Muaj Dab Tsi Tau Hloov nyob hauv Yam Kawm? .....	4
<b>Txog ntawm lub khoos kas PreventT2 Program</b> .....	6
Lub Khoos Kas Tsom Rau .....	6
Lub Khoos Kas Cov Hom Phiaj .....	6
Kev Teem Sij Hawm .....	7
Kiag Ntawm Tus Kheej, Hauv Oos Lais, Kev Sib Nrug Deb, thiab Xa Sib Txuas Ua Ke .....	7
DPP Lub Chaw Pab Cuam Tus Qhua Thoob Teb Chaws .....	7
<b>Koj Lub Luag Hauj Lwm tam li yog tus Lifestyle Coach (Kws Qhia Kev Ua Neej)</b> .....	8
Paub Txog Koj Cov Qhua .....	8
Teeb lub Suab .....	9
Muab Kev Txhawb Nqa .....	9
Ua Zoo Saib Rau Lub Sij Hawm .....	10
Tau Txais thiab Kaw Tseg Cov Koom Nrog Qhov Hynav .....	10
<b>Cov Koom Nrog Cov Luag Hauj Lwm</b> .....	11
Cov Luag Hauj Lwm Yuav Tau Ua .....	11
Cov Luag Hauj Lwm Tau Txhawb Nqa .....	12
<b>PreventT2 Tus Qauv</b> .....	13
Kev Ua Tau Ntawm Tus Qauv .....	13
<b>PreventT2 Cov Ntaub Ntawv</b> .....	22
Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia .....	23
Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog .....	26
Cov Lus Nthuav Qhia .....	28
<b>Cov Ntaub Ntawv Ntxiv</b> .....	32
Move Your Way (Txav Mus Rau Koj Txoj Hauv Kev) Kom Muaj Yeej .....	32
PST Cov Qauv .....	32
<b>Lwm Lub Khoos Kas Cov Kev Ua Hauj Lwm</b> .....	36
<b>Ntawv Tuaj Tom Qab A. Participant Profiles (Tus Khoom Tej Ntaub Ntawv Qhia Tus Kheej)</b> .....	40

# Khoos Kas PreventT2 Cov Yam Kawm Hloov Kho Dua

## Tham Thoob Plaws Txog Khoos Kas PreventT2 thiab Cov Yam Kawm Hloov Kho Dua

Tam li yog tus Kws Qhia Kev Ua Neej rau lub khoos PreventT2, koj tab tom ua ib lub luag hauj lwm tseem ceeb los pab cov neeg muaj mob ntshav qab zib thiab cov uas pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2 los hloov kom pheej hmoo qis zog ntawm lawv li kab mob ntshav qab zib hom 2. Hloov tsis yooj yim, tab sis kev pab txhawb ib puag ncig koj tsim thaib muaj tej ntaub ntawv uas koj muab yuav ua rau muaj qhov txawv nyob rau kev ua neej ntawm koj cov neeg tuaj koom thiab cov neeg uas saib xyuas lawv. Ua tsaug rau koj ua ib feem los pab cov neeg koj kev ua neej kom nyob zoo zog.

PreventT2 yog ib lub khoos kas ntawm Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob) (CDC) Division of Diabetes Translation (Feem Haum Lwm Txhais Ntaub Ntawv Txog Cov Mob Ntshav Qab Zib). Nws siv sij hawm txog 25 xyoos ntawm kev tshawb fawb hais txog cov tswv yim pov thaiv rau kev pov thaiv los sis ua kom tej mob loj hlob qeeb ntawm mob ntshav qab zib hom 2.

Xyoo 2021, CDC tau hloov kho PreventT2 yam kawm uas yog siv lus qhia los ntawm cov kws muaj kev paub. Nov yog yam koj yuav nrhiav pom nyob hauv qhov tshiab no:

- Muaj khoom noj ntau yam thiab muaj txog tam sim no thiab muaj lus qhia txog kev txo qhov hnyav. Qhov no txhais tias koj tsis tas yuav tau ua ib lub luag hauj lwm muaj kev paub txog khoom noj.
- Cov ntsiab lus raug tawm qauv los ua kom txhawb tau neeg tuaj koom coob. Nws txhawb rau lawv tus kheej kom zoo tuaj thiab pab lawv kom ua tau qhov zoo. (Tus kheej zoo tuaj ces yog kev ntseeg siab nyob rau ib ntawm ntau cov kev muaj peev xwm tswj tau lawv tus kheej txoj kev txhawv zog, cwj pwm, thiab zej tsoom.)
- Lus qhia txog lub khoos kas tam sim no nyob hauv oos lais los sis los ntawm kev sib tham pom ntsej muag.
- Muaj ntau cov kab lig kev cai sawv cev hauv cov duab thiab cov lus piav txog ntawm cov tib neeg thiab cov khoom noj.
- Qhov tawm qauv tshiab thiab tus duab yuav ua kom nws yooj yim zog rau koj los siv qhov yam kawm.

Peb ua cov kev hloov pauv yam kawm phaum tshiab no ua ob yam lus xws li lus Askiv thiab lus Xab Pees Niv. Cov kws muaj kev paub tshwj xeeb peb tau ua hauj lwm nrog hais txog khoom noj, kev siv lub cev tawm dag zog, qhov hnyav ntawm kev tswj, thiab cov khoos kas ua raws zej zog.

# Khoos Kas PreventT2 Cov Yam Kawm Hloov Kho Dua

## Muaj Dab Tsi Tshiab hauv Yam Kawm?

Cov ntaub ntawv hauv qab no yog yam kawm tshiab:

- **Key Xa Uas Zoo Ib Yam Li Yog Tiag.** Peb tau kho cov kev ua hauj lwm, cov kev sib tham, thiab tag nrho qhov seem ntawm yam kawm los ua kom ntseeg tias nws yooj yim zog rau koj los qhia cov zaj kawm hauv oos lais los sis kev uas ib leeg nyob ib qho kawm raws qhov tsim nyog.
- **Key Noj Khoom Noj thiab Txo Qhov Hynav.** Cov hauj lwm, cov kev sib tham, thaib cov keeb kwm los pab cov neeg koom nrog kom nkag siab tias tab txawm hloov me ntsis xwb los tuaj yeem muaj feem cuam tshuam loj. Cov neeg koom nrog tau kawm los ua kom ntseeg tias cov kev hloov pauv me rau lawv li kev noj thiab lub cev kev tawm dag zog los yuav pab tsim ua kom muaj kev noj qab nyob zoo uas lawv tswj tau.
- **Daim Npe Txheeb Xyuas Zaj Kawm.** Koj yuav nrhiav pom daim npe uas ua rau nws yooj yim zog rau koj los npaj thiab xa txhua laj kawm PreventT2. Daim npe txheeb xyuas muaj ntau cov hauj lwm nyob rau hauv zaj kawm.
- **Participant Profiles (Tus Neeg Koom Nrog Tej Ntaub Ntawv).** Rau qhov txav mus rau koj yam uas koj cov neeg koom nrog xa tau, cov uas nyuaj, thiab cov kev txhawb zog, saib rau ntawm Participant Profiles (Tus Neeg Koom Nrog Tej Ntaub Ntawv) nyob hauv [Daim Ntawv Tuaj Tom Qab A](#). Saib nqe lus [Koj Lub Luag Hauj Lwm Tam Li Yog Tus Qhia Kev Ua Neej](#) nyob rau hau qhov lus qhia no rau kev paub ntxiv hais txog ntawm txoj hauv kev siv cov ntaub ntawv no.
- **Cov Qauv Personal Success Tool (Cuab Yeej Pab Tus Kheej Ua Kom Muaj Yeej).** Muaj ntau yam lom zem thiab zoo saib xws li cov vis dis aus, cov lus twv, cov kev ua si, thiab lwm cov chaw muaj ntaub ntawv tam sim no yog ib feem ntawm yam kawm thoob plaws CDC [Cov Qauv Personal Success Tool \(Cuab Yeej Pab Tus Kheej Ua Kom Muaj Yeej\)](#), los sis [PST Cov Qauv](#). Koj tuaj yeem sab laj nrog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia thiab Cov Lus Qhia Rau Tus Tuaj Koom Nrog los saib thiab siv nws. PST cov qauv kawm muaj qhov zoo thooj li cov zaj kawm no. Nws raug tawm qauv los txhawb zog thiab yuam siv lub khoos kas cov ntsiab lus.

Nco ntsoov los ntsuam xyuas qhov [National Diabetes Prevention Program \(Lub Khoos Kas Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Thooj Teb Chaws\) \(DPP\) Lub Chaw Pab Cuam Cov Qhua](#) hais txog PST cov qauv qhia tshiab.

## Muaj Dab Tsi Tau Hloov nyob hauv Yam Kawm?

Peb tau tshab xyuas thiab tau paub txog cov ntsiab lus uas twb muaj nyob hauv yam kawm lawm raws li hauv qab no:

- **Phiaj Xwm Nqis Tes.** Yam kawm uas yav tag los raug siv teeb tseg saib xyuas rau tus cwj pwm tab sis tam sim no tsom rau cov kev tsim yam uas yuav siv mus tas li thiab ua ib qhov chaw swm tshiab.
- **Sau Tseg Txog Khoom Noj.** Cov neeg koom nrog tuaj yeem taug xyuas tej khoom noj uas lawv noj uas yog siv Qhov Sau Tseg Txog Khoom Noj thiab Qhov Sau Tseg Txog Khoom Noj Txhua Vij.
- **Cov Hom Phiaj.** Cov hom phiaj kev ua hauj lwm thiab kev txo qhov hnyav uas cov koom nrog yuav tsum tau ua kom tau raws rau PreventT2 tam sim no uas hais txog qhov nyuam qhuav hloov tshiab tsis ntev los no rau lub [CDC Lub Khoos Kas Pov Thaiv Mob Ntshav Qab Zib Thooj Teb Chaws Cov Qauv Cai Tshiab thiab Txheej Txheem Kev Ua Hauj Lwm Ub No](#).

Koj los yuav tau hais kom cov tuaj koom nrog sau lawv cov hom phiaj uas yuav txhawb dej siab tau rau thiab lub laj thawj rau kev tsim qhov hloov kom ua neej nyob qab nyob zoo zog.

# Khoos Kas PreventT2 Cov Yam Kawm Hloov Kho Dua

- **Cov Ncauj Lus Tus Qauv.** Qee yam ntawm tus qauv PreventT2 cov ncauj lus tau hloov lawm.
- **Cov Ntsiab Lus Txog Khoom Noj.** Peb tau hloov cov ntsiab lus tshiab hais txog khoom noj uas yog siv qhov pov thawj muaj tam sim no thiab qhov [Dietary Guidelines for Americans \(Lus Qhia Txog Khoom Noj Rau Neeg Meskas\), xyoo 2020–2025](#). Cov ntsiab lus txog khoom noj nyob rau qhov yam kawm uas cuam tshuam kev pov thaiv mob ntshav qab zib hom 2 thiab kev txo qhov hnyav.
- **Tus Qauv thiab Kev Tawm Qauv.** Peb tau hloov qhov tawm qauv thiab hom ntawm qhov Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia thiab Cov Lus Qhia Rau Tus Koom Nrog rau qhov kawm uas zoo li cuag yog tiag thiab kev kawm kiag ntawm tus kheej kom lawv siv tau yooj yim zog. Qhov hloov pauv yuav ua kom nws yooj yim zog rau koj los saib txoj hauv kev uas koj qhia cuam tshuam txog yam uas cov tuaj koom tau ntsib.
- **Kev Txhawb Dej Siab Rau Tus Neeg Koom.** Yam kawm tam sim no suav nrog ntau cov kev ua ub no uas sib cuam tshuam thiab cov kev sib tham. Nws los kuj siv xaus saus mis diam.
- **Yam Cuam Tshuam Kab Lig Kev Cai.** Koj yuav pom txog tus neeg ntawd cov keeb kwm, cov duab, thiab cov khoom noj tam sim no zoo zog lawm hais txog ntau yam ntawm cov koom nrog lub khoos kas PreventT2 thiab ntau yam kab lig kev cai sib cuam tshuam.

# Txog ntawm lub Khoos Kas PreventT2

## Lub Khoos Kas Tsom Rau

Qhov PreventT2 lub khoos kas hloov kev ua neej yog lub khoos kas siv sij hawm nto xyoo rau cov neeg uas muaj cov mob ntshav qab zib thiab cov uas pheej hmoo muaj mob ntshav qab zib hom 2 tus uas xav txo lawv qhov pheej hmoo muaj mob.

## Lub Khoos Kas Cov Hom Phiaj

### What Does Your A1C Level Mean?

Below 5.7%

Normal

5.7% to 6.4%

Prediabetes

PreventT2 pab cov neeg tuaj koom nrog ua kom tau raws kev txo qhov hnyav qib nrab los ntawm kev noj kom zoo thiab kev siv lub cev tas li.

Rau qhov 6 lub hlis xub thawj ntawm PreventT2, lub khoos kas cov hom phiaj los kuj yog rau cov neeg tuaj koom nrog los:

- Txo tau yam tsawg kawg 5% ntawm lawv qhov hnyav thaum pib.  
**los sis**
- Txo tau yam tsawg kawg 4% ntawm lawv qhov hnyav thaum pib thiab sau tseg qhov feem nrab ntawm 150 feeb ntawm kev siv lub cev txhua vij.  
**los sis**
- Txo lawv qhov A1C (los kuj hu ua HbA1C) los ntawm 0.2%.

Txo qis zog lawv qhov qib A1C, qhov siab zog ntawm koj qhov pheej hmoo tsim ua rau mob ntshav qab zib hom 2.

Rau qhov 6 lub hlis thib ob, lub khoos kas cov hom phiaj los kuj yog rau cov neeg tuaj koom nrog los:

- Tswj tseg lawv qhov hnyav uas tau nqis lawm.
- Tswj tseg kev ua hauj lwm mus tom ntej rau lawv qhov hnyav los sis A1C cov hom phiaj yog tias lawv ua tsis tau.
- Ua kom qhov hnyav nqis ntxiv li lawv nyiam, tab sis tsis pub kom tshaj 1 mus rau 2 phaus rau ib vij
- Tawm dag zog kom tau li 150 feeb txhua vij.

# Txog ntawm lub Khoos Kas PreventT2

## Kev Teem Sij Hawm

PreventT2 muaj nrog 26 cov zaug kawm. Tau pom zoo kom teeb sij hawm rau cov rooj sib tham kawm yog:

- Ib zaug rau ib vij rau 4 lub hlis (cov zaj kawm 1 mus txog 16).
- Ib zaug rau txhua lwm lub vij rau 2 lub hlis (cov zaj kawm 17 mus txog 20).
- Ib zaug rau ib hlis rau 6 lub hlis (cov zaj kawm 21 mus txog 26).

Koj tuaj yeem ua raws lwm lub sij hawm uas sib txawv yog tias koj nyiam. Tab sis koj yuav tsum ua kom tiav qhov tsawg kawg 16 zaug kawm nyob rau thawj 6 lub hlis thiab lwm 6 lub hlis ntawm qhov kawm nyob rau 6 lub hlis tuaj tom qab.

Kom tau txais kev paub txog los ntawm CDC, koj lub khoos kas yuav tsum ntev txog ib xyos txwm nkaus thiab cuam tshuam yam tsawg kawg 22 cov qauv txhij txhua. Saib qhov nqe lus [PreventT2 Cov Qauv](#) nyob rau hauv qhov lus qhia rau kev paub ntxiv txhawm rau xa cov qauv kawm.

## Kiag Ntawm Tus Kheej, Hauv Oos Lais, Kev Sib Nrug Deb, thiab Xa Sib Txuas Ua Ke

Koj tuaj yeem ua koj cov ncuu kawm li hauv qab no:

- **Kiag Ntawm Tus Kheej:** Xa 100% kiag ntawm tus kheej rau txhua tus tuaj koom nrog.
- **Hauv Oos Lais:** Xa 100% hauv oos lais nrog rau cov tuaj koom nrog ua kom tiav cov qauv nyob rau lawv tus kheej hauv lub sij hawm uas teeb tseg.
- **Kev Kawm Nyob Ncuu Kev Deb:** Xa kawm raws sij hawm, qhov uas Qhia Hloov Kev Ua Neej qhia nyob rau ib qho chaw thiab cov koom nrog hu nyob hauv los sis sib tham pom ntsej muag los ntawm lwm qhov chaw.
- **Kev sib txuas nrog:** Tau muab xa ua ke txog ntawm lwm cov uas yuav ua.

Ncog tseg: Koj lub koom haum yuav tsum nyias xa nyias daim ntawv thov rau txhua tus qauv uas raug siv. Ua kom ntseeg tias tus neeg uas nyob hauv koj lub koom haum tus uas li hauj lwm xa daim ntawv thov paub txog qhov kev lis hauj lwm.

## DPP Lub Chaw Pab Cuam Tus Qhua Thoob Teb Chaws

[DPP Lub Chaw Pab Cuam Tus Qhua Thoob Teb Chaws](#) tau muab cov chaw muaj ntaub ntawv thiab tej ntaub ntawv qhia txog ntawm cov mob ntshav qab zib thiab lub DPP Thoob Teb Chaws. Los ntawm lub vev xaib no, koj tuaj yeem:

- Saib thiab rub tau cov ntaub ntawv qhia kawm, cov cuab yeej, thiab tej vis dis aus.
- Nug tej lus.
- Kom tau txais kev pab rau txhua feem ntawm koj lub khoos kas xws li feem xyuam kiab khw thiab ntaub ntawv xa tuaj.



# Koj Lub Luag Hauj Lwm tam li yog tus Kws Qhia Kev Ua Neej

Koj lub luag hauj lwm tam li yog tus Kws Qhia Kev Ua Neej yog los qhia lub khoos kas PreventT2 los ntawm ntau pab pawg uas yog kev siv CDC-yam kawm uas tau kev pom zoo lawm. Koj pab txhawb rau cov neeg tuaj koom hloov tus cwj pwm, suav nrog rau tej ntaub ntawv uas nyiam siv, kev nqis tes tawm phiaj xwm, khoom noj thiab kev taug xyuas kev ua ub no, kev tshwj tus kheej, thiab kev saib thoob plaws rau yam uas nyuaj los ntawm kev daws teeb meem.

Nyob rau tsib feem xyuam tom ntej, koj yuav pom tej lus qhia tseem ceeb los siv koj lub luag hauj lwm tam li yog tus Kws Qhia Kev Ua Neej.

## Paub Txog Koj Cov Qhua

Tam li yog tus Kws Qhia Kev Ua Neej, nws tseem ceeb heev yuav tau los ua kom nkag siab txog qhov tshwj xeeb ntawm cov neeg tuaj koom kom koj tuaj yeem kho tau koj lub khoos kas raws li qhov xav tau thiab npaj kom zoo zog los muab kev pab txhawb.

Pib los ntawm kev nthuav qhia tus Participant Profiles (Koom Nrog Cov Ntaub Ntawv Txog Tus Kheej) nyob hauv [Daim Ntawv Tuaj Tom Qab A](#). Los nrhiav cov ntaub ntawv qhia txog tus kheej ua qhov piv txwv saib raws li cov kev xam phaj nrog rau cov tuaj koom tiag. Koj tsis tuaj yeem siv cov ntaub ntawv qhia txog tus kheej no tam li yog tus qauv rau yam ntaub ntawv los sau tseg koj cov koom nrog. Cov ntaub ntawv muaj lub ntsiab lus los pab txhawg koj kom ua tau raws li qhov koj tuaj yeem txheeb xyuas tau nrog rau koj cov neeg tuaj koom nrog ua kom lom zem thiab muaj txiaj ntsig zoo, los sis yam koj tsis nyiam los sis tsis xav ua. Lawv yuav pab koj ua kom nkag siab qee yam uas xav tau thiab cov nyuaj uas cov tuaj koom tiag tau ntsib thiab ntau yam kev pab txhawb lawv.

Rau cov neeg tuaj koom tus uas ntsib cov thaiv hauv kev los hloov kev ua neej, koj yuav tau los nrhiav cov hauv kev uas zoo los pab lawv thaum tseem yoog tau thiab pab txhawb rau qhov uas nyuaj rau lawv.

Nov yog plaub feem xyuam uas cov tuaj koom xav tau kev pab txhawb:

- Qib Kev Paub Ntawv: Tus tuaj koom uas yuav ntsib teeb meem rau kev nyeem ntawv thiab kev sau ntawv, tau txais cov hauv kev zoo los sau tseg cov hom phiaj thiab taug xyuas kev noj thiab kev ua hauj lwm. Piv txwv li, koj tuaj yeem qhia tias lawv sau tseg tau lawv li lus qhia uas piav txog ntawm lawv kev siv lub cev. Koj los kuj yuav qhia tau kom lawv yees duab ntawm lawv li feem xyuam khoom noj. Los sis koj yuav qhia tau kom lawv nug tus phooj ywg los sis tsev neeg los pab lawv sau daim foos. Dhau li no lawm, ua zoo xav los pab lawv cov tuaj koom nrog ntawd tus kheej los ntawm kev yees duab, pab lav kaw lawv li lus qhia, los sis sau daim foos rau lawv.
- Cov Nyuaj Rau Kev Noj Qab Haus Huv. Koj yuav pom qee tus neeg koom nrog muaj teeb meem ua kom tau raws li lub hom phiaj kev siv lub cev vim lwm yam nyuaj ntawm kev noj qab haus huv. Piv txwv li, qee leej yuav hnov mob tej yag tes yag taw. Koj tuaj yeem nrhiav tau nws los ua kom siv tau, xws li kev luam dej, kev nyom tes taw, los sis Qoj Ib Ce.

# Koj Lub Luag Hauj Lwm tam li yog tus Kws Qhia Kev Ua Neej

- **Cov Koom Nrog Uas Xiam Oob Qhab.** Qee tus ntawm cov neeg tuaj koom nrog yuav muaj teeb meem rau lub cev ncuaj sij hawm ntev, fab siab ntsws, kev paub tab, kev hnov lus, los sis qhov muag tsis pom kev. Koj tsis tas yuav pab txhawb lawv, kom lawv saib rau ntawm [CDC lub Disability and Health Inclusion Strategies \(Cov Tswv Yim Pab Rau Tus Xiam Oob Qhab thiab Muaj Mob\)](#).

CDC muab yam kawm PreventT2 uas suav nrog rau cov neeg uas xiam oob qhab thiab tau hu ua PreventT2 rau Txhua Leej. Tej zaum koj yuav xav sib tham nrog koj lub koom haum txog ntawm kev siv yam kawm no. Rau kev paub ntxiv thiab cov tswv yim qhia nyob rau kev hloov koj lub khoos kas rau cov neeg uas xiam oob qhab, saib [Cov Ntsiab Lus Tseem Ceeb Ua Kom Muaj Yeej: Kev tso npe thiab Ua Kom tau txais - Cov neeg uas Xiam Oob Qhab](#).

- **Ib Puag Ncig Uas Thaiv Hauv Kev.** Koj cov kev koom nrog yuav muaj ciam txwv qhov mus siv tau kev thauj mus los, kev saib xyuas me nyuam, kev nyab xeeb ntawm chaw ua hauj lwm, tev naus laus yis, sij hawm, khoom noj zoo, thiab kev noj qab haus huv. Pab cov neeg tuaj koom nrog ua hauj lwm los ntawm cov thaiv hauv kev. Piv txwv li, yog koj cov neeg tuaj koom tsis muaj is taws nem siv, los sis tsis muaj lub xov tooj zoo, lub laptop, los sis lub koos pis tawj los siv rau koj zaj kawm, koj yuav muab tau zaj kawm hauv xov tooj los sis kiag ntawm tus kheej.

## Teeb lub Suab

Nov yog qee cov hauv kev uas koj tuaj yeem ua kom tau txais kev pab thiab kev sib hwm kab lig kev cai ua pab pawg:

- Tsim txoj kev sib raug zoo nrog txhua tus uas koom nrog thiab ua kom yog ib tus neeg txawj mloog.
- Qhia tias koj nkag siab cov tuaj koom nrog txoj kev xav. Lawv yuav hnov tau tias maj heev nyob rau sij hawm no vim lawv yuav sim los txais thiab tswj cov cwj pwm tshiab.
- Cia li los sib tham qhib siab lug txog ntawm lawv cov kev xav thiab cov tswv yim thiab nug lus nug yam tsis pub kom pheej hmoo txog qhov tau txiav txim los sis ua rau txaj muag.
- Txhawb nqa cov tuaj koom nrog los qhia lawv cov kev xav thiab yam lawv hnov txog. Tab sis tsis txhob yuam lawv dhau.
- Ua kom ntseeg tias txhua cov tuaj koom nrog tau txais lub cib fim los tham.

# Koj Lub Luag Hauj Lwm tam li yog tus Kws Qhia Kev Ua Neej

## Muab Kev Txhawb Nqa

Cim tseg rau hauv nruab siab tias cov tuaj koom nrog muaj ntau yam sib txawv nyob rau kev nyiam, kev ntseeg, thiab cov kev ntshaw, yog li koj yuav tau los ua kom lub khoos kas haum rau lawv.

Koj yuav pom cov lus qhia nyob rau hauv Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia txog txoj hauv kev los txhawb nqa kev koom nrog nyob hauv pab pawg cov hauj lwm sib tham thiab ua pab pawg.

Cim tseg tias cov tuaj koom nrog tuaj yeem tau txais txiaj ntsig los ntawm kev pab txhawb zoo los ntawm lawv cov khub ua hauj lwm ua ke. Txhawb koj cov neeg tuaj koom nrog kom los txuas tau nrog lawv cov khub rau kev pab txhawb nyob rau kev siv tej ntaub ntawv nyob sab nrauv ntawm cov nqe no. Thaum lawv tau txuas nrog cov khub lawm nyob rau txoj hauv kev no, txhawb nqa lawv txuas mus ntxiv los ua kom lawv txuas tau nrog lawv cov hom phiaj.

## Ua Zoo Saib Rau Lub Sij Hawm

Cov zaj kawm yog raug tawm qauv los ua kom tsawg kawg yog 60 feeb. Saib sij hawm los sis saib lub moos kom koj tuaj yeem paub tau txog lub ntsiab lus ntawm ncuu sij hawm no. Yog tias qhov kev sib tham yuav ua ntev, teeb sij hawm rau lwm zaus, xws li tom qab zaj kawm no.

Los pab koj tswj kom tau, qhov nqe lus Session Content (Cov Ntsiab Lus Ncuu Kawm) nyob hauv qhov Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia seb muaj pes tsawg feeb yuav tau siv rau txhua zaus kawm. Lawv los kuj sau npe rau qee cov hauj lwm "hauv kev xaiv." Cov sij hawm no tsuas yog ua lus qhia nkaus xwb; yuav tau ua siab ntev kom tuaj yeem ua tau raws qhov xav tau ntawm koj cov tuaj koom nrog. Lawv yuav siv sij hawm ntau zog los sis tsawg zog nyob rau lub ncauj lus uas tau qhia rau, kev ua hauj lwm, los sis kev sib tham.

## Tau Txais thiab Kaw Tseg Cov Koom Nrog Qhov Hnyav

Nyob rau txhua nqe, qhov hnyav ntawm txhua tus tuaj koom ces cia ua ntiag tug ntawm qhov tias hnyav ze li cas phaus thiab qhia lawv seb lawv hnyav npaum li cas. Tag ntawd ces, kaw tseg tus nab npawb no rau txhua tus tuaj koom nyob hauv qhov lus qhia Sau Tseg Txog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej. Cov neeg tuaj koom yuav tsum sau tseg tus nab npawb no nyob rau lawv qhov qhia Sau Tseg Txog Qhov Hnyav.

Rau cov zaj kawm hauv oos lais, koj tuaj yeem kom cov tuaj koom nrog siv dis tsis tauj los sis Bluetooth ntsuas luj los sis kom lawv tshaj tawm qhov lawv ntsuas luj tau lawv tus kheej lub teev luj. Cov kev ntsuas luj hauv Bluetooth yuav xa qhov hnyav yam tsis qhia leej twg paub mus rau lub vais lej los sis lub xov tooj qhov chaw xa tawm. Nug koj lub koom haum hais txog qhov uas phim tshaj plaws rau ua kom ntseeg tias txhua cov tuaj koom mus siv tau lub teev luj nyob ntawm tsev thiab lwm qhov chaw.

# Cov Koom Nrog Cov Luag Hauj Lwm

Los pab cov koom nrog ua kom muaj yeej, qhia lawv kom nkag siab yam lawv yuav tau lav ris ncuu sij hawm lub khoos kas.

## Cov Luag Hauj Lwm Yuav Tau Ua

Ncuu sij hawm thawj zaj kawm, cov koom nrog yuav:

- Lawm paub txog lub ntsiab ntawm lawv kev noj qab haus huv los rau kev mob ntshav qab zib los sis kev pheej hmoo siab mob ntshav qab zib ntawm kab mob ntshav qab zib hom 2.
- Teeb qhov kev ua ub no 6-lub hlis thiab lub hom phiaj qhov hnyav.
- Teeb lub hom phiaj.

Ncuu sij hawm cov zaj kawm, cov koom nrog yuav:

- Taug xyuas lawv cov feeb ntawm kev ua ub no txhua hnuv (pib tom qab tus qauv kev Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Kev Ua Hauj Lwm Ub No)).
- Sau lawv cov feeb ntawm kev ua ub no n yob rau lawv li Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No.

Ncuu sij hawm cov zaj kawm, cov koom nrog yuav:

- Coj tau lawv li Lus Qhia Rau Tus Koom Nrog/Tus Koom Nrog Phau Ntawv Sau Tseg.\*
- Qhia rau koj txog lawv li Kev Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No (pib tom qab tus qauv kev Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Kev Ua Hauj Lwm Ub No)).
- Sau tseg lawv qhov hnyav tom qab kev lis hauj lwm luj qhov hnyav uas koj thiab pab pawg tau ua.
- Tsim lub phiaj xwm nqis tes uas yog kev siv Ntaub Ntawv Lub Phiaj Xwm Nqis Tes.

Ncuu sij hawm zaj kawm uas ua nyob rau 6-lub hlis, (pib nyob ntawm qhov Stay Motivated to Prevent Type 2 (Nyob Tau Txais Kev Txhawb Zog Rau tus qauv qhia Kev Pov Thaiv Hom 2)), cov tuaj koom nrog yuav:

- Teeb qhov kev ua ub no 6-lub hlis thiab lub hom phiaj qhov hnyav.
- Teeb lub hom phiaj.

\*Muab tau lus qhia tsim Tus Koom Nrog Phau Ntawv Sau Tseg, saib nqe lus qhia Creating a Participant Notebook (Tsim Phau Ntawv Tus Koom Nrog Phau Ntawv Sau Tseg) nyob rau nqe lus no.

# Cov Koom Nrog Cov Luag Hauj Lwm

## Cov Luag Hauj Lwm Tau Txhawb Nqa

Ncua sij hawm cov zaj kawm, cov koom nrog yuav tau txais kev txhawv nqa kom los:

- Tuaj txog kom raws sij hawm.
- Muab lawv lub xov tooj kaw suab thiab muab lawv lub khoos pis tawj kaw suab.
- Koom nrog. Kev tuaj koom nrog tuaj yeem txhais tias kev sib txhawb rau pab pawg kev sib tham thiab cov kev ua hauj lwm thiab cov kev sib qhia tswv yim, cov kev paub, thiab cov kev cov nyom.

Ncua sij hawm cov zaj kawm no, cov tuaj koom nrog tau txais kev txhawb nqa kom:

- Taug xyuas lawv tej khoom noj uas yog kev siv ib txoj hauv kev uas pab txhawb tau cov neeg cov hom phiaj (pib tom qab tus qauv Track Your Food (Taug Xyuas Koj Li Khoom Noj)).
- Taug xyuas cov ntsiab lus txog ntawm kev ua hauj lwm txhua hnuv (pib los ntawm tom qab tus qauv Get More Active (Tau Txais Kev Tawm Dag Zog Ntxiv)).
- Ua kom tiav cov hauj lwm uas koj qhia.

# PreventT2 Cov Qauv

## Keu Ua Tau Ntawm Tus Qauv

### Thawj 6 lub hlis

Nthuav qhia txhua 16 cov qauv uas tau piav nyob hauv nqe lus no nrog rau thawj 6 lub hlis. Introduction to the Program (Nthuav qhia txog lub Khoos Kas) uas yuav tsum tau los ua ntej. Nws tau pom zoo, tab sis yuav tsis yuam, uas koj nthuav qhia nyob rau 6 tus qauv tomntej nyob hauv daim npe ib qho zuj zus. Xav txog ntawm "cov ntsiab lus" tseem ceeb no vim lawv yog lub zog loj txhawb rau qhov seem ntawm yam kawm. Tus qauv no muab tau cov ntsiab lus tseem ceeb rau kev ua hauj lwm ub no, kev taug xyuas khoom noj thiab kev ua hauj lwm, kev noj kom zoo, thiab kev nce qib.

Pom zoo kom Stay Motivated to Prevent Type 2 (Muaj Kev Txhawb Dej Siab los Pov Thaiv Mob Ntshav Qab Zib Hom 2) nyob au 6-lub hlis uas cim tseg.

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
Introduction to the Program (Nthuav qhia txog lub Khoos Kas)	<p>Qhov no nthuav qhia qhov uas tus qauv tau teeb tseg rau lub khoos kas PreventT2.</p> <p><b>Qhia nyob rau ntawm ncuaj sij hawm thawj zaj kawm.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb xyuas cov hom phiaj thiab tus qauv ntawm PreventT2</li> <li>• Txheeb xyuas cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2</li> <li>• Piav txog txoj hauv kev los tsim yam zoo rau kev noj qab haus huv.</li> <li>• Piav qhia txog txoj hauv kev los ua lub phiaj xwm nqis tes</li> <li>• Xeeb cov hom phiaj thiab cov kev rau lub phiaj xwm theem pib</li> </ul>
Get Active To Prevent Type 2 (Muaj Kev Tawm Dag Zog Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)	<p>Tus qauv no yog los qhia cov kev pab ntawm kev ua hauj lwm thiab cov lus qhia zaum dhau los rau kev nyob kom muaj kev tawm dag zog tau zoo.</p> <p><b>Tau pom zoo rau ncuaj kawm ntu ob.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb cov muaj txiaj ntsig zoo ntawm kev tawm dag zog</li> <li>• Txheeb qee cov hauv kev ua kom tau tawm dag zog</li> </ul>

# PreventT2 Cov Qauv

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Tej Dej Num)	<p>Tus qauv no muab cov ntsiab lus qhia tseem ceeb txog txoj hauv kev taug xyuas tej hauj lwm.</p> <p><b>Tau pom zoo rau ncuu kawm ntu peb.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb xyuas lub hom phiav ntawm kev taug xyuas lawv tes dej num</li> <li>• Piav txog txoj hauv kev los taug xyuas lawv tej kev ua hauj lwm</li> </ul>
Eat Well To Prevent Type 2 (Noj Kom Zoo Los Pov Thav Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)	<p>Tus qauv no tsom rau kev txheeb xyuas cov hloov pauv me nyob rau kev xaiv noj khoom noj los noj kom zwm kom zoo zog.</p> <p><b>Tau pom zoo rau ncuu kawm ntu plaub.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav txog txoj hauv kev uas ib tus neeg tuaj yeem pab pov thav tau los sis ua kom mob ntshav qab zib hom 2 qeeb</li> <li>• Siv tus qauv qhia khoom noj los pab tswj khoom noj kom xwm yeem ua pab pawg thiab muaj qhov txwv rau qhov ntau uas noj</li> <li>• Paub txog cov khoom noj ntim cia thiab nws tej hauj lwm thaum uas tib neeg noj mus</li> <li>• Tsim kom lawv muaj lub zog loj</li> </ul>
Track Your Food (Taug Xyuas Koj Tej Khoom Noj)	<p>Tus qauv no muab tau ntau txoj hauv kev uas sib txawv los pab rau cov koom nrog thiab taug xyuas khoom noj.</p> <p><b>Tau pom zoo rau ncuu kawm ntu tsib.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb xyuas cov kev pab ntawm kev taug xyuas khoom noj</li> <li>• Piav qhia txoj hauv kev taug xyuas khoom noj uas lawv noj thiab cov khas laus lij uas lawv noj rau hauv</li> <li>• Piav qhia cov hauv kev uas sib txawv ntawm kev taug xyuas khoom noj</li> <li>• Piav txog txoj hauv kev los saib rau feem xyuam qhov ntau thiab cov khas laus lij los ntawm cov ntawv khoom noj uas sau lo rau</li> </ul>

# PreventT2 Cov Qauv

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
<p>Get More Active (Tawm Dag Zog Kom Ntau Tuaj)</p>	<p>Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev nce qib rau lawv tej hauj lwm.</p> <p><b>Tau pom zoo rau ncuaw kawm ntu rau.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav qhia txog lub hom phiaj ntawm kev tau txais kev tawm dag zog ntxiv</li> <li>• Txheeb qee cov hauv kev kom tau txais kev tawm dag zog ntau zog tuaj</li> <li>• Piav qhia txoj hauv kev los taug xyuas lawv tej kev ua hauj lwm</li> </ul>
<p>Energy in, Energy out (Lub zog nyob hauv, lub zog tawm mus) (li paub muaj lub npe hu ua "Burn More Calories Than You Take In (Lawv Khas Laus Lij Ntau Tshaj Koj Noj Rau Hauv)")</p>	<p>Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev txo qhov hnyav lso ntawm kev hlawv ntau cov khas laus lij tshaj lawv noj rau hauv.</p> <p><b>Tau pom zoo rau ncuaw kawm ntu xya.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sib tham txog qhov sib cuam tshuam ntawm kev txo qhov hnyav thiab lub zog rau hauv, lub zog tawm</li> <li>• Piav txog txoj kev tias hom khoom noj twg thiab noj ntau li cas muaj feem cuam tshuam rau lub zog rau hauv thiab lub zog tawm</li> <li>• Piav txog noj ntau li cas muaj feem cuam tshuam rau lub zog rau hauv thiab lub zog tawm</li> <li>• Piav txog txoj hauv kev los tsim kom muaj qhov xwm yeem rau lub zog muaj nyob hauv thiab lub zog tawm</li> </ul>
<p>Shop and Cook To Prevent Type 2 (Mus Ncig Khw thiab Ua Noj Haus Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)</p>	<p>Tus qauv no qhia ntau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev los ntej khoom noj zoo thiab txhab nws mus rau hauv lawv tej khoom noj uas siv tas li.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb txog cov khoom noj uas tuaj yeem pab txhawb tau lawv cov hom phiaj kev noj qab haus huv</li> <li>• Piav txog txoj hauv kev ncig khw yuav khoom noj uas tuaj yeem pab txhawb tau lawv cov hom phiaj kev noj qab haus huv tsis hais lawv yuav tau khoom noj qhov twg los</li> <li>• Piav txog txoj hauv kev ua noj ua haus uas lawv nyiam nyob rau txoj hauv kev tshiab thiab txhawb cov khoom noj uas lawv nyiam tshiab</li> </ul>



# PreventT2 Cov Qauv

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
Manage Stress (Tswj Kev Nyuaj Siab)	Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev tswj kev nyuaj siab.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Qee cov tsim ua rau muaj kev nyuaj siab</li> <li>◦ Qhov cuam tshuam ua rau muaj kev nyuaj siab thiab kab mob ntshav qab zib hom 2</li> <li>◦ Cov hauv kev los txo qhov nyuaj siab</li> <li>◦ Cov hauv kev noj qab haus huv los tswj kev nyuaj siab</li> </ul> </li> </ul>
Find Time for Physical Activity (Nrhiav Sij Hawm rau Kev Ua Hauj Lwm Ub No)	Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom txog txoj hauv kev los muab sij hawm mus tawm dag zog.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb xyuas cov txiaj ntsig zoo ntau kev tawm dag zog</li> <li>• Piav txog cov nyuaj ntau kev tawm dag zog uas tab tom haum</li> <li>• Piav qhia txoj hauv kev los nrhiav sij hawm tawm dag zog</li> </ul>
Managing Triggers (Tswj Qhov Tsim Ua Rau Muaj)	Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom txog txoj hauv kev hloov yam ua rau tsis noj qab haus huv cuam tshuam txog qhov tsim ua rau muaj rau kev noj qab haus huv zoo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav qhia yam tsim ua rau muaj thaib txoj hauv kev tuaj yeem tsim thiab rov tsim dua qhov uas cuam tshuam nrog kev mus yuav khoom noj, kev noj, thiab kev zaum tos</li> <li>• Txheeb xyuas cov tsim ua rau muaj rau kev mus ncig khw yuav khoom noj, kev noj, thiab kev zaum thiab cov hauv kev los hloov yam cuam tshuam tsis zoo ua rau muaj qhov no</li> <li>• Txheeb lawv tus kheej cov tsim ua rau muaj qhov noj ntau dhau los sis noj tshawg dhau ua tsis zoo</li> <li>• Piav qhia txoj hauv kev tswj thiab pov thaiv tus xeeb ceem xaiv khoom noj thiab kev noj kom zoo</li> </ul>

# PreventT2 Cov Qauv

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
<p>Keep Your Heart Healthy (Tswj Koj Lub Plawv Kom Noj Qab Nyob Zoo)</p>	<p>Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog cov tswv yim los txo lawv qhov pheej hmoo ntawm kev mob plawv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav qhia tias vim li cas kev noj qab nyob zoo ntawm lub plawv thiaj tseem ceeb</li> <li>• Piav qhia tias yuav ua li cas lawv lub plawv thiaj yuav noj qab nyob zoo</li> <li>• Piav qhia tias vim li cas lawv thiaj tsim nyog muaj ciam txog kev noj ntsev thiab txoj hauv kev los ua kom tau</li> <li>• Piav qhia txog txoj hauv kev los ua lub phiaj xwm nqis tes xav noj yam muaj roj kokm zoo zog</li> </ul>
<p>Take Charge of Your Thoughts (Saib Xyuas Rau Koj Cov Kev Xav)</p>	<p>Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev los hloov cov kev xav tsis zoo tawm nrog rau muaj cov kev xav zoo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav txog txoj hauv kev los hloov cov kev xav tsis zoo tawm nrog rau muaj txoj kev xav pab tau zoo</li> <li>• Xyaum hloov yam tsis zoo tawm ua kom muaj kev xav zoo</li> </ul>
<p>Get Support (Tau Txais Kev Pab Txhawb)</p>	<p>Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev tau txais lawv li kev pab txhawb rau lawv kev ua neej kom zoo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb txog cov hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov khub ua hauj lwm ua ke; pab pawg, cov chav kawm thiab cov chaw sib koom ua ke; thiab saib xyaus kev noj qab haus huv thiab lwm cov kev txawj</li> </ul>
<p>Eat Well Away From Home (Noj Kom Zoo Deb Ntawm Tsev)</p>	<p>Tus qauv no pab rau cov tuaj koom ua kom nkag siab txoj hauv kev los nyob kom muaj kev noj qab haus huv kom tau raws lawv cov hom phiaj noj thaum txib yuav tej khoom nqa tawm mus noj thiab noj nyob rau ntawm lub khw noj mov thiab cov koom txoos koom nrog zej zog.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb cov feem xyuam uas muaj qhov cuam tshuam rau kev noj zoo thiab kev xaiv khoom noj thaum mus deb ntawm tsev lawm</li> <li>• Txheeb cov hauv kev uas ua kom muaj qhov swm rau kev noj kom zoo thaum mus deb ntawm tsev lawm</li> </ul>

# PreventT2 Cov Qauv

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
Stay Motivated To Prevent Type 2 (Ua Neej Nyob Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)	<p>Tus qauv no pab rau cov tuaj koom nrog saib xyuas lawv qhov ua tau thiab pab tswj ua kom muaj qhov hloov mus rau qhov zoo nyob rau 6 lub hlis tom ntej.</p> <p><b>Tau pom zoo nyob rau 6-lub hlis uas cim tseg.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saib seb ntev li cas nws li mam los txij thaum lawv tau pib lub khoos kas no</li><li>• Txheeb xyuas pab pawg kauj ruam tom ntej</li><li>• Teeb tus kheej cov hom phiaj nyob rau 6 lub hlis tom ntej</li></ul>

# PreventT2 Cov Qauv

## 6 Lub Hlis Dhau Los

Tam sim no tsawg kawg yog 6 ntawm 10 yam kawm tau piav qhia nyob rau nqe lus no ncuu sij hawm 6 lub hlis dhau mus. Prevent Type 2 for Life (Pov thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2) rau Lub Neej! tus qauv no yuav sij hawm ntev tsawv. Tsis li ces, tsis tas ua los kuj tau. Xaiv 6 tus qauv raws li tus tuaj koom xav tau thiab nyiam ua.

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
When Weight Loss Stalls (Thaum Teeb Qhov Txo Qhov Hnyav Lawm)	Tus qauv no yuav pab rau cov tuaj koom nrog nkag siab txog txoj hauv kev los txo qhov hnyav dua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piav qhia qee cov laj thawj tias vim li cas kev txo qhov hnyav thiaj tuaj yeem ua tau</li> <li>Txheeb lwm cov hauv kev uas tsis yog luj qhov hnyav ntawm lawv lub cev qhia rau lawv yam uas lawv ua tau nyob rau lawv cov hom phiaj kev noj qab haus huv</li> <li>Piav qhia tus qib los tswj lawv qhov hnyav thiab txoj hauv kev los pib txo lawv qhov hnyav dua</li> </ul>
Take a Movement Break (So Ib Pliag)	Tus qauv no qhia cov hauv kev rau cov tuaj koom nrog kom muaj yeej cov thaiv hauv kev uas yog so ib pliag.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piav qhia txog qhov sib txuas ntawm qhov tseem muaj thiab cov kab mob ntshav qab zib hom 2</li> <li>Txheeb cov ua rau nyuaj ntawm kev so ib pliag thiab cov hauv kev los ua kom muaj yeej</li> </ul>
Stay Active To Prevent Type 2 (Nyob Kom Kev Tawm Dag Zog Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)	Tus qauv no yuav pab tau cov koom nrog los ua kom nkag siab txog txoj hauv kev los ua kom muaj yeej qee cov kev cov nyom ntawm kev nyob kom muaj dag muaj zog.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Txheeb xyuas qee yam ntawm cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog</li> <li>Txheeb xyuas qee cov ua rau nyuaj ntawm kev nyob uas tawm dag zog thiab cov hauv kev los ua kom muaj yeem nws</li> <li>Saib seb txij thaum pib ua lub khoos kas los txog tav no lawv ua tau li cas lawm</li> </ul>

# PreventT2 Cov Qauv

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
<p>Stay Active Away From Home (Nyob Kom Muaj Qhov Tawm Dag Zog Thaum Mus Deb Ntawm Tsev Lawm)</p>	<p>Tus qauv no piav qhia seb cov tuaj koom nrog tuaj yeem nyob tau li cas rau thaum lawv ua lawv teg hauj lwm kom tau raws lub hom phiaj thaum lawv mus ua hauj lwm los sis muaj qhov nyuaj uas nyob deb tsev lawm.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb xyuas cov hauv kev los ua kom muaj yeej cov kev cov nyom ntawm kev nyob muaj qhov tawm dag zog thaum nyob deb ntawm tsev lawm</li> </ul>
<p>More About Type 2 (Muaj Ntau Ntxiv Txog Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)</p>	<p>Tus qauv no ua rau cov kuaj koom nrog nkag siab tob txog ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txheeb xyuas cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2</li> <li>• Piav qhia txoj hauv kev uas cov mob ntshav qab zib hom 2 raug ntaus nqi pom</li> <li>• Piav qhia txoj hauv kev uas cov mob ntshav qab zib hom 2 raug tswj</li> </ul>
<p>More About Carbs (Muaj Ntau Yam Ntxiv Txog Carbs)</p>	<p>Tus qauv no ua rau cov kuaj koom nrog nkag siab tob txog ntawm carbohydrates (dej qab zib).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav qhia qhov sib cuam tshuam ntawm carbs thiab kab mob ntshav qab zib hom 2</li> <li>• Txheeb qhov sib txawv ntawm ntau hom carbs</li> <li>• Piav qhia qhov ua rau muaj kev noj qab haus huv txog carbs</li> </ul>
<p>Eating To Support Your Health Goals (Kev Noj Pab Txhawb Rau Koj Cov Hom Phiaj Kev Noj Qab Haus Huv) (li paub muaj lub ncauj lus hu ua "Have Healthy Food You Enjoy (Kev Muaj Tej Khoom Noj Zoo Uas Koj Nyiam Noj)")</p>	<p>Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev nyiam noj tej khoom noj nyob rau txoj hauv kev zoo thiab cov hauv kev uas nyab xeeb los pab txhawb rau lawv cov hom phiaj.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav qhia txoj hauv kev los ua kom zoo noj kom zoo</li> <li>• Piav qhia txoj hauv kev noj khoom noj kom zoo nyob rau ntau cov feem xyuam uas pab txhawb tau lawv cov hom phiaj</li> <li>• Piav qhia txoj hauv kev ua rau noj ntau yam khoom noj lom zem nyob rau ntau txoj hauv kev</li> </ul>

# PreventT2 Cov Qauv

Tus Qauv Lub npe	Lus Piav Qhia	Cov Luag Hauj Lwm
Get Enough Sleep (Pw Tsaug Zog Kom Tsaus)	Tus qauv no piav qhia tias vim li cas kev pw tsaug zog zoo thiaj tseem ceeb heev thiab muab tau cov lus qhia rau kev pw tsaug zog kom zoo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav qhia tias vim li cas thiaj ua teeb meem</li> <li>• Txheeb xyuas qee cov tswv yim kom tau txhais txhua yam seem uas lawv xav tau</li> </ul>
Get Back on Track (Ua Kom Rov Zoo Li Qub)	Tus qauv no qhia rau cov koom nrog yam uas yuav tau ua thaum lawv ua tsis tau lawm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piav qhia tias vim li cas thiaj yuav tau ua kom tau hais txog lawv li kev noj thiab cov hom phiaj kev ua hauj lwm thiab pov thaiv yam zoo sib thooj nyob rau yav tom ntej los ntawm:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Xav zoo</li> <li>◦ Ua raws li tsib kauj ruam ntawm kev daws teeb meem</li> </ul> </li> </ul>
Prevent Type 2 for Life! (Pov thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 rau Lub Neej!)	<p>Tus qauv no pab rau cov tuaj koom nrog saib xyuas lawv qhov ua tau thiab pab tswj ua kom muaj qhov hloov mus rau qhov zoo nyob rau ncuu sij hawm ntev.</p> <p><b>Muaj qhia nyob rau ncuu kawg.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saib seb ntev li cas nws li mam los txij thaum lawv tau pib lub khoos kas no</li> <li>• Piav qhia tias yuav ua li cas lawv lub plawv thiaj yuav noj qab nyob zoo thaum lub khoos kas no xaus lawm</li> <li>• Teeb lawv cov hom phiaj nyob rau 6 lub hlis tom ntej</li> </ul>

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

Qhov PreventT2 cov ntaub ntawv muaj nrog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia thiab Cov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhau tus qauv, nrog rau cov lus qhia txhij. Cov ntaub ntawv mus rau tau ua cov PDF los ntawm [www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program/curriculum.html](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program/curriculum.html).

## Yam Qauv Twg Xaiv Tau

Rau cov zaj kawm PreventT2, koj tuaj yeem siv:

- Cov ntawv theej uas tau luam tawm (tau pom zoo rau lawm).
- Cov ntaub ntawv hauv es lev taus niv. Tuaj yeem rub tau cov ntaub ntawv PDF los saib hauv lub khoos pis tawj los sis lub khoos pis tawj txawb rooj.

## Txoj hauv kev los Nthuav Tawm Cov Ntaub Ntawv

Npaj txoj hauv kev koj yuav faib tau Cov Lus Qhia Rau Tus Koom Nrog thiab cov ntaub ntawv nthuav tawm rau cov koom nrog raws li seb koj cov zaj kawm yuav ua kiag ntawm tus kheej los yog ua zoo thooj li qhov yog tiag.

	Cov Hauv Kev Kawm Kiag Ntawm Tus Kheej	Cov Hauv Kev Kawm Zoo Ib Yam Li Yog Tiag
<b>Luam Tawm (Print)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nthuav qhia tej ntaub ntawv ua ntej los sis nyob rau thawj zaj kawm. Koj tuaj yeem muab tau tej ntaub ntawv nyob rau hauv Tus Khoom Nrog Phau Ntawv Qhia yog tias koj xa ua li ntawd.</li> <li>• Nthuav Qhia Cov Ntawv Qhia Rau Tus Koom Nrog thiab ua raws li cov lus nthuav qhia nyob rau txhua zaj kawm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nthuav qhia cov ntaub ntawv los ntawm kev xa ntawv los sis los ntawm kev teem sij hawm mus nqa los sis xa mus. Koj tuaj yeem muab tau tej ntaub ntawv nyob rau hauv Tus Khoom Nrog Phau Ntawv Qhia yog tias koj xa ua li ntawd.</li> </ul>
<b>Hauv es lev taus niv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cov ntawv uas xa raws email mus rau cov neeg tuaj koom nrog ua ntej txhua zaus kawm.</li> <li>• Kom cov neeg tuaj koom nrog mus rub tawm cov ntaub ntawv ua ntej txhua zaus kawm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cov ntawv uas xa raws email mus rau cov neeg tuaj koom nrog ua ntej txhua zaus kawm.</li> <li>• Kom cov neeg tuaj koom nrog mus rub tawm cov ntaub ntawv ua ntej txhua zaus kawm.</li> </ul>

Sab laj nrog koj lub koom haum nyob rau txoj hauv kev uas zoo tshaj plaws kom tau txais cov ntaub ntawv rau koj cov neeg koom nrog ua ntej.

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

## Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia ua rau koj pom txog txoj hauv kev qhia tus qauv kawm thaum pib mus rau thaum xaus. Koj tuaj yeem kho tau los sis siv lwm cov hauv kev raws li qhov tsim nyog los ua kom tau raws li yam koj cov neeg koom nrog xav tau.

Koj yuav nrhiav tau cov nqe lus hauv qab no nyob rau txhua Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia:


Nqe	Lus Piav Qhia
<b>Module Overview (Qhia Thoob Plaws Tus Qauv)</b>	Module Overview (Qhia Thoob Plaws Tus Qauv) uas tauj piav qhia lub ntsiab lus ntawm tus qauv thiab cov uas muaj nyob rau hauv qab no: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Participant Learning Objectives (Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm):</b> Qhov no piav qhia txoj kev paub thiab cov kev txawj uas cov neeg koom nrog yuav tau kawm nyob rau thaum xaus ntawm zaj kawm.</li><li>• <b>Things to Do (Cov Yam Yuav Tau Ua):</b> Nqe no muaj daim npe txheeb xyuas ntawm cov khoom uas koj yuav tau ua kom tiav thiab los npaj ua ntej, ncuas sij hawm thiab tom qab zaj kawm. Koj los kuj yuav pom cov qauv sau ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm ua ntej thiab tom qab cov zaj kawm los ntawm siv xaus saus mis diam, sau ntawv hauv xov tooj los sis email.</li><li>• <b>Session Content (Cov Ntsiab Lus Ncuas Kawm):</b> Qhov no muaj daim npe ntawm cov nqe lus nyob hauv tus qauv nrog rau cov nplooj ntawv muab lus teb. Nws los kuj muaj cov lus qhia ntau feeb los siv rau txhua nqe. Koj tuaj yeem siv nqe no los npaj koj zaj kawm.</li></ul>
<b>Welcome and Review (Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas)</b>	Siv nqe no los zoo siab txais tos cov qhua, tshab xyuas cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm zaj kawm dhau los, teb cov lus nug los ntawm pab pawg, thiab sib tham nrog cov tuaj koom nrog lub phiaj xwm nqis tes.
<b>Session Focus (Ncuas Kawm Uas Tsom Rau)</b>	Nyob rau nqe lus no qhia cov txog tsu qauv kev kawm cov luag hauj lwm thiab tsom rau ntawm zaj kawm rau cov koom nrog. Koj yuav nrhiav pom nqe uas zoo sib thooj nyob rau hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

Nqe	Lus Piav Qhia										
<p><b>Content Sections (Lub Ntsiab Lus Hauv Cov Nqe Lus) (muaj ntau yam los ntawm tus qauv kawm)</b></p>	<p>Lub ntsiab lus hauv cov nqe lus yauv muaj ntau yam los ntawm tus qauv, tab sis txhua qhov muaj qhov qhia meej li hauv qab no los qhia koj ncu a sij hawm thaum qhia.</p> <p>Nyob rau thaum kawg ntawm qhov pib txhua zaj kawm, koj yuav pom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qhov khwv yees lub sij hawm rau kev qhia nyob rau hauv zaj kawm no.</li> <li>• Nplooj ntawv lus Qhia Rau Tus Koom Nrog.</li> <li>• Daim npe ntawm cov hauv kev qhia uas koj tuaj yeem siv los ua txhua zaj kawm, xws li:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Cov kev ua hauj lwm ub no</li> <li>▫ Kev tso rau saib</li> <li>▫ Sib tham txog qhov tau qhia</li> <li>▫ Mus ncig saib qhov chaw</li> <li>▫ Ua hauj lwm ua pab</li> <li>▫ Tus qhua tham</li> <li>▫ Kev nthuav tawm</li> <li>▫ Cov kev nthuav tawm cov vis dis aus</li> </ul> </li> <li>• Qhov tham xaus lus ntawm lub ntsiab lus los ntawm nqe lus.</li> </ul> <p>Txhua lub ncauj lus tau muaj nyob rau hauv nqe lus, koj yuav pom qhov khwv yees txog lub sij hawm rau lub ncauj lus, nrog rau cov lus qhia uas pab tau zoo:</p> <table border="1" data-bbox="527 1304 1497 1856"> <tbody> <tr> <td data-bbox="527 1304 721 1425"><b>SAY (HAIS)</b></td> <td data-bbox="721 1304 1497 1425">Nqe lus hais tias koj tuaj yeem siv mus qhia tus qauv. Koj tuaj yeem xaiv tau mus tham txog cov ntaub ntawv nyob hauv Nqe Lus Muaj Cov Ntsiab Lus.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="527 1425 721 1509"><b>ASK (NUG)</b></td> <td data-bbox="721 1425 1497 1509">Qhov lus nug tshwj xeeb los nug cov neeg koom nrog.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="527 1509 721 1602"><b>ANSWER (TEB)</b></td> <td data-bbox="721 1509 1497 1602">Teb rau cov lus nug uas koj tau tso tawm.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="527 1602 721 1766"><b>DO (UA)</b></td> <td data-bbox="721 1602 1497 1766">Cov kev nqis tes tshwj xeeb uas koj tuaj yeem ua ncu a sij hawm ua kev qhia. Cov piv txwv suav nrog rau cov neeg koom nrog tej ntaub ntawv qhia ntxiv, cov lus qhia tswv yim, los sis cov lus qhia rau kev ua hauj lwm.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="527 1766 721 1856"><b>DISCUSS (SIB THAM)</b></td> <td data-bbox="721 1766 1497 1856">Cov lus nug uas teb xaus kiag.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>SAY (HAIS)</b>	Nqe lus hais tias koj tuaj yeem siv mus qhia tus qauv. Koj tuaj yeem xaiv tau mus tham txog cov ntaub ntawv nyob hauv Nqe Lus Muaj Cov Ntsiab Lus.	<b>ASK (NUG)</b>	Qhov lus nug tshwj xeeb los nug cov neeg koom nrog.	<b>ANSWER (TEB)</b>	Teb rau cov lus nug uas koj tau tso tawm.	<b>DO (UA)</b>	Cov kev nqis tes tshwj xeeb uas koj tuaj yeem ua ncu a sij hawm ua kev qhia. Cov piv txwv suav nrog rau cov neeg koom nrog tej ntaub ntawv qhia ntxiv, cov lus qhia tswv yim, los sis cov lus qhia rau kev ua hauj lwm.	<b>DISCUSS (SIB THAM)</b>	Cov lus nug uas teb xaus kiag.
<b>SAY (HAIS)</b>	Nqe lus hais tias koj tuaj yeem siv mus qhia tus qauv. Koj tuaj yeem xaiv tau mus tham txog cov ntaub ntawv nyob hauv Nqe Lus Muaj Cov Ntsiab Lus.										
<b>ASK (NUG)</b>	Qhov lus nug tshwj xeeb los nug cov neeg koom nrog.										
<b>ANSWER (TEB)</b>	Teb rau cov lus nug uas koj tau tso tawm.										
<b>DO (UA)</b>	Cov kev nqis tes tshwj xeeb uas koj tuaj yeem ua ncu a sij hawm ua kev qhia. Cov piv txwv suav nrog rau cov neeg koom nrog tej ntaub ntawv qhia ntxiv, cov lus qhia tswv yim, los sis cov lus qhia rau kev ua hauj lwm.										
<b>DISCUSS (SIB THAM)</b>	Cov lus nug uas teb xaus kiag.										

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

Nqe	Lus Piav Qhia
<p><b>Content Sections (Lub Ntsiab Lus Hauv Cov Nqe Lus) (muaj ntau yam los ntawm tus qauv kawm)</b></p>	<p>Koj los kuj yuav tau saib cov lus sau tseg hais txog qhov qhia kawm uas zoo thooj li yog tiag, qhov uas qhia los ntawm cim (icon) hauv khoos pis tawj: .</p> <p>Cov lus sau tseg no yuav muaj nrog cov tswv yim rau kev ua hauj lwm ntxiv los sis kev siv tev naus laus yis los txhawb los sis kho qhov kev nthuav qhia, kev sib tham, los sis kev ua hauj lwm.</p> <p>Cov nqe lus ntawm lub ntsiab lus nyob hauv Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia nrog rau cov nqe lus muaj nyob hauv qhov lus teb Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog. Muab sij hawm rau cov tuaj koom kom ua raws, sau lus cim tseg, thiab txhawb rau cov kev ua hauj lwm.</p>
<p><b>Plan for Success (Npaj rau Kev Muaj Yeej)</b></p>	<p>Nqe lus no yuav pab tau cov koom nrog tsim ib lub phiaj xwm tshiab. Thaum tus qauv PST tau txais kev pom zoo lawm tom qab tus qauv kawm PreventT2, koj yuav pom cov ua pov thawj thiab qhov chaw txuas mus rau PST tus qauv nyob rau hauv nqe lus no ntawm qhov Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia. Daim ntawv ua pov thawj thiab txoj kab txuas nrog tau muab qhia nyob rau hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.</p>
<p><b>Summary and Closing (Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm)</b></p>	<p>Nqe lus no:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xaus lus txog cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm zaj lus qhia.</li> <li>• Qhia rau cov tuaj koom yam uas koj xav kom lawv mus xyaum tom tsev.</li> <li>• Muab sij hawm rau nug lus nug.</li> <li>• Sau tseg lub ncauj lus ntawm zaj lus tom ntej.</li> <li>• Ua kom cov tuaj koom ras txog coj lawv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes los rau zaj lus kawm tom ntej.</li> </ul>

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

## Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog

Txhua Qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog muaj tej ntaub ntawv, cov ntawv ua hauj lwm, thiab cov kev ua hauj lwm tau nthuav qhia nyob rau txhua tus qauv kawm. Cov tuaj koom nrog yuav isv tau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau tus qauv kawm ncuu sij hawm tam sim ntawd thiab tom qab txhua zaj kawm lawm. Lawv yuav siv nws tom qab qhov zaj kawm los ua kom tiav cov kev cob hauj lwm thiab los ua kom tej ntaub ntawv siv tau zoo thiab cov chaw muab kev pab thiab tom qab lub khoos kas. Nws zoo heev uas cov koom nrog yuav tau theej cov ntawv komk lawv thiaj siv tau los sau lus ntxiv rau los sis sau cov tswv yim lawv ho xav sim.

Koj tsim nyog muaj cov ntawv uas siv tau hauv es lev taus niv ntawm Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog los siv ua qhov lus tshaj tawm ncuu sij hawm kawm kiag ntawm tus kheej los sis kawm zoo li yog tiag. Qhov no yuav siv tau vim tias cov nqe lus nyob rau hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog zoo thooj li Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia.

Koj tsim nyog muaj daim theej tawm ntawm Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog ib yam nkaus.

### Tsim ib Phau Ntawv Sau Tseg Rau Tus Tuaj Koom (Xaiv Tau)

Koj tuaj yeem tsim ib Phau Ntawv Sau Tseg Rau Tus Tuaj Koom rau txhua tus tuaj koom thiab muab nws nthuav qhia ua ntej los sis thaum thawj zaug qhia kawm. Cov tuaj koom yuav muaj lub laug hauj lwm nqa Phau Ntawv Sau Tseg Rau Tus Tuaj Khoom nyob rau txhua zaus kawm. Nco ntsoov luam tus qauv kawm kom tshaj zog rau cov tuaj koom tau siv. Qhov no yuav pab tau zoo yog tias muaj tej tus ho hnov qab lawv Phau Ntawv Sau Tseg Rau Tus Tuaj Khoom.

Los tsim Phau Ntawv Sau Tseg Rau Tus Tuaj Khoom, siv phau ntawv uas muaj 3-lub qhov loj nrog rau xya xim. Suav nrog rau cov ntaub ntawv hauv qab no thiab muab cov nqe lus ntawd cim tseg li hauv qab no:

- Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog (dhau no lawm muab faib rau tus qauv kawm)
- Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No
- Kev Ua Hauj Lwm Soj Saib Kev Noj Khoom Noj
- Sau Tseg Txog Khoom Noj Txhua Vij
- Sau Tseg Txog Qhov Hnyav
- Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes
- Lwm cov ntaub ntawv (nyob hauv kem no muaj nrog Lub Sij Hawm Teeb Tseg Rau Lub Khoos Kas Lub Rooj Sib Tham, Lus Qhia Sai, Npaj Txhij Tso Tseg!, thiab Los Kawm Paub Ntxiv)

Npaj txhij los theej ntxiv txog ntawm cov ntaub ntawv hauv qab no:

- Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No
- Kev Ua Hauj Lwm Soj Saib Kev Noj Khoom Noj
- Sau Tseg Txog Khoom Noj Txhua Vij
- Sau Tseg Txog Qhov Hnyav
- Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes

Cov koom nrog tuaj yeem txhab ntxiv cov ntaub ntawv hauv qab no rau lawv Cov Phau Ntawv Sau Tseg Rau Tus Tuaj Koom Nrog. Koj yuav pom tias nws siv tau zoo Iso tsim Phau Ntawv Sau Tseg Rau Tus Tuaj Koom Nrog rau koj tus kheej.

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

## Cov nqe lus

Txhua Qho Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog muaj cov nqe lus hauv qab no:

Nqe	Lus Piav Qhia
<b>Session Focus (Ncua Kawm Uas Tsom Rau)</b>	Nqe lus no muab tus qauv cov hom phiaj, cov lus qhia tshwj xeeb, thiab cov ntsiab lus tseem ceeb los ntawm tus qauv.
<b>Content Sections (Lub Ntsiab Lus Hauv Cov Nqe Lus) (muaj ntau yam los ntawm tus qauv kawm)</b>	<p>Lub ntsiab lus hauv cov nqe lus nyob hauv Cov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog zoo thooj li cov ntsiab lus nyob hauv cov nqe lus hauv Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia thiab muaj tej ntaub ntawv thiab cov cuab yeej tseem ceeb.</p> <p>Cov neeg tuaj koom nrog yauv siv lawv Cov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog los kaw tseg lawv cov kev xav thiab cov tswv yim, sau daim ntawv rau pab pawg kev sib tham thiab cov kev ua hauj lwm, nrhiav cov lus tseem ceeb, thiab tej chaw muaj ntaub ntawv uas mus siv tau.</p>
<b>Plan for Success (Npaj rau Kev Muaj Yeej) (tus qauv muaj ntau yam heev)</b>	Nyob rau nqe lus no qhia cov txog tsu qauv kev kawm cov luag hauj lwm thiab tsom rau ntawm zaj kawm rau cov koom nrog. Koj yuav nrhiav pom nqe uas zoo sib thooj nyob rau hauv qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

## Cov Lus Nthuav Qhia

Tus tuaj koom nrog cov lus qhia tawm cov tuaj koom los siv ncuaj sij hawm cov zaj kawm thib nyob ntawm tsev raws li cov chaw muaj pab ntxiv.

Cov lus nthuav qhia rau koj rau cov neeg tuaj koom nrog yog tau muab piav tseg rau hauv qab no.

Tus Qhua Tuaj Saib	Lus Nthuav Qhia	Lus Piav Qhia
Rau Cov Kws Qhia Kev Ua Neej	<b>Sau Tseg Txog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej</b>	Siv qhov lus Sau Tseg Txog Tus Kws Qhia Kev Ua Neej thiab tus koom nrog tej ntaub ntawv sau tseg, suav nrog cov koom nrog qhov tuaj koom, qhov hnyav thiab cov feeb sij hawm ua hauj lwm.
	<b>Daim Npe Txheeb Xyuas Thaum Kawm Kiag Ntawm Tus Kheej</b>	Siv Daim Npe Txheeb Xyuas Thaum Kawm Kiag Ntawm Tus Kheej los npaj rau txhua zaj kawm PreventT2 tau ua los ntawm tus kheej kiag. Daim npe txheeb xyuas no muaj daim npe cov hauj lwm yuav tau ua rau koj los ua kom tiav ua ntej thiab thaum pib txhua zaj kawm.
	<b>Daim Npe Txheeb Xyuas Thaum Kawm Zoo Ib Yam Li Yog Tiag</b>	Siv Daim Npe Txheeb Xyuas Thaum Zoo Li Yog Tiag los npaj rau txhua zaj kawm PreventT2 uas koj ua lso ntawm ib leeg nyob ib qho chaw kawm. Nws yuav tsum tau muaj daim npe cov hauj lwm koj yuav tau ua kom tiav nyob rau thaum pib ntawm txhua zaj kawm.

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

Tus Qhua Tuaj Saib	Lus Nthuav Qhia	Lus Piav Qhia
<p><b>Rau Cov Tuaj Koom</b></p>	<p><b>Tshab Xyuas Lub Sij Hawm Ntawm Lub Rooj Sib Tham</b></p>	<p>Cov hnuv tim zaj kawm uas tau sau tseg rau koj lub khoos kas nyob hauv daim ntawv qhia kawm no. Koj yuav muab tau daim ntawv nthuav qhia no rau cov tuaj koom ua ntej pib lub khoos kas los sis thaum pib zaj kawm.</p>
	<p><b>Sau Tseg Txog Qhov Hnyav</b></p>	<p>Cov tuaj koom nrog sau tseg lawv qhov hnyav, qhov uas ntsuas tau nyob rau txhua zaj kawm, nyob hauv Daim Ntawv Sau Tseg Qhov Hnyav.</p>
	<p><b>Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes</b></p>	<p>Cov tuaj koom nrog siv Lub Phiaj Xwm Nqis Tes ncuas sij hawm txhua zaj kawm los kaw t seg lawv lub phiaj xwm nqis tes tshiab los sis kho qhov dhau los tsis ntev no. Thaum kawg ntawm txhua zaj kawm, cov tuaj koom nrog mus siv tau lawv qhov kev ua hauj lwm tshiab ua kom swm thiab txiav txim seb lawv puas yuav ua mus ntxiv lawm, hloov nws, los sis muab tso tseg.</p>
	<p><b>Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No</b></p>	<p>Cov tuaj koom uas siv lawv Daim Ntawv Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No los taug xyuas lawv cov feeb ntawm kev ua ub no txhua hnuv (pib tom qab tus qauv kev Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Kev Ua Hauj Lwm Ub No)). Txhawb nqa cov tuaj koom los sau cov ntsiab lus qhia ntxiv txog ntawm lawv kev ua hauj lwm. Tshab xyuas txhua tus tuaj koom Daim Ntawv Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No nyob rau thaum pib ntawm txhua zaj kawm.</p>

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

Tus Qhua Tuaj Saib	Lus Nthuav Qhia	Lus Piav Qhia
Rau Cov Tuaj Koom	<p><b>Sau Tseg Txog Khoom Noj Txhua Vij</b></p>	<p>Txhawb cov tuaj koom los siv Daim Ntawv Sau Tseg Txog Khoom Noj Txhua Vij yog tias lawv xav los taug xyuas txhua pluas noj, txhua hnuv. Peb tsis tas tshab xyuas cov tuaj koom nrog cov ntawv sau tseg txog khoom noj.</p>
	<p><b>Kev Ua Hauj Lwm Soj Saib Kev Noj Khoom Noj</b></p>	<p>Cov tuaj koom nrog yuav siv tau Daim Ntawv Sau Tseg Tau Xyuas Khoom Noj los taug xyuas rau ncuas sij hawm luv los sis taug xyuas qee yam tshwj xeeb, xws li cov khoom noj ua si rau lub vij ntawd. Peb tsis tas tshab xyuas cov tuaj koom nrog Cov Ntawv Taug Xyuas Txog Khoom Noj.</p>
	<p><b>Kev Ua Pov Thawj Txog Kev Ua Tiav</b></p>	<p>Tam sim no Pov Thawj ntawm Kev Ua Tiav rau txhua tus tuaj koom tus uas ua tiav lub khoos kas lawm.</p>
	<p><b>Lus Qhia Sai (ntaub ntawv qhia ntxiv)</b></p>	<p>Koj tuaj yeem muab qhov Lus Qhia Sai rau cov neeg tuaj koom yog tias koj nyiam li ntawd. Nws muaj cov lus qhia rau kev txo qhov hnyav. Qhov no tsis yog qhov lus qhia uas koj yuav sib tham ncuas sij hawm qhia.</p>

# PreventT2 Cov Ntaub Ntawv

Tus Qhua Tuaj Saib	Lus Nthuav Qhia	Lus Piav Qhia
<p><b>Rau Cov Tuaj Koom</b></p>	<p><b>Npaj Txhij, Teeb, Tso Tseg!</b> (lus qhia ntxiv)</p>	<p>Npaj Txhij, Teeb, Tso Tseg! muab tswv yim thiab cov chaw muaj kev pab rau kev txiav luam yeeb. Tus koom no tej chaw muaj kev pab tau muab qhia lawm thiab muab xa email mus rau cov neeg tuaj koom lawm ncuasij hawm tus qauv qhia Keep Your Heart Healthy (Kev Tswj Koj Lub Plawv Kom Noj Qab Nyob Zoo). Qhov no tsis yog qhov lus qhia meej uas koj yuav sib tham ncuasij hawm qhia.</p>
	<p><b>Los Kawm Ntxiv</b> (lus qhia ntxiv)</p>	<p>Lus qhia ntxiv Rau Kawm Paub Ntxiv muab rau cov khub tus uas muaj npe ntawm cov chaw ua kev pov thaiv kab mob ntshav qab zib hom 2. Qhov no tsis yog qhov lus qhia uas koj yuav sib tham ncuasij hawm qhia.</p>



## Move Your Way (Txav Mus Rau Koj Txoj Hauv Kev) Kom Muaj Yeej

Qhov Move Your Way (Txav Mus Rau Koj Txoj Hauv Kev) kom muaj yeej los pab tib neeg nyob kom noj qab haus huv zog los ntawm kev ua kom lub cev muaj zog. Nws txhawb rau koj muaj yeej rau kev kho zaum ob ntawm qhov [Lus Qhia Kev Tawm Dag Zog Rau Neeg Meskas](#).

Qhov Move Your Way (Txav Mus Rau Koj Txoj Hauv Kev) Npaj Kev Tawm Dag Zog muaj nyob hauv tus qauv Get Active to Prevent Type 2 (Tawm Dag Zog los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2). Koj puav pom qhov chaw muaj ntawv ua pov thawj thiab txoj kab txuas mus rau qhov chaw nyob hauv Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia thiab Cov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog. Cov koom nrog tuaj yeem siv qhov Move Your Way (Txav Mus Rau Koj Txoj Hauv Kev) Npaj Kev Tawm Dag Zog los teeb cov hom phiaj, xaiv cov hauj lwm, thiab cov tswv yim los pab lawv nyob kom tau txais kev txhawb zog.

Koj yuav nrhiav pom cov cuab yeej thiab cov chaw muaj kev pab dawb nyob rau Move Your Way (Txav Mus Rau Koj Txoj Hauv Kev) lub vev xaib uas koj tuaj yeem muab koom tes tau rau koj lub khoos kas. Cov chaw no kuj muaj nrog cov ntawv qhia qhov tseeb, cov ntawv lo saib, cov vis dis aus, thiab cov cuab yeej siv cuam tshuam los txhawb kev xa xov los ntawm lub [Physical Activity Guidelines for Americans \(Lus Qhia Kev Tawm Dag Zog Rau Neeg Meskas\)](#). Saib [health.gov/our-work/physical-activity/move-your-way-campaign](https://health.gov/our-work/physical-activity/move-your-way-campaign).

## PST Cov Qauv

Txhawb koj cov neeg tuaj koom kom siv CDC qhov PST cov qauv thaum pom zoo siv ncua sij hawm cov zaj kawm PreventT2. Daim ntawv ua pov thawj thiab txog kab txuas rau txhua PST tus qauv muaj nyob hauv Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia thiab Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog. Kev siv cov qauv no yuav pab tswj tau cov koom nrog qhov nyiam thiab tuaj yeem pab ua kom lawv tau txais kev pab txhawb mus ntxiv nrog lub khoos kas PreventT2.

Lub kem ntawv hauv qab no qhia tias lub PST cov qauv qhia nyob qhov twg uas muaj ntawv pov thawj nyob hauv PreventT2.

Qhov "Pledge (Kev Cog Lus) 2" thiab "Check in and Keep Going (Tso Npe Nkag thiab Ua Mus Ntxiv)" PST cov qauv yog tau kev pom zoo nyob rau cov vij uas tshwj xeeb, dhau li ntawm lub PreventT2 tus qauv tshwj xeeb. Koj yuav xaiv tau thaum los qhia tej no nrog rau koj pab pawg raws li koj lub khoos kas lub sij hawm.

# Cov Ntaub Ntawv Ntxiv

## PST Cov Qauv thiab Kev Cog Lus

PST Tus Qauv	PST Tus Qauv Ntsiab Lus	PreventT2 Tus Qauv
<p>Introduction to the Program (Nthuav qhia txog lub Khoos Kas)</p> <p>Pledge 1 (Kev Cog Lus 1)</p> <p><a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week1-quiz.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week1-quiz.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tej ntaub ntawv hais txog ntawm kev hloov kev ua neej qhia rau cov tuaj koom lub hnuv nyoog.</li> <li>• Cov vis dis aus qhia qhov tseeb.</li> <li>• Qhov kev cog lus uas pab tau cov tuaj koom nrog saib tej ntaub ntawv tseem ceeb rau txhua zaj kawm PreventT2 thiab kev teeb thiab kev ua hauj lwm mus rau lawv cov hom phiaj tom ntej.</li> </ul>	<p>Introduction to the Program (Nthuav qhia txog lub Khoos Kas)</p>
<p>Get Active (Tau Txais Kev Pab)</p> <p><a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nug los rov saib dua cov ntsiab lus los ntawm zaj kawm.</li> <li>• Cov kev ua hauj lwm ub no qhia kom siv rau lub cev ua kom thooj li tus tuaj koom nrog cov hom phiaj thiab kev nyiam.</li> </ul>	<p>Get Active to Prevent T2 (Tawm Dag Zog Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)</p>
<p>Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Tej Dej Num)</p> <p><a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week3-quiz.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week3-quiz.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ua mus raws cov kauj ruam los taug xyuas kev tawm dag zog.</li> <li>• Txhua hnuv cov kev ua hauj lwm ua kom tau raws li lub hom phiaj 150-feeb txhua vij.</li> </ul>	<p>Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Tej Dej Num)</p>
<p>Eat Well (Noj Kom Zoo)</p> <p><a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week4-quiz.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week4-quiz.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ua kom tau raws li cov kauj ruam los ua kom xaiv tau tej khoom noj zoo.</li> <li>• Txhua hnuv cov kev ua hauj lwm ua kom tau raws li cov hom phiaj kev noj kom zoo txhua vij.</li> </ul>	<p>Eat Well to Prevent T2 (Noj Kom Zoo Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)</p>

# Cov Ntaub Ntawv Ntxiv

PST Tus Qauv	PST Tus Qauv Ntsiab Lus	PreventT2 Tus Qauv
Track Your Food (Taug Xyuas Koj Tej Khoom Noj)  <a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week5-quiz.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week5-quiz.html</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cov txiaj ntsig tau los ntawm taug xyuas khoom noj.</li> <li>Qhov cuab yeej los xaiv tus kheej txoj hauv kev los txhim kho kev taug xyuas khoom noj.</li> </ul>	Track Your Food (Taug Xyuas Koj Tej Khoom Noj)
Pledge 2 (Kev Cog Lus 2)  <a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge2.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge2.html</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rov cov lus dua ua kom tau thiab teeb thiab kho cov hom phiaj.</li> </ul>	After week 9 (Tom qab lub vij thib 9)
Get Support (Tau Txais Kev Pab Txhawb)  <a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week14-quiz.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week14-quiz.html</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cov lus qhia rau txoj hauv kev nrhiav kev pab txhawb zej tsoom rau kev hloov qhov zoo.</li> <li>Lub Phiaj Xwm Pab Txhawb qhov uas cov koom nrog tuaj yeem txheeb tau yam cov kev nqis tes uas lawv yuav tau ua kom tau txais kev pab txhawb uas lawv xa tau.</li> </ul>	Get Support (Tau Txais Kev Pab Txhawb)
Stay Motivated to Prevent T2 (Nyob Kom Muaj Kev Txhawb Zog Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)  <a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week16-quiz.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week16-quiz.html</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tau muab cov lus qhia ntau kauj ruam los pab txhawb kom nyob zoo.</li> <li>Cov tswv yim los sib tw cov kev xav los rau yus tawm tsam.</li> </ul>	Stay Motivated to Prevent T2 (Nyob Kom Muaj Kev Txhawb Zog Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)

# Cov Ntaub Ntawv Ntxiv

PST Tus Qauv	PST Tus Qauv Ntsiab Lus	PreventT2 Tus Qauv
Pledge 3 (Kev Cog Lus 3)  <a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge3.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge3.html</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rov kho dua qhov kev cog lus los pab cov tuaj koom nrog txheeb cov kev nqis tes uas lawv tau cog lus los ua kom nyob zoo rau ncuu sij hawm ntev.</li> </ul>	Stay Motivated to Prevent T2 (Nyob Kom Muaj Kev Txhawb Zog Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2)
Check in and Keep Going (Sau npe nkag thiab Ua Mus Tom Ntej)  <a href="http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week20-quiz.html">www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week20-quiz.html</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cov tib neeg uas lawv swm rau lawv lub hom phiaj lawm.</li> <li>Ua kom ras txog kev taug xyuas thiab nrhiav kev pab txhawb.</li> <li>Txhawb nqa ua kom tau mus ntxiv.</li> </ul>	4 weeks after the last session (4 vij tom qab ncuu kawm kawg)

Nrhiav PST cov qauv kawm tshiab thiab cov chaw muab kev pab ntxiv los pab koj siv qhov PST cov qauv nrog rau cov koom nrog ntawm

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/resources/personal-success-tool-pst.html](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/resources/personal-success-tool-pst.html).

# Lwm Lub Khoos Kas Cov Kev Ua Hauj Lwm

Nqe no qhia txog lub khoos kas lwm cov kev ua hauj lwm los ua zoo xav. Sib tham nrog koj lub koom haum los saib seb puas tsim nyog rau koj pab pawg.

Koj lub koom haum yuav tsis ua kom tiav cov hauj lwm no los ua kom tau rau CDC kev paub txog rau nws lub khoos kas hloov kev ua neej. Txhua cov koom haum uas tau lees txais cov ntawv thov yog CDC-paub txog. Txawm li cas los, kev ua tiav cov hauj lwm ntxiv no yuav pab koj cov neeg koom nrog ua kom muaj yeej dua, nrog rau tej zaum koj lub koom haum yuav muaj yeej qib kev paub txog ib yam.

## **So ib pliag ncuu sij hawm qhia kawm (xaiv siv tau)**

PreventT2 pom zoo tias koj cov neeg koom nrog siv tau 2-feeb los so ib pliag txhua 30 feeb. Nws tuaj yeem pab ua rau cov koom nrog ua tau raws li cov hom phiaj kev tawm dag zog ua ub no. Koj tuaj yeem kawm paub ntxiv hais txog lub ncauj lus no nyob rau hauv qhov Take a Movement Break (So Ib Pliag).

Koj tsis tas muaj lub phiaj xwm ua hauj lwm tshwj xeeb rau qhov so ib pliag 2-feeb ntawd, tab sis nce raws ntawm koj pab pawg, nws muaj qhov lom zem los ua ub no ua ke. Piv txwv li, koj thiab koj pab pawg tuaj yeem nyob ua ke los sis nyob hauv lub chav, ib leeg nyob ib sab los seev cev.

Nco ntsoov nug koj lub koom haum qhov PreventT2 txoj cai kev nyab xeeb ua ntej yuav ua kev tawm dag zog ncuu sij hawm kawm no. Lub [Diabetes Prevention Recognition Program \(Khoos Kas Paub Txog Pov Thaiv Mob Ntshav Qab Zib\)](#) qhia tias nws lub koom haum muaj lub luag hauj lwm rau los muaj cov cai siv saib xyuas cov neeg koom nrog tej kev nyab xeeb.

## **Pab cov neeg koom nrog kom npaj txhij rau lub khoos kas ua ntej lawv yuav koom (hauv kev xaiv)**

Peb txhawb nqa cov khoos kas los npaj zaj kawm rau cov muaj feem tuaj koom nrog uas koj tuaj yeem hu ua qhov Discovery Session (Ncuu Tshawb Saib) los sis Session Zero (Ncuu Tsis Muaj). Zaj kawm no tuaj yeem pab ua rau lawv nkag siab txog yam uas yuav tau ua nyob rau hauv lub khoos kas. Rau kev paub ntxiv hais txog kev ua zaj kawm qhia no rau cov ntxim li tuaj, saib qhov [National Diabetes Prevention Program Customer Serv Center FAQ \(Lub Khoos Kas Pov Thaiv Mob Ntshav Qab Zib Thoob Teb Chaws Lub Chaw Pab Cuam Cov Qhua Cov Lus Nquag Nug\)](#).

Koj tuaj yeem saib tau cov tuaj koom, tsis hais kiag ntawm tus kheej los sis hu xov tooj, muab tej lus qhia thiab ua kom lawv npaj txhij. Rau cov tuaj koom nrog tus uas npaj tsis txhij los koom, qhia tej ntaub ntawv hais txog ntawm cov kev pab ntawm kev pov thaiv tau kab mob ntshav qab zib hom 2 thiab ua kom lawv paub txog nws.

Thaum qhia rau cov tuaj koom nrog, koj tuaj yeem faib tau qhov cuab yeej [Txoj Hauv Kev 2 Los Pov Thaiv](#) muaj nyob hauv oos lais rau lawv. Piav qhia tias nws yuav pab tau lawv npaj kom txhij, kawm ntau ntxiv txog ntawm lub khoos kas, thiab tsim lub phiaj xwm mus koom.

# Lwm Lub Khoos Kas Cov Kev Ua Hauj Lwm

## Muab cov ncuu kawm kho (hauv kev xaiv)

Yog tias koj xav, muab cov ncuu kawm kho rau cov neeg tuaj koom. Cov ncuu kawm no tsim nyog muaj qhov ntev kom zoo sib thooj li cov ncuu kawm ib txwm thiab yuav tsum ua kiag ntawm tus kheej los sis li yog tiag. Koj tuaj yeem muab ncuu kawm kho tuaj tom qab los tau nyob rau hnub ntawd los sis lwm hnub.

Saib [CDC Diabetes Prevention Recognition Program Standards and Operating Procedures \(CDC Lub Khoos Kas Kev Paub Txog Kev Pov Thaiv Cov Mob Ntshav Qab Zib Cov Qauv Cai thiab Txheej Txheem Kev Ua Hauj Lwm\)](#) rau ua kev paub ntxiv txog txoj hauv kev los sau thiab tshaj tawm txog cov tuaj koom nrog qhov hnyav thiab cov feeb uas ua ub no rau ncuu kev ho zaj kawm.

## Txuas mus rau cov ncuu kawm nyob sab nrauv (xaiv siv tau)

Cov tuaj koom tuaj yeem txuas mus rau cov zaj kawm nyob sab nrauv—los sis tom qab lub khoos kas tiav lawm—rau kev pab txhawb, kev kawm thiab kev lom zem. Ua kom txhua leej raug caw los koom thiab tsis pub kom muaj tus hnob tias nyuaj ua tsis tau. Koj tuaj yeem koom yog tias koj xav. Qhia rau cov tuaj koom paub tias lawv tsev neeg yuav koom tau ib yam nkaus.

Koj tuaj yeem qhia tau cov kev sib txuas los ntawm kev siv tej xaus saus mis diam thiab kev teeb qhov los sis koom ua ke.

## Tus qauv siv hauv xaus saus mis diam

Nws muaj ntau txoj hauv kev los siv tus qauv hauv xaus saus mis diam. Piv txwv li, koj tuaj yeem:

- Faim tau daim npe ntawm cov tuaj koom nrog tus npawb xov tooj thiab chaw nyob email (yog tias cov tuaj koom nrog pom zoo).
- Ua cov npe kev pab cuam.
- Ua pab pawg hauv Facebook los sis siv lwm yam kev sib tham hauv is taws nem uas koj tuaj yeem siv tau los ua ib pab pawg.
- Txoj kab txuas mus rau cov koom nrog los ntawm cov chaw taug xyuas tus cwj pem, xws li MyFitnessPal.com.

## Teeb qhov los sis koom ua ke

Cov koom nrog muaj tau ntau txoj hauv kev los ua ke kiag ntawm tus kheej los sis sib tham tau li yog tiag. Lawv tuaj yeem sib ntsib kiag ntawm tus kheej rau:

- Mus ncig kiab khw yuav khoom noj zoo.
- Ua noj haus thiab noj puas mov zoo.
- Mus noj mov tom hav zoo ua ke zoo.
- Mus taug kev ua sis los sis mus nce roob.
- Mus ncaws pob los sis ntaus pob.
- Taug kev los sis khiav li 3 txhiab los sis 5 txhiab ruam ua ke.

# Lwm Lub Khoos Kas Cov Kev Ua Hauj Lwm

Sib tham li yog tiag yuav muaj xws li:

- Lub chaw tawm dag zog uas tso po li yog tiag, xws li lub chav qoj ib ce.
- Qhov chaw qhia kev taug taw los ntawm lub app hauv xov tooj.
- Qhia kev ua noj haus.
- Sib pauv tus qauv kev ua noj haus hauv xov tooj.
- Noj su hauv oos lais los sib tham txog cov ncauj lus cuam tshuam ncuu kawm uas dhau tsis ntev los no.

Cov kev sib koom ua ke no tsis tuaj yeem hloov tau lub ntsiab lus; nws tsuas yog txhawb xwb.

# Kev Lav Paub Txog

Hauv qab no yog cov neeg uas sau cov ntawv no xyoo 2021 ntawm Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia PreventT2, Cov Lus Rau Qhia Tus Koom Nrog, thiab cov ntawv nthuav qhia:

## **Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tswj thiab Pov Thaiv Kab Mob) (CDC).**

Miriam Bell

Stephanie Gruss

Betsy Rodriguez

Jennifer Seymour

Alexis Williams

## **Association of Diabetes Care & Education Specialists (Koom Haum Saib Xyuas Cov Mob Ntshav Qab Zib thib Cov Kws Qhia Tshwj Xeeb)**

### **ICF International Inc.**

## **DPP Cov Thawj Coj Qhov Chaw Sib Tham Txog Khoom Noj Thoob Teb Chaws**

Adeola Akindana

Brook Belay

Cynthia Castro Sweet

Linda Delahanty

Diane Echenique

Guadalupe Heredia

Lindsay Jaakes

Dariush Mozaffarian

Sarah Piper

Jennifer Seymour


Ricia Taylor

Sacha Uelmen

## **Cov Ntaub Ntawv Ua Pov Thawj**

Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob). *Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia: Nthuav Qhia Txog Lub Khoos Kas PreventT2*. U.S. Department of Health and Human Services (Teb Chaws Meskas Lub Chaw Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Pab Cuam Tib Neeg) xyoo 2021.





# Daim Ntawv Tuaj Tom Qab A. Participant Profiles (Tus Tuaj Koom Cov Ntaub Ntawv Qhia Tus Kheej)

ENROLLMENT INFORMATION



NAME:

Sam

AGE:

44

EDUCATION:

HIGH SCHOOL  BACHELOR'S

ASSOCIATE'S  HIGHER DEGREE OR CERTIFICATE

WORK STATUS:

UNEMPLOYED  PART-TIME

FULL-TIME  RETIRED

PAYER TYPE:

GRANT FUNDING  SELF-PAID

EMPLOYER  MEDICAID/MEDICARE

FAMILY STATUS:

Single, 2 kids

REFERRAL TYPE:

Health Insurance

DATE: X 4/12/19 SIGNATURE: X

Sam

## The Stressed-Out Single Parent

Everyone depends on me. I can't afford to get sick!

"I would like to prevent this if I can."

I received a note from my health insurance that my recent bloodwork shows my A1C is in the prediabetes range. What does that mean? I don't know much about prediabetes or diabetes, and I didn't get any information from my doctor, just an invitation to join the National Diabetes Prevention Program.

I have a physically demanding job, and I'm solely responsible for my two young boys. I can't get a disease that slows me down or prevents me from taking care of my kids. I've never thought of myself as "unhealthy," but knowing I'm at risk of this disease makes me worry what'll happen to my kids if I'm not around. I'm not doing this for me—I'm doing this for them.



### HEALTH EXPERIENCE

- I've never thought about my weight, but I definitely don't feel as young and energetic as I used to.
- I did some Internet searching to learn about prediabetes and the prevention program, but I don't really understand what I'll have to do to participate in the program.



### CHALLENGES

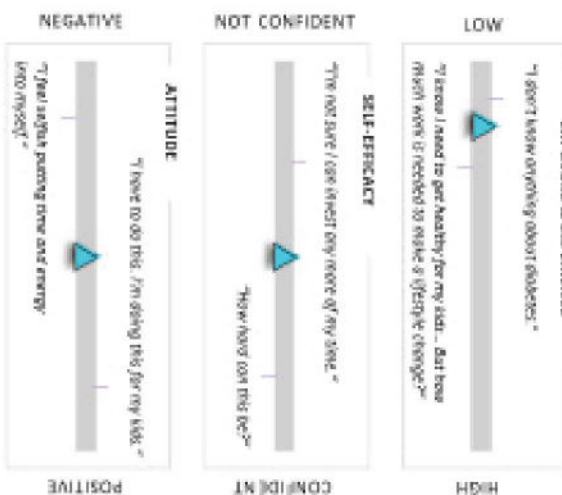
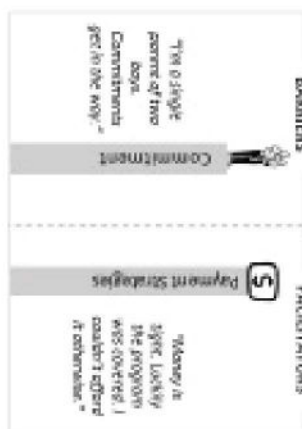
- I work hard, long days. I don't have time to cook, so we eat a lot of frozen meals.
- I would love to buy healthier foods but I don't think I can afford it.



### MOTIVATIONS

- I want to be around for my kids, so if I can prevent diabetes by losing some weight, I'm all in.
- Honestly, I can't afford to get sick. I've seen people go bankrupt by medical bills.

## How Ready Is This Person?



ENROLLMENT INFORMATION

NAME:

Ellen

AGE:

60

EDUCATION:

HIGH SCHOOL

BACHELOR'S

ASSOCIATE'S

HIGHER DEGREE OR CERTIFICATE

WORK STATUS:

UNEMPLOYED

PART-TIME

FULL-TIME

RETIRED

PAYER TYPE:

GRANT FUNDING

SELF-PAY

EMPLOYER

MEDICAID/MEDICARE

FAMILY STATUS:

Married with one adult child at home

REFERRAL TYPE:

My doctor

DATE: 6/4/19

SIGNATURE: Ellen



# The "Quick Fix" Seeker

I'll give it a few weeks. I better see results!

"I don't enjoy the food logs. I don't see the value in them."

You can usually find me cooking for my family, attending my book club potlucks, watching my favorite shows, or working at my sister's boutique. I love my lifestyle, friends, family, and fashion.

I've always struggled with my weight, going on and off diets for years. Most of the women in my family are plus size so I eventually learned to accept my body the way it is—it's in my genes. But when I went to the beach for a vacation with my girlfriends last month, I saw photos, and I realized, for the first time how big I have gotten, and I hated the way I looked.

My doctor said this program might help me lose weight for good. He said it will be different than a diet and it could lower my risk for diabetes. What's so different? I hope it works because I really want to drop a few dress sizes and get back to a size 14 again. I'll give it a few weeks, and if it's not working, I'm not going to waste my time and get all worked up again.

### HEALTH EXPERIENCE

- I'm not on any medications so I'm not worried about diabetes.
- The only time I've ever been able to stick to an exercise routine was when I had a trainer—the accountability really helped.

### CHALLENGES

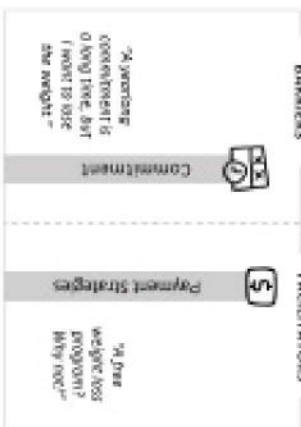
- I love my comfort foods, and sometimes I eat when I'm feeling down.
- Everyone loves me the way I am. They don't tell me to lose weight, but I've been feeling bad lately.
- I struggle to work out consistently.

### MOTIVATIONS

- I want to look and feel good again.
- I'm a beautiful person on the inside. I want to feel beautiful on the outside.
- Stepping on a scale in front of others gives me anxiety—I don't want to embarrass myself.

## How Ready Is This Person?

EXTERNAL FACTORS



### INTERNAL FACTORS

#### EXPOSURE & EXPERIENCE



#### SELF-EFFICACY



#### ATTITUDE



ENROLLMENT INFORMATION



NAME:

Charlotte

AGE:

46

EDUCATION:

BACHELOR'S

HIGH SCHOOL  HIGHER DEGREE OR CERTIFICATE

WORK STATUS:

UNEMPLOYED  PART-TIME

FULL-TIME  RETIRED

PAYER TYPE:

GRANT FUNDING  SELF-PAY

EMPLOYER  MEDICAID/MEDICARE

FAMILY STATUS:

Married, 3 kids

REFERRAL TYPE:

My doctor

DATE: X 4/12/19 SIGNATURE: X Charlotte

# The Proactive Patient

I trust my doctor

*"I never thought I'd be at risk for this. Diabetes is not an option."*

As a nurse, I'm the go-to person among my friends on matters of health. I know a lot about health and disease. I've always thought I took good care of myself, but I've let my weight slip recently. I was mortified when my doctor told me I had prediabetes. Through my 9 years working at the hospital, I've seen how obesity and diabetes complicate people's lives. How did I let this happen? I know better.

After I gave birth to my three boys and my career took off, my weight wasn't a priority. Every woman gains weight in her 40s—right? I don't want to be like so many of my patients who have lost so much of their lives to diabetes. I know I can prevent this.

**HEALTH EXPERIENCE**

- I've seen many patients lose limbs to diabetes. I never imagined I'd be at risk of something like that.
- My doctor is a colleague and a friend, so I trust her.

**CHALLENGES**

- It's going to be hard to diet while I cook for my husband and three boys, who are used to my home cooking.
- I love my weekly outings with my girlfriends at the local wine and cheese bar—should I still go? I'll be the odd one out!

**MOTIVATIONS**

- I know that this is a life-or-death situation. Getting diabetes is not an option. I'm still young! I want to keep living!

## How Ready Is This Person?

**EXTERNAL FACTORS**

**BARRIERS**

"I have a job. Work, kids, and life's not going to stop for me!"

**Commitment**

**FACILITATORS**

"I have my husband's very supportive / consistent support."

**INTERNAL FACTORS/ EXPOSURE & EXPERIENCE**



**SELF-EFFICACY**



**ATTITUDE**



ENROLLMENT INFORMATION



NAME:

Scott

AGE:

58

EDUCATION:

HIGH SCHOOL  BACHELOR'S

ASSOCIATE'S  HIGHER DEGREE OR CERTIFICATE

WORK STATUS:

UNEMPLOYED  PART-TIME

FULL-TIME  RETIRED

PAYER TYPE:

GRANT FUNDING  SELF-PAY

EMPLOYER  MEDICAID/MEDICARE

FAMILY STATUS:

Married

REFERRAL TYPE:

Self-referred

DATE: X 4/12/19 SIGNATURE: X Scott

# The Supportive Sidekick

## She needs somebody to lean on.

"Hopefully I can learn something new and lose some weight along the way."

My wife and I have been married for 25 years, and we do everything together. We've always been healthy people, but with our kids, managing our weight has been challenging over the years. She's tried convincing me to join a few different diet programs with her in the past because she said she needed my support. I never took it seriously until recently, when she found out she has prediabetes.

I took CDC's online prediabetes risk test and found out I am high risk for prediabetes. I didn't even know that prediabetes was a disease. I honestly didn't even realize how bad diabetes was until I did some internet searching. I immediately called the program that her doctor recommended to get more information. I'm not a fitness fanatic, but I do know how to take care of my family.

My family is my number one priority and I'll do whatever it takes to help my wife get healthy. We're a team!

### HEALTH EXPERIENCE

- I've always been healthy. I played sports when I was younger but, with age, I've become more of a "cheer from the sidelines" type of guy.
- I've tried to work out on my own in the past. It normally starts as a New Year's resolution, but life eventually gets in the way.

### CHALLENGES

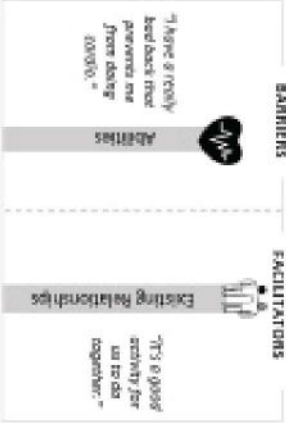
- I have a bad back, and it seems to be a lot worse lately.
- I've never thought about counting calories, how hard can it be?
- I'm a creature of habit. If it was up to me, I'd eat a cheeseburger every night.
- If it wasn't for my wife, I wouldn't be making changes, but I guess we have to start now.

### MOTIVATIONS

- My wife needs to get healthy for her own health. I need to learn how to support a healthy lifestyle for the both of us and our family. She is my number one priority.
- I don't want her to get old and sick. We have fun together, and I want to be able to travel and enjoy each other's company for a lot longer.

## How Ready Is This Person?

### EXTERNAL FACTORS



Participant Profile

### BARRIERS

"I have a really bad back that prevents me from doing anything."

### FACILITATORS

"It's a good activity for us to do together."

### INTERNAL FACTORS

#### EXPOSURE & EXPERIENCE

"After reading about diabetes, I'm worried for my wife. And I want to get a little healthier."

"The sheer fear of the program, the sheer even threat of prediabetes."

#### SELF-EFFICACY

"She has always been my priority. I have to save her life."

"I know I can help my wife succeed. We are a team. Let's just start coming together."

#### ATTITUDE

"I don't really want to spend my time in weight loss classes, but I'm willing to do it for my wife."

"We have to do something about this before it's too late."

ENROLLMENT INFORMATION

NAME:

Estefania

AGE:

65

EDUCATION:

HIGH SCHOOL  BACHELOR'S

ASSOCIATE'S  HIGHER DEGREE OR CERTIFICATE

WORK STATUS:

UNEMPLOYED  PART-TIME

FULL-TIME  RETIRED

PAYER TYPE:

GRANT FUNDING  SELF-PAY

EMPLOYER  MEDICAID/MEDICAID/

FAMILY STATUS:

Wife, grandmother, caretaker

REFERRAL TYPE:

My doctor

DATE: X 4/12/19 SIGNATURE: X Estefania



## The Committed Caregiver

I need to be there for my family.

*"When I found out I was at risk, I was terrified."*

I recently learned that I have prediabetes, and I was devastated. My family has a long history with diabetes, so I've seen what it can do to a person.

My mom has diabetes, and it's incredibly difficult to see how complications from the disease impact her life. She's had some vision loss and has heart health issues. She needs me more than ever. I don't want to get sick like she did. I wouldn't want my daughter to have to take care of me like this.

I'm not fluent in English, so my daughter went with me to see the doctor. Now, she wants me to join a program to learn how to prevent type 2 diabetes, but I'm still worried I won't have enough time to take care of my mom. I will at least try it out the first few meetings for the sake of my daughter and my grandkids.

I asked my priest to pray for me and my family so we can get better.

### HEALTH EXPERIENCE

- I have a history of prediabetes and diabetes in my family, but we never really talk about it.
- I'm always running around to get stuff done in the house and taking care of my mom. I think the stress and the fact that I have high blood pressure don't help.
- When I've felt sick in the past, I've taken home remedies, and they've worked fine.

### CHALLENGES

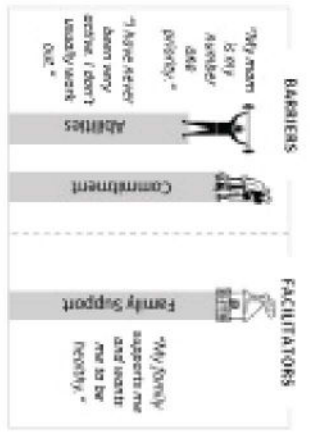
- There's nothing like your first diagnosis, and purpose. If I can't eat any of that, then I might as well not eat at all.
- I have so much going on, I worry that I won't be able to balance my mother's appointments and my own.
- My daughter created my Facebook account, but I am not really good with technology. I prefer using WhatsApp to communicate with family in El Salvador.

### MOTIVATIONS

- I don't want to be a burden to my daughter or grandkids. I know how hard it is to take care of someone.
- My family depends on me. I need to be healthy to be able to care for my mother.
- My daughter really wants me to do this. I want to make her proud.

## How Ready Is This Person?

### EXTERNAL FACTORS



### INTERNAL FACTORS

EXPOSURE & EXPERIENCE: "The soon after the disease dies to you."



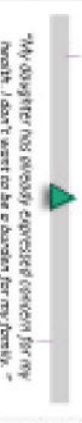
### SELF-EFFICACY

"I only know how to make my treatment feel. I'm not sure I can give up when I'm used to eating."



### ATTITUDE

"My daughter has always expressed concern for my health. I don't want to be a burden for my family."



NEGATIVE NOT CONFIDENT POSITIVE

ENROLLMENT INFORMATION

NAME:

Gloria

AGE:

38



EDUCATION:

HIGH SCHOOL  BACHELOR'S

ASSOCIATE'S  HIGHER DEGREE OR CERTIFICATE

WORK STATUS:

UNEMPLOYED  PART-TIME

FULL-TIME  RETIRED

Two part-time jobs

PAYER TYPE:

GRANT FUNDING  SELF-PAY

EMPLOYER  MEDICAID/ MEDICARE

FAMILY STATUS:

Married

REFERRAL TYPE:

My doctor

DATE: 5/1/19 SIGNATURE: Gloria

# The Group-Driven Gal

## I'm excited to join with my cousins.

"The support kept me motivated. I needed that accountability."

I have always been very close with my family. We do everything together. Having two kids while working two part-time jobs is starting to take a toll on my health, especially because I spend most of my time sitting behind a desk. If it wasn't for the support of my family and my abuela helping take care of my kids, I don't know how I would be able to do it. Even just playing with the kids makes me tired very quickly.

I've been overweight for a while, but during my last physical, I learned that I'm in the range for prediabetes. Because I had gestational diabetes, my doctor told me about a lifestyle change program to help me prevent diabetes and get back on track. I told my cousins about the program, because I know one of them has prediabetes and the other one is overweight. As a Latina, I love to do things with my family, I convinced my cousins to join the program, which makes me feel much better.

### HEALTH EXPERIENCE

- I don't mind some light physical activity. I try to go walking with the kids when it's nice outside.
- I usually eat what my abuela cooks—delicious Cuban food.

### CHALLENGES

- After my pregnancies, I didn't really worry about diabetes. I thought I wouldn't be at risk until much later.
- I want to keep the family tradition and carry on with my abuela's delicious Cuban cooking.
- I don't really work out, except when I take a Zumba class with my cousins every now and then. Otherwise, I miss the most when playing with the kids.
- I hope the schedule works because my husband will need to drop me off and pick me up. I don't have a car.

### MOTIVATIONS

- My cousins are very supportive and want to get healthier—it will be easier for us to do it together!
- I want to see my kids grow and be in every special moment. I need to be healthy for them.

## How Ready Is This Person?

### EXTERNAL FACTORS

#### BARRIERS

"I have two jobs. I don't have time to stop to prepare groceries (eat) / have to eat something any and give."

#### FACILITATORS

"It's going to be 0:00/05:00/11:00 it with family."

### INTERNAL FACTORS

#### EXPOSURE & EXPERIENCE

"I had gestational diabetes but I don't think this was anything I needed to worry about afterwards."

"I don't like / need to change how I eat / probably just need to work out more."

#### SELF-EFFICACY

"I would not feel comfortable going if my family members weren't there."

"I know / need to take care of my health but I heard I also need to take care of my husband, my abuela, and the kids."

#### ATTITUDE

"Knowing I have family supporting me made me more to do."

"I thought I don't need to worry about this, but now that I know I'm or else, I need to do better for my family."



# Tus Qauv 2: Muaj Kev Tawm Dag Zog Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 2: Get Active To Prevent Type 2 Lifestyle Coach Guide)





# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev tawm dag zog yog feem tseem ceeb ntawm kev ua neej nyob zoo. Tus qauv no yog los qhia cov kev pab ntawm kev ua hauj lwm thiab cov lus qhia zaum dhau los rau kev nyob kom muaj kev tawm dag zog tau zoo.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb cov muaj txiaj ntsig zoo ntawm kev tawm dag zog
- Txheeb qee cov hauv kev ua kom tau tawm dag zog

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom npaj tau thiab txhawb lawv lub siab rau ncua zaj kawm yuav los tom ntej no txog kev tawm dag zog los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Peb zaj kev kawm tom ntej, Tawm Dag Zog rau qhov PreventT2, yog nyob hauv ib lub lim tiam. Peb yuav sawv thiab txav mus los, thiab koj yuav tawm mus ua ke nrog qee cov tswv yim tshiab kom ntxiv tau koj qhvo theem kev ua ub ua no ntxiv. Teeb koj daim ntawv qhia hnuv hli thiab nco ntsoov hnav cov khaub ncaws uas xis nyob!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnuv: "Tawm Dag Zog rau qhov PreventT2 yuav los txog ze no lawm! Qhov no yog ib zaj kawm uas lom zem uas koj yuav tsis xav plam kiag li. Hnav khaub ncaws kom xis nyob! Sib ntsib dua sai-sai no!"

Ncua sij hawm zaj kawm no:

- Ua kom paub ntseeb tias cov neeg tuaj koom muaj qhov chaw txaus rau kev txav kauj ruam nyob ntawm chaw.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ❑ Ceeb toom rau cov neeg tuaj koom kom mus saib tus qauv kawm "Get Active (Tawm Dag Zog)" Personal Success Tool (Cuab Yeej Siv Kom Ua Tiav Ntiag Tug). [[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=2](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=2)]
- ❑ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev tawm dag zog los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Txij li thaum peb zaj kawm txog kev tawm dag zog, koj puas tau nrhiav tau cov hauv kev los ntxiv kev ua ub ua no ntau qhov hauv koj lub lim tiam? Yog tias zoo li ntawd, peb xav paub ntau ntxiv! Faib qhia txog yam uas siv tau rau koj."
  - "Koj puas tau ntsib cov kev cov nyom twg txij thaum peb zaj kawm txog kev tawm dag zog ntawd? Tiv tauj tuaj thiab cia peb los nrhiav cov hauv kev los ua kom muaj yeej cov kev cov nyom no ua ke!"
  - "Ntawm no yog qee cov tswv yim rau kev tawm dag zog uas peb tau sib tham hauv peb zaj kawm dhau los ntawd:
    - Caij tsheb kauj vab
    - Nce ntaiv
    - Seev cev
    - Ua hauj lwm tom vaj
    - Taug kev tom hav zoov
    - Dhia tawm dag zog
    - Dhia hlua
    - Nqa khoom hnyav
    - Ua si ncaws pob
    - Ncab ib ce
    - Ua luam dej
    - Siv txoj hlua yas ywj
    - Mus kev kom nrawm
- ❑ "Koj puas tau koom nrog hauv ib hom twg ntawm cov kev ua ub ua no ntawm no hauv koj tej hauj lwm hauv niaj hnuv? Nws zoo li cas lawm?"

## Cov Ntsuab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Cov Txiaj Ntsig txog Kev Tawm Dag Zog	Nplooj ntawv 6	15 Feeb
Kev Tawm Dag Zog	Nplooj ntawv 8	15 Feeb
Kev Rhais Taw nyob Ntawm Chaw	Nplooj ntawv 12	14 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 14	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 16	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Peb yuav tham txog kev tawm dag zog los tiv thaiv los sis ua kom tus mob ntshav qab zib hom 2 qeeb zus nyob rau hnuv no.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv Nthuav Tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm tus koom nrog qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev tawm dag zog tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua kom tus mab mob ntshav qab zib hom 2 qeeb zus. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Qee cov txiaj ntsig txog kev tawm dag zog
- Qee cov hauv kev rau kev tawm dag zog

Peb kuj tseem yuav tau txais qhov tsam thawj txav mus txav los ib ncig me ntsis.

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Cov Txiaj Ntsig txog Kev Tawm Dag Zog



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog Nplooj 2

Ntu no ntawm zaj kawm qhia rau cov neeg tuaj koom kom pom txog cov txiaj ntsig fab kev noj qab haus huv txog kev tawm dag zog tshaj ntawm qhov yuav ua kom poob phaus.

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los pib los ntawm kev sib tham txog qhov kev tawm dag zog tuaj yeem ua rau koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 qis dua qub ntawd tau li cas.

Koj yim tawm dag zog ntau npaum li cas, koj yim tuaj yeem hlawv tau cov calory ntau npaum li ntawd.

## **ASK (NUG):**

Puas muaj leej twg qhia tau rau kuv tias cov calory yog dab tsi?

## **ANSWER (TEB):**

Cov calory yog kev ntsuas lub zog. Koj tau txais los ntawm zaub mov thiab khoom haus. Peb yuav tham txog cov calory ntxiv, ib yam nkaus li thiab: Nws ua rau koj cov ntshav qab zib qis dua qub. Nws ua qhov no hauv cov zaj kawm yuav los txog tom ntej no.

## **SAY (HAIS):**

Kev tawm dag zog tuaj yeem ua rau koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 ntawd qis zus ib yam nkaus li thiab: Nws ua rau koj cov ntshav qab zib qis dua qub. Nws ua qhov no los nawm kev ua rau koj cov hlab roj ntsha tuaj yeem siv tau insulin kom nqus tau cov ntshav qab zib.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov ntawd yog qee cov hauv kev tawm dag zog uas tuaj yeem ua rau koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 qis dua qub.

Qee cov hauv kev ntiag tug twg uas kev tawm dag zog ntawm lub cev yuav pab tau koj?

# Cov Txiaj Ntsig txog Kev Tawm Dag Zog

## DO (UA):

Faib qhia txog cov txiaj ntsig ntawm kev tawm dag zog hauv qab no (yog tias tsis tau hais txog):

- Pw tsaug zog zoo thiab kaj siab tuaj
- Txhim kho tau kom lub cev tus thiab txav mus los tau yooj yim
- Ua rau ntshav siab thiab roj cholesterol qis dua qub
- Ua rau kev pheej hmoo yuav muaj mob plawv nres thiab tus mob hlab ntsha tawg qis dua qub
- Ua rau theem kev ntxhov siab qis dua qub
- Muaj zog tuaj
- Tej leeg nqaj muaj zog tuaj

## SAY (HAIS):

Rau qhov uas koj paub, ko yuav ua hauj lwm mus rau **yam tsawg kawg 150 feeb ntawm kev tawm dag zog** hauv txhua lub lim tiam. Tej zaum nws yuav siv sij hawm me ntsis rau koj kom ua tau raws li lub hom phiaj ntawd. Tab sis maj mam ua cov kev hloov pauv me-me mus, koj yuav tsim tau cov cwj pwm thaum sij hawm dhau mus.

# Kev Tawm Dag Zog



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 3

Ntu no ntawm zaj kawm pab rau cov neeg tuaj koom los tham txog qee cov hauv kev tawm dag zog thiab cov tswv yim kom ua tau tiav cov hom phiaj kev tawm dag zog ntawm lub cev.

## Teo Zaj Dab Neeg (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Teo Zaj Dab Neeg" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li tiag, siv tus yam ntxiv kev sib kom lub nab cos los qhia tawm txog "Teo Zaj Dab Neeg" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog kom saib pom.

### DO (UA):

Nyeem (los sis nug ib tug neeg yeem sawv los nyeem) "Teo Zaj Dab Neeg."

### ASK (NUG):

Cov lus qhia twg uas koj muab tau rau Teo? Nws yuav tuaj yeem ua li cas thiaj li yuav tawm tau dag zog ntau ntxiv?

### ANSWER (TEB):

Cov lus teb los ntawm cov neeg tuaj koom nrog yuav muaj nrog:

- Nws tuaj yeem taug kev nyob saum txoj kab tom ntug thaum lub sij hawm ntawm nws cov me nyuam muaj cov txheej xwm kev sib tw kis las.
- Nws tuaj yeem nrog ib tug phooj ywg taug kev rau thaum nws so noj su hauv txhua hnuv.
- Nws tuaj yeem ua si basketball nrog nws cov me nyuam uas tsis yog los mus saib TV xwb.
- Nws tuaj yeem siv cov theem ntaiv uas tsis yog siv lub tshuab nqa.



# Kev Tawm Dag Zog

## Cov Hauv Kev kom Tawm Dag Zog (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Muaj ntau cov hauv kev zoo heev li kom tawm tau dag zog. Koj yeej paub tseeb tias yuav nrhiav tau ib yam kev ua si yam tsawg kawg uas koj nyiam.

### DISCUSS (SIB THAM):

Qee cov hauv kev rau kev tawm dag zog muaj dab tsi thiab? Thov faib qhia txog kev ua si uas koj twb ua lawm kom lub cev nquag plias lawm.

### DO (UA):

Xav kom muaj kev sib tham ua pab pawg uas yog cov neeg tuaj koom nrog ua tus coj hais txog cov tswv yim kom ua tau tiav raws li cov hom phiaj kev tawm dag zog ntawm lub cev. Cov neeg tuaj koom nrog tuaj yeem faib qhia txog cov kev ua si uas lawv ua kom nyob nquag plias (piv txwv li, pab pawg kev taug ncig yuav khoom hauv khw, pab pawg tawm dag zog nyob ib puag ncig hauv zos, chav kawm seev cev Zumba los sis salsa, thiab ntau yam ntxiv).

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Cov Hauv Kev kom tau Tawm Dag Zog" hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo siv los koom lub nab cos kom tso tawm "Cov Hauv Kev kom tau Tawm Dag Zog" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog kom tau pom.

# Kev Tawm Dag Zog

## DO (UA):

Tshuaj xyuas cov hauv kev uas cov neeg tuaj koom nrog tuaj yeem tau tawm dag zog:

- Caij tsheb kauj vab
- Nce ntaiv
- Seev cev
- Ua hauj lwm tom vaj
- Taug kev tom hav zoov
- Dhia tawm dag zog
- Dhia hlua
- Nqa khoom hnyav
- Ua si ncaws pob
- Ncab ib ce
- Ua luam dej
- Siv txoj hlua yas ywj
- Mus kev kom nrawm

Yog tias koj muaj zaj dab neeg txog kev ua tiav ntiag tug los ntawm tus neeg tuaj koom dhau los, faib qhia seb lawv tau siv ib qho los sis ntau qhov ntawm cov tswv yim no kom ua tau raws li lawv cov hom phiaj kev tawm dag zog tiag hlo li cas.

# Kev Tawm Dag Zog

## **SAY (HAIS):**

Nco ntsoov cia tias kev ntiv kev tawm dag zog ntawm lub cev ib qho me-me zuj zus tuaj yeem muaj qhov cuam tshuam zoo rau koj li kev noj qab haus huv! Tej zaum nce theem ntaiv uas tsis yog nce lub tshuab nqa. Sim xav txog ib hom ntawm kev tawm dag zog ntawm lub cev uas koj tuaj yeem ua tau kom pib tau hauv lub lim tiam no. Muab sau cia rau hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## **DO (UA):**

Muab ob peb feeb rau cov neeg tuaj koom nrog kom teev tseg lawv qhov kev tawm dag zog ntawm lub cev nyob rau hauv qab kawg ntawm qhov "Cov Hauv Kev kom tau Tawm Dag Zog" hauv lawv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## **SAY (HAIS):**

Li qhov uas koj paub, hauv qhov txheej txheem pab cuam no, lub hom phiaj yog muaj rau kom tawm dag zog nyob rau ntawm nua kauj ruam pes nrab. Kev Xeem Kev Tham Lus yog txoj hauv kev zoo kom paub seb koj puas yuav ua tau raws li lub hom phiaj ntawd. Feem ntau, yog tias koj yuav ua kev ua si tawm dag zog uas siv zog pes nrab, ua koj tuaj yeem hais lus tab sis tsis tuaj yeem hu nkauj tau thaum ua kev tawm dag zog ntawd. Cov kev tawm dag zog uas siv zog pes nrab ntawd suav muaj:

- Taug kev nrawm (3 mais toj ib teev los sis nrawm dua, tab sis tsis yog taug kev sib xeem)
- Kev seev cev aerobics hauv dej
- Caij tsheb kauj vab qeeb dua 10 mais tauj ib teev hauv cov kev tiaj los sis theem tiaj feem ntau uas tsis muaj toj roob
- Ntaus pob Tennis
- Seev cev
- Ua vaj zaub

Cia peb los sim qhov Kev Xeem Tham Lus tam sim no.

# Kev Rhais Taw nyob Ntawm Chaw



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 14 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Ua Qauv Piv Txwv, Kev Ua Si Ua Pab Pawg

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog N/A

Thaum ua qhov kev ua si no, cov neeg tuaj koom nrog yuav tau xyaum kev rhais ruam nyob ntawm chaw thaum tab tom tham lus los sis hu nkauj.

## Kev Ua Qauv Piv Txwv Kev Rhais Taw nyob Ntawm Chaw (2 feeb)

### DO (UA):

Tus qauv txoj hauv kev rhais ruam nyob ntawm chaw. Cov neeg tuaj koom nrog tuaj yeem tuav lub tog kom pab txhawb yog tias lawv xav ua li ntawd. Yog tias kev rhais ruam thaum uas tab tom sawv ntawd nyuaj dhau rau lawv, lawv tuaj yeem zaum es mam rhais raum los tau.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv lub koob yees duab hauv is taws nem los qhib kom cov neeg tuaj koom nrog kom pom koj ua qauv piv txwv txog kev rhais ruam ntawm chaw. Pab kom lwm tus qhib lawv cov koob yees duab, yog tias ua tau, thiab ua kev ua si ua ke. Tsis tas li ntawd koj kuj tuaj yeem kaw koj tus kheej ua ntej los sis faib qhia qhov vib dis aus ntawm cov neeg rhais ruam ntawm chaw. Siv cov cuab yeej rooj sib tham uas muaj nyob hauv vas sab los qhia tawm qhov vib dis aus.

## Kev Tawm Dag Zog Kev Rhais Taw nyob Ntawm Chaw (12 feeb)

### SAY (HAIS):

Rhais ruam ntawm chaw thaum koj tham nrog koj tus neeg nyob ib ncig txog cov kev ua tawm dag zog uas koj xav sim. Ua kom paub tseeb tias koj tuaj yeem tham tau thaum koj rhais ruam, tab sis ua kom koj kauj ruam koj nrawm txaus uas koj tsis tuaj yeem hu nkauj tau.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, cov neeg tuaj koom yuav tsis muaj lwm tus neeg uas yog tus uas lawv tuaj yeem nrog tham tau. Koj tuaj yeem tua lub suab microphone ntawm txhua leej thiab siv lawv qhov yam ntxwv ntawm kev koom nab cos los tso tawm cov ntawv nyeem zaj paj huam los sis zaj nkauj rau cov neeg tuaj koom nrog kom nyeem tau nrov.

# Key Rhais Taw nyob Ntawm Chaw

## **DO (UA):**

Muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom nrog li 12 feeb los rhais ruam ntawm chaw.

## **SAY (HAIS):**

Rhais ruam tau zoo heev, txhuas leej kiag! Koj tuaj yeem nres tau lawm tam sim no.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 5

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog kev tawm dag zog.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.  
Tsim qhov khoom plig zoo rau lub cev (ceeb toom qhia rau pab pawg ntawm cov khoom plig zoo rau lub cev uas tau sib koom tswv yim hauv Tus Qauv Kawm 1).
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm qhov "Get Active Module (Tus Qauv Kawm Kev Tawm Dag Zog)" thiab qhov "Move Your Way® (Txav Koj Txoj Hauv Kev) Qhov Twj Npaj Kev Tawm Dag Zog" hauv nplooj ntawv 5 thiab nplooj ntawv 6 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Kuv xav kom txhua leej tshuaj xyuas tus qauv kawm "Get Active (Tawm Dag Zog)" no. Tus qauv kawm no muaj lus nug, cov kev tawm dag zog ntawm lub cev uas pom zoo raws li koj cov kev nyiam, thiab cov tswv yim uas tsim nyog hauv koj them kev tawm dag zog thiab kev npaj txhij los hloov pauv.

Tom qab lub lim tiam no, kuv yuav xa lus ceeb toom tawm mus rau txhua leej kom muaj xyuas qhov qauv kawm no.

Qhov Twj Npaj Kev Tawm Dag Zog pab tsim txoj phiaj xwm kev tawm dag zog hauv txhua lub lim tiam ntawm ntiag tug thiab muab cov lus qhia rau kev tawm dag zog kom haum rau koj cov hauj lwm ua hauv txhua hnuv.

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg tuaj koom nrog kom ua raws li cov kab txuas uas tau muab hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog kom saib tag nrho cov ob cov peev txheej kev pab.

[\[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html\]](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html)

[\[health.gov/moveyourway/activity-planner\]](http://health.gov/moveyourway/activity-planner)



Qhia txoj hauv kev mus tsom rau tus qauv PST thaum sib koom siv koj lub screen.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog N/A

## SAY (HAIS):

Nws yog qhov tseem ceeb los tawm dag zog yam nyab xeeb. Ua ntej peb zaj kawm tom ntej, Kuv xa thov kom koj ua kom tiav qhov "Koj Puas Tau Npaj Txhij los Tawm Dag Zog Lawm?" hauv nplooj ntawv 7 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Nws yuav pab koj txiav txim siab seb puas tham nrog koj tus kws kho mob ua ntej koj tawm dag zog.

Tsis tas li ntawd, thov nyeem cov lus qhia txog kev nyab xeeb hauv "Ua Kom Nquag Plias, Ua Kom Nyab Xeeb" hauv nplooj ntawv 8 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Nws tuaj yeem yog ib qhov nyuaj kom tawm tau dag zog. Thov saib rau ntawm "Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj" hauv nplooj ntawv 9-12 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Nws qhia kom pom qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov hauv kev los ua kom yeej lawv. Ua ntej peb zaj kawm tom ntej, thov sau koj cov tswv yim ntawm tus kheej hauv kem ntawv "Lwm Cov Hauv Kev kom Muaj Yeej Tau". Kuv xav kom koj kuaj xyuas txhua lub tswv yim uas koj sim hauv yav tom ntej.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav txog cov peev txheej kev sib koom siv nab cos los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thaum koj hais txog txhua qhov.

## DISCUSS (SIB THAM):

Yam uas koj yuav nrhiav pom kev nyuaj txog kev tawm dag zog?

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Peb tau sib tham txog seb kev tawm dag zog tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua rau tus mob ntshav qab zib hom 2 qeeb zus tau li cas.

Peb tau tham txog ntawm:

- Qee cov txiaj ntsig txog kev tawm dag zog
- Qee cov hauv kev rau kev tawm dag zog

Tsis tas li ntawd peb tseem tau txais tsam thawj kom tau txav mus los hauv ib ncig me ntsis.



# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## **SAY (HAIS):**

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

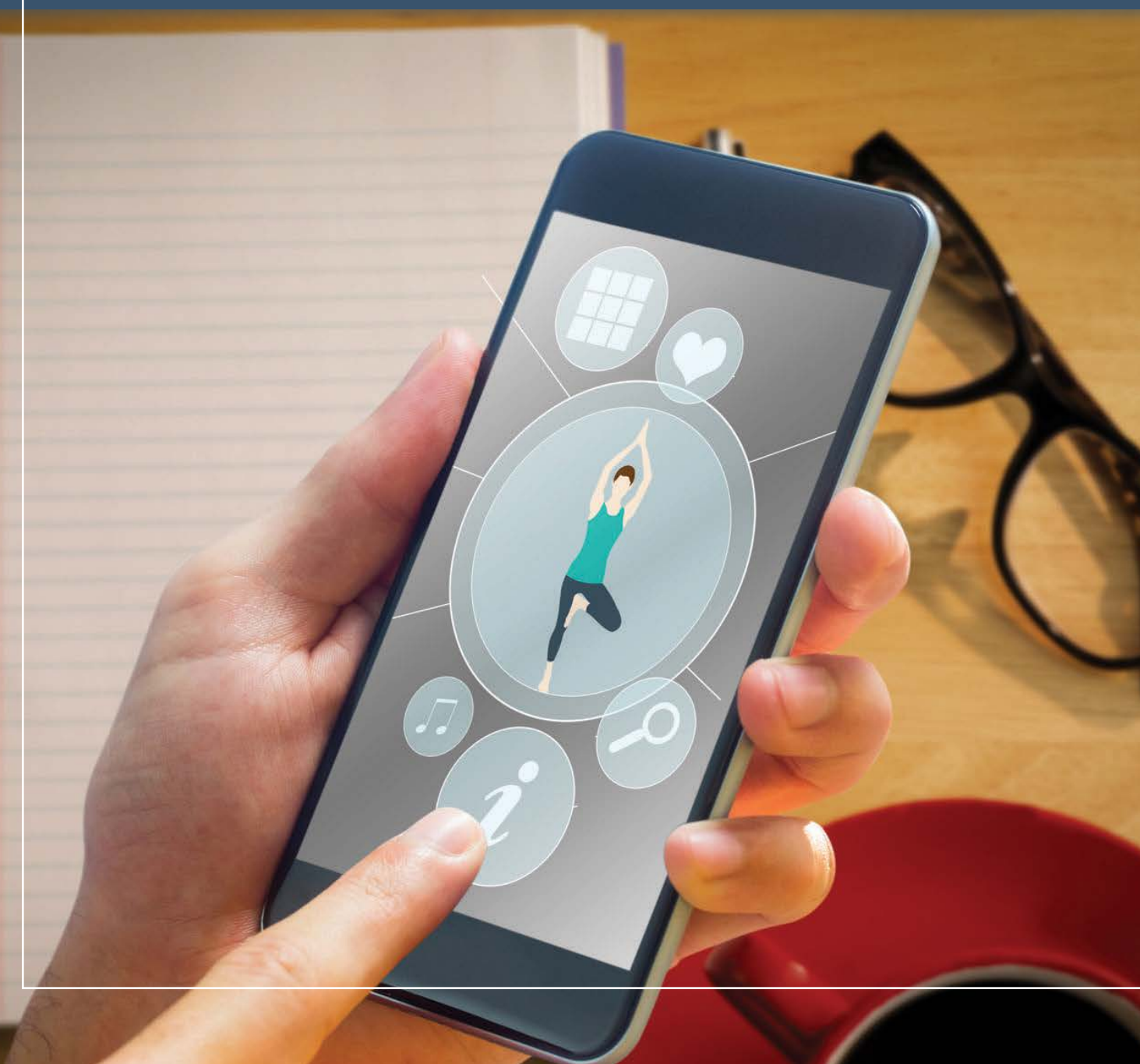
Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Nco ntsoov nqa koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neej Tuaj Koom Nrog thiab koj Phau Ntawv Sau Tseg Txog Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua mus rau zaj kawm tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 3: Taug Xyuas Koj Tej Kev Tawm Dag Zog

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 3: Track Your Activity Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Taug xyuas, los sis kev tshuaj xyuas-ntawm tus kheej, tuaj yeem pab tau cov neeg tuaj koom nrog soj saib lawv cov hom phiaj kev tawm dag zog ntawm lub cev tau. Tus qauv no muab cov ntsiab lus qhia tseem ceeb txog txoj hauv kev taug xyuas tej hauj lwm.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb xyuas lub hom phiaj ntawm kev taug xyuas lawv tes dej num
- Ua qauv piv txwv tau txoj hauv kev soj qab xyuas lawv li kev tawm dag zog

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog kev soj qab saib kev tawm dag zog. Ntawm no yog cov tsab ntawv piv txwv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov neeg tuaj koom rau tus qauv kawm no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Thaum pib peb zaj kawm tom ntej, peb yuav pib soj qab saib peb li kev tawm dag zog. Tsis tas li ntawd peb kuj yuav sib tham seb vim li cas peb thiaj soj qab txog kev tawm dag zog, faib qhia cov tswv yim los pab peb soj qab tau, thiab kawm paub txog txoj hauv kev ua kom yeej cov kev nyuaj ua ke mus. Ua kom nquag plias nawj, txuas leej. Koj yeej ua tau xwb!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Peb zaj kawm tom ntej txog kev soj qab txog peb li kev tawm dag zog kom pab tiv thaiv tau tus kab mob ntshav qab zib hom 2 twb yuav los txog ntawm no lawm! Pib xav txog cov hauv kev uas koj tuaj yeem ua tau kom nquag plias. Sib ntsib dua sai-sai no!"
- Yog tias siv tau, kom teeb cov chav kawm sib faib tawm uas zoo li yog tiag kom tsim nyog hauv koj qhov cuab yeej rooj sib tham hauv vas sab yog li ntawd thiaj li yuav muaj li ntawm 3 txog 4 tus neeg tuaj koom toj ib pab pawg rau qhov kev tawm dag zog ua pab pawg "Txoj Hauv Kev Yuav Ua Kom Yeej Cov kev Nyuaj".

Ncua sij hawm zaj kawm no:

- Ua kom paub ntseeb tias cov neeg tuaj koom muaj qhov chav rau kev txav kauj ruam nyob ntawm chaw rau ntu "How To Track Your Activity (Txoj Hauv Kev Soj Qab Xyuas Koj Li Kev Tawm Dag Zog)".

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ❑ Ceeb toom rau cov neeg tuaj koom kom mus saib tus qauv kawm "Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Tej Kev Tawm Dag Zog)" Personal Sucess Tool (Cuab Yeej Siv Kom Ua Tiav Ntiag Tug) [www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=3](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=3)
- ❑ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog qhov yuav soj qab saib kev tawm dag zog li cas thiaj tuaj yeem pab tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2 tau. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus koj los tso tawm:
  - "Qhov kev tawm dag zog tshiab twg uas koj twb tau pib lawm? Faib qhia txog koj qhov kev ntshoov siab nrog rau pab pawg."
  - "Cov tswv yim twg uas koj tau siv kom ua tau raws li koj lub hom phiaj kev tawm dag zog hauv lub lim tiam no?"

## Cov Ntsiab Lus Ncua Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncua Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Lub Hom Phiaj ntawm Kev Soj Qab	Nplooj ntawv 6	10 Feeb
Txoj Hauv Kev Soj Qab Xyuas Koj Li Kev Tawm Dag Zog	Nplooj ntawv 11	25 Feeb
Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj	Nplooj ntawv 17	10 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 18	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 20	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Peb yuav tham txog kev soj qab koj li kev tawm dag zog los ntsuas paub kev nce qib mus rau koj cov hom phiaj rau hnuv no.

Ua ntej peb pib, cia peb los siv ob peb feeb tshuaj xyuas yam uas peb tau sib tham zaum tas los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv Nthuav Tawm

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Soj qab saib koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua hnuv tuaj yeem pab tau koj kom tsom rau hauv koj cov hom phiaj kev tawm dag zog tau. Hnuv no peb yuav sib tham txog:

- Lub hom phiaj ntawm kev soj qab
- Txoj hauv kev soj qab xyuas koj li kev tawm dag zog

Tsis tas li ntawd, koj kuj tseem yuav tau lub tsam thawj tshuaj xyuas cov hauv kev sib txawv los mus soj qab koj li kev tawm dag zog thiab sim nws tau.

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Lub Hom Phiaj ntawm Kev Soj Qab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 10 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 2

Ntu no ntawm zaj kawm piav qhia tias vim li cas kev soj qab kev tawm dag zog thiaj li yog qhov tseem ceeb rau kev ua hauj lwm mus rau lub hom phiaj ntawm kev tawm dag zog hauv 6-lub hlis—suav nrog kev ua kom tau kev tawm dag zog yam tsawg kawg 150 feeb hauv txhua lub lim tiam.

## Vim Li Cas Koj Thiaj Lij Soj Qab Xyuas Kev Tawm Dag Zog? (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Lub Hom Phiaj ntawm Kev Soj Qab" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxiv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Lub Hom Phiaj ntawm Kev Soj Qab" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

### SAY (HAIS):

Cia peb los pib los ntawm kev sib tham txog lub hom phiaj ntawm kev soj qab. Tej zaj koj twb tau soj qab ntau yam hauv koj lub neej lawm thiab.

### DISCUSS (SIB THAM):

Muaj qee yam dab tsi thiab uas koj soj qab xyuas?



# Lub Hom Phiaj ntawm Kev Soj Qab

## DO (UA):

Lus qhia txog yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Kuv tus mob ntshav siab, los ua kom paub tseeb tias nws tsis nce siab dhau
- Kuv qhov nyiaj seem hauv tus as khauj tso nyiaj, los ua kom paub tseeb tias kuv cov nyiaj tsis tag
- Kuv tus me nyuam cov qhab nias, los ua kom paub tseeb tias nws tsis poob qab
- Qhov zaub nyob hauv kuv lub tub txias, ua kom paub tseeb tias kuv cov zaub mov tsis tag
- Cov tshuaj nyob hauv kuv lub taub, los ua kom paub tseeb tias kuv cov tshuaj tsis tag
- Cov roj hauv kuv lub tsheb, los ua kom paub tseeb tias kuv cov roj tsis tag
- Khaub ncaws ntxhua hauv kuv lub tawb ntxhua khawb ncaws, los ua kom paub tseeb tias kuv ntxhua khaub ncaws kom ncav sij hawm



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom nrog los faib qhia txog lawv cov lus teb dhau ntawm kev sau ntawv los sis daim phiaj sau ntawv sib tham hauv qhov cuab yeej roj sib tham hauv vas sab. Tsis tas li ntawd, koj kuj tuaj yeem faib qhia koj lub nab cos thaum koj ntaus los sis sau tawm koj cov tswv yim tau.

## ASK (NUG):

Vim li cas koj thiaj li soj qab cov yam no?

## ANSWER (TEB):

Yog li ntawd kuv thiaj li tuaj yeem ua tau cov kev nqis tes ua uas tsim nyog kom ua tau raws li kuv cov hom phiaj.

## ASK (NUG):

Koj xav tias lub hom phiaj ntawm kev luj qhov hnyav ntawm tus kheej nyob rau thaum pib ntawm txhua zaj kawm yog dab tsi?

## ANSWER (TEB):

Nws pab koj ua hauj lwm mus rau koj lub hom phiaj kev luj qhov hnyav hauv 6-lub hlis.

# Lub Hom Phiaj ntawm Kev Soj Qab

## ASK (NUG):

Thiab lub hom phiaj ntawm kev soj qab koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua hnuv yog dab tsi?

## ANSWER (TEB):

Nws pab koj ua hauj lwm mus rau koj lub hom phiaj kev tawm dag zog hauv 6-lub hlis ntawm kev ua kom tom yam tsawg 150 feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua lub lim tiam. Kev tawm dag zog yuav tsim nyob rau ntawm qhov kauj ruam yam tsawg li nruab nrab, los sis pes nrab.

## SAY (HAIS):

Thiab tiag-tiag lawm, tag nrho ntawm cov hom phiaj ob qho no (poob phaus thiab kev tawm dag zog) pab koj ua kom koj qhov kev pheej hmoo ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus.

## SAY (HAIS):

Peb twb tau tham txog qhov vim li cas nws thiaj li tseem ceeb los soj qab koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua hnuv. Tam sim no peb yuav xyaum ua nws. Cia peb los rhais kauj ruam nyob ntawm chaw thaum uas peb sib tham txog txoj hauv kev los soj qab xyuas.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom nrog kom nrhiav tau chav rau kev tawm dag zog rhais ruam ntawm chaw.

# Txoj Hauv Kev Soj Qab Xyuas Koj Li Kev Tawm Dag Zog



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 25 feeb  
Qauv Kawm: Kev Ua Hauj Lwm Ub No

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 3

Hauv ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg koom nrog yuav xyaum kev soj qab saib los ntawm kev teem sij hawm rau kev tawm dag zog rhais ruam ntawm chaw thiab teev tseg cov sij hawm hauv lawv cov ntawv keeb kwm.

## Xyaum Kev Soj Qab Saib (20 feeb)

### DO (UA):

Rhais ruam ntawm chaw nrog cov neeg tuaj koom nrog. Ua kev soj qab saib txog qhov ntev npaum li cas uas lawv rhais ruam. Xav txog kev sib tham txuas ntxiv mus thaum ua kev rhais ruam.

Cov neeg tuaj koom nrog tuaj yeem tuav lub tog kom pab txhawb yog tias lawv xav ua li ntawd. Yog tias kev rhais ruam thaum uas tab tom sawv ntawd nyuaj dhau rau lawv, lawv tuaj yeem zaum es mam rhais ruam los tau. Cov neeg tuaj koom nrog yuav tsum siv qhov Kev Xeeb Sib Tham los ua kom paub tseeb tias lawv tab tom rhais ruam ntawm kauj ruam pes nrab los sis ntau zog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv lub koob yees duab hauv is taws nem los qhib kom cov neeg tuaj koom nrog kom pom koj ua qauv piv txwv txog kev rhais ruam ntawm chaw. Pab kom lwm tus qhib lawv cov koob yees duab, yog tias ua tau, thiab ua kev ua si ua ke. Los sis kaw vib dis aus ntawm koj tus kheej los sis faib qhia qhov vib dis aus ntawm cov neeg uas tab tom rhais ruam ntawm chaw. Siv cov cuab yeej rooj sib tham uas muaj nyob hauv vas sab los qhia tawm qhov vib dis aus.



Xav txog kev siv qhov vib dis aus piv txwv ntawm kev rhais ruam ntawm chaw no, los sis ib qho zoo li ntawd.  
[www.youtube.com/watch?v=Dwt8KGyuqL0](http://www.youtube.com/watch?v=Dwt8KGyuqL0)

# Txoj Hauv Kev Soj Qab Xyuas Koj Li Kev Tawm Dag Zog

## **ASK (NUG):**

Kev soj qab koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog muaj ob kauj ruam. Koj xav tias lawv yog dab tsi?

## **ANSWER (TEB):**

- Sau sij hawm ntawm koj qhov kev tawm dag zog.
- Teev tseg koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog.

## **SAY (HAIS):**

Sau cia koj cov feeb yog qhov tseem ceeb heev rau kev pom koj tus kheej nce qib mus rau koj cov hom phiaj.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Muaj qee cov hauv kev los teev koj lub sij hawm rau kev tawm dag zog li cas thiab?

## **SAY (HAIS):**

Lus qhia txog yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Lub moos
- Lub moos loj
- Lub tuav sij hawm
- Lub twj soj qab xyuas kev qoj ib ce
- Lub app hauv xov tooj smartphone
- Lub app hauv khoos phis tawm

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Dab tsi yuav pab tau koj? Ib yam dab tsi uas koj tau kawm paub tias yuav pab tau lwm tus?

## **DO (UA):**

Yog tias koj xav tau, nqa qee cov qauv piv txwv ntawm cov hauv kev yuav teev tseg sij hawm cov feeb ntawm kev tawm dag zog tuaj. Qhia rau cov neeg tuaj koom nrog kom pom txog txoj hauv kev siv lawv.

# Txoj Hauv Kev Soj Qab Xyuas Koj Li Kev Tawm Dag Zog



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, qhib koj lub koob yees duab thiab ua qauv qhia cov qauv piv txwv.

## SAY (HAIS):

Rhais ruam tau zoo heev, txhuas leej kiag! Koj tuaj yeem nres tau lawm tam sim no. Koj tau rhais kauj ruam li ntawm \_\_ feeb. Cia peb los sau qhov ntawd rau hauv koj Kev Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog.

## DO (UA):

Tshuaj xyuas Kev Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog luv-luv. Pab cov neeg tuaj koom nrog teev cov feeb ntawm kev tawm dag zog ntawd.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo ntawm kev sib koom nab cos los qhia tawm Kev Teev Tseg Kev Tawm Dag Zog thiab ua qauv qhia txog txoj hauv kev nkag mus rau kev tawm dag zog uas nyuam qhuav tiag no.

## Teev Tseg Koj Li Kev Tawm Dag Zog (2 feeb)

## DISCUSS (SIB THAM):

Dhau li ntawm kev siv koj li Kev Teev Tseg Kev Tawm Dag Zog lawm, lwm cov hauv kev qee qhov los teev tseg txog koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog ne yog dab tsi thiab?

## DO (UA):

Lus qhia txog yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Phau ntawv teev ntaub ntawv
- Kem ntawv hauv khoos phis tawm
- Lub twj soj qab xyuas kev qoj ib ce
- Lub app hauv xov tooj smartphone
- Lub app hauv khoos phis tawm
- Kev kaw lub suab

## SAY (HAIS):

Tshuaj xyuas daim ntawv teev npe qhov "How To Track Your Activity (Txoj Hauv Kev Soj Qab Xyuas Koj Li Kev Tawm Dag Zog)" hauv nplooj ntawv 3 ntawm koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau cov lus qhia ntxiv.

# Txoj Hauv Kev Soj Qab Xyuas Koj Li Kev Tawm Dag Zog

## Chris Zaj Dab Neeg (3 feeb)

### SAY (HAIS):

Kev soj qab xyuas yog qhov ua tau yooj yim, tab sis cov kev nyuaj hauv lub neej tuaj yeem ua rau nws nyuaj kom nyob tau nquag plias thiab soj qab mus ntxiv. Thov saib rau ntawm "Chris Zaj Dab Neeg" hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Chris Zab Dab Neeg" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Nyeem (los sis nug ib tug neeg yeem sawv los nyeem) "Chris Zaj Dab Neeg."

### DISCUSS (SIB THAM):

Chris tab tom muaj qee qhov teeb meem txog kev daws cov kev nyuaj no. Yog tias nws ho nyob ntawm no ne, koj yuav muaj lus qhia dab tsi rau nws kom nyob nquag plias thiab soj qab saib nws li kev tawm dag zog mus ntxiv li cas?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom nrog los faib qhia txog lawv cov lus teb dhau ntawm kev sau ntawv los sis daim phiaj sau ntawv sib tham hauv qhov cuab yeej rooj sib tham hauv vas sab. Tsis tas li ntawd koj kuj tuaj yeem faib koom koj lub nab cos tau thaum uas koj ntaus los sis sau tawm cov tswv yim.

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 10 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab Kom  
Yooj Yim, Kev Tawm Dag Zog Ua Pab Pawg

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 5

Ntu no ntawm zaj kawm muab lub tsam thawj rau cov neeg tuaj koom nrog los sib koom pab tswv yim txog qee cov kev nyuaj uas keev pom thaum soj qab xyuas lawv cov kev tawm dag zog. Nws kuj pab lawv xav txog qee cov hauv kev rau kev ua kom yeej cov kev nyuaj no.

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "How To Overcome Challenges (Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj)" hauv nplooj ntawv 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv tus yam ntxwv zoo txog kev faib koom nab cos los qhia tawm txog "How To Overcome Challenges (Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj)" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## SAY (HAIS):

Daim ntawv teev npe qhia kom pom txog qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov hauv kev los ua kom yeej lawv tau. Koj yuav tab tom koom nrog hauv kev tawm dag zog ua pab pawg. Xub thawj, koj yuav tau sib koom pab tswv yim nrog koj pab pawg lwm cov kev nyuaj uas koj yuav muaj rau kev soj qab saib koj li kev tawm dag zog. Sau cia cov kev nyuaj no hauv kem ntawv nyob sab laug qhov uas hais tias, "Ntxiv Koj Tus Kheej Li." Tom qab ntawd, sib sau pab tswv yim txog cov tswv yim tshiab nrog koj pab pawg rau cov hauv kev los ua kom yeej cov kev nyuaj no. Thaum kawg, kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj yuav sim hauv yav tom ntej.

## DO (UA):

Yog tias siv cov chav faib tawm ua pab pawg me, sib koom cov kev cob hauj lwm rau pab pawg thiab pib cov rooj sib tham rau pab pawg me.



Yog tias tsis tuaj yeem muab cov neeg tuaj koom faib mus ua khub tau rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, kom cov neeg tuaj koom nrog ua kev tawm dag zog los ntawm lawv tus kheej.

## DISCUSS (SIB THAM):

Muaj dab tsi uas koj yuav pom tias yog kev nyuaj txog kev soj qab koj li kev tawm dag zog? Koj yuav ua li cas daws tau cov kev nyuaj no?

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 7

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog kev soj qab xyuas koj li kev tawm dag zog.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim qhov khoom plig zoo rau lub cev (ceeb toom qhia rau pab pawg ntawm cov khoom plig zoo rau lub cev uas tau sib koom tswv yim hauv Tus Qauv Kawm 1).
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.



# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## **SAY (HAIS):**

Thov saib rau ntawm "Track Your Activity Module" (Soj Qab Xyuas Koj Tus Qauv Kawm Txog Kev Tawm Dag Zog) hauv nplooj ntawv 7 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Kuv xav kom txhua leej los tshuaj xyuas qhov qauv kawm "Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Tej Kev Tawm Dag Zog)". Tus qauv kawm no pab koj txheeb xyuas cov kev tawm dag zog hauv txhua hnuv uas suav mus rau koj qhov 150 feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua lub lim tiam. Qhov qauv kawm no kuj muab tau cov tswv yim los pab koj saib xyuas cov kev nyuaj ua ke mus.

Tom qab hauv lub lim tiam, kuv yuav xa lus ceeb toom tawm mus hais txog qhov qauv kawm no.

## **DO (UA):**

Qhia rau cov neeg tuaj koom kom ua raws li txoj kab txuas uas tau muab rau kom nkag cuag rau qhov qauv kawm "Track Your Activity (Taug Xyuas Koj Tej Kev Tawm Dag Zog)".

[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=3](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=3)



Ua qauv qhia txog txoj hauv kev qhia kev mus rau qhov qauv kawm siv qhov Personal Success Tool (Cuab Yeej Kev Ua Tau Tiav Ntiag Tug) thaum uas faib koom koj lub nab cos.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Qhov Ntawv Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog dua ib zaug ntxiv. Koj yuav siv nws hauv txhua hnuv los soj qab xyuas koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog.

Nco tseg: Soj qab xyuas kev tawm dag zog ntawm kauj ruam pes rab yam tsawg kawg—uas yog, qhov kev tawm dag zog uas koj tuaj yeem tham lus dhau mus tau, tab sis tsis yog hu nkauj tau. Thiab ua kom paub tseeb los suav nrog cov dej num hauv txhua hnuv, xws li kev cheb tsev nrawm los sis kev txawv nroj.

Tej zaum yeej muaj qee hnuv thaum koj sau cia tias sis muaj cov feeb li, thiab qhov ntawd TSIS UA CAS. Qhov tseem ceeb yog soj qab xyuas koj li kev tawm dag zog hauv txhua hnuv rau qhov tseem tshuav ntawm qhov txheej txheem pab cuam no xwb.

Koj yuav qhia rau kuv kom pom txog koj li Kev Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog ntawm thaum pib ntawm txhua zaj kawm.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnuv no peb tau sib tham txog seb kev soj qab xyuas koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua hnuv puas tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua rau tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus tau li cas.

## SAY (HAIS):

Peb tau tham txog ntawm:

- Lub hom phiaj ntawm kev soj qab
- Txoj hauv kev soj qab xyuas koj li kev tawm dag zog

Koj kuj tseem tau txais lub tsam thawj los xyaum kev soj qab xyuas koj li kev tawm dag zog.



## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## **DO (UA):**

Teb cov lus nug uas xav paub.

## **SAY (HAIS):**

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neej Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 4: Noj Zaub Mov Zoo Kom Tiv Thav Tau Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Coj Qhia Kev Noj Haus  
(Module 4: Eat Well To Prevent Type 2 Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Muab cov kev xaiv txog zaub mov zoo rau lub cev tuaj yeem pab rau cov neeg tuaj koom tiv thaiv los sis ua rau tus mob ntshav qab zib hom 2 no qis zus. Tus qauv kawm no tsom rau kev txheeb xyuas cov kev hloov pauv me-me hauv cov kev xaiv txog zaub mov los tsim cov cwj pwm ntawm kev noj kom zoo rau lub cev tuaj ntxiv.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kavg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav txog txoj hauv kev uas ib tus neeg tuaj yeem pab pov thaiv tau los sis ua kom mob ntshav qab zib hom 2 qeeb
- Siv tus qauv uas siv phaj los ua koj cov pab pawg zaub mov sib haum
- Txheeb xyuas cov zaub mov uas ua tiav ntim hnab thiab nws lub luag hauj lwm hauv tus qauv kev noj haus ntawm ib tug neeg
- Tsim kom lawv muaj lub zog loj

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog kev noj zaub mov zoo. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov tuaj koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Peb zaj kawm tom ntej hais txog kev noj zaub mov zoo los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2 nyob hauv ib lub lim tiam. Koj yuav muab tau cov tswv yim uas muaj txiaj ntsig zoo ntau yam tso cia rau hauv koj lub hnab! Coj lub phaj uas yog ntawv los sis txoj phiaj xwm los siv daim duab hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog koj los kos rau. Cim rau hauv koj daim zwj qhia hnuv hli xyoo!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Peb zaj kawm tom ntej txog kev noj zaub mov zoo los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2 twb yuav txog ntawm no lawm! Qhov no yog zaj kawm muab lus qhia uas koj yeej tsis xav plam kiag li. Nqa lub phaj uas yog ntawv tuaj. Sib ntsib dua sai-sai no!"
- Yog tias tsim nyog, kom teeb cov chav kawm sib faib tawm uas zoo li yog tiag kom tsim nyog hauv koj qhov cuab yeej rooj sib tham hauv vas sab yog li ntawd thiaj li yuav muaj li ob tus neeg tuaj koom toj ib pab pawg rau qhov kev tawm dag zog ua pab pawg "Npaj Koj Lub Phaj".

Ncua sij hawm zaj kawm no:

- Thaum cov neeg tuaj koom tuaj txog lawm, ceeb toom qhia rau lawv kom npaj lawv lub phaj ntawv kom txhij. Yog tias lawv tsis muaj ib lub, qhia kom lawv siv qhov ntawv luam tawm los ntawm nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog los sis kos ib lub voj voos loj rau ib daim ntawv.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ❑ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev noj zaub mov zoo los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus koj los tso tawm:
  - "Txij li peb zaj kawm txog kev noj zaub mov zoo, koj puas tau ua tej cov kev hloov pauv me-me los kho koj qhov ntau tsawg ntawm cov zaub mov uas ua tiav ntim hnab hauv koj li zaub mov noj li? Yog ua tau li ntawd, peb xav hnob seb ua li cas!"
  - "Thov faib qhia ib daim duab ntawm ib lub ntawm koj cov phaj zaub mov txij thaum peb pib zaj kawm txog kev noj zaub mov zoo! Peb xav pom qhov kev nce qib uas koj twb tau ua los lawm!"
  - "Thov faib qhia txog lub zog uas koj tau tsim tom qab txij li thaum peb zaj kawm dhau los txog kev noj zaub mov zoo. Cia peb los ua hauj lwm ua ke los pab koj tsim cov kev muaj zog ntawd txuas ntxiv mus!"
  - "Ntawm no yog daim ntawv teev npe txog qee cov kev hloov pauv me-me uas peb tau muab tawm los thiab los ntawm peb zaj kawm txog kev noj zaub mov zoo:"  
[sample list is below]
    - Ntxiv zaub kom ntau ntxiv rau koj puas mov.
    - Nqa ib nrab ntawm kuv puas mov mus tsev rau hauv lub thawj nqa taug keg.
    - Siv lub tais kom me zog.
    - Tsis txhob noj dua tais thib ob.
- ❑ Ceeb toom rau cov neeg tuaj koom kom mus saib tus qauv kawm "Eat Well (Noj Zaub Mov Zoo)" Personal Success Tool (Cuab Yeej Siv Kom Ua Tiav Ntiag Tug). [<https://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=4>]
- ❑ Tshaj tawm ib txoj kab txuas mus rau qhov vib dis aus uas muaj sij hawm ntev li 2½-feeb, hais txog "Lub Cev Zoo Muaj Zog Tuaj Yeem Hnov Qab Tau," hauv phab xov xwm rau zej tsoom ntawm pab pawg. Qhov vib dis aus no muab tau qee cov tswv yim zoo txog kev ua kom cov zaub mov zoo rau lub cev muaj tsos qab zoo. [<https://www.youtube.com/watch?v=k7-JJZ2jpWE>]

## Cov Ntsiab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Tsim Ib Plus Mov Zoo Rau Lub Cev	Nplooj ntawv 6	15 Feeb
Kev Noj Zaub Mov Zoo	Nplooj ntawv 11	25 Feeb
Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau	Nplooj ntawv 17	4 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 18	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 20	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj Ntawv—  
Siv Tsis Tau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no peb yuav tham txog kev txheeb xyuas cov kev hloov pauv me-me hauv cov kev xaiv txog zaub mov los tsim cov cwj pwm ntawm kev noj kom zoo rau lub cev tuaj ntxiv.

Ua ntej peb pib, cia peb los siv ob peb feeb tshuaj xyuas yam uas peb tau sib tham zaum tas los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?



# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm tus koom nrog qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Cov kev xaiv txog zaub mov yog feem tseem ceeb ntawm kev noj cov puas mov kom sib haum thiab txwv cov zaub mov uas ua tiav ntim hnab cia. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Cov zaub mov uas koj noj tuaj yeem pab tiv thaiv los sis ua koj tus mob ntshav qab zib hom 2 no qis zus tau li cas
- Kev siv tus qauv siv lub phaj los ua kom cov pab pawg zaub mov thiab qhov loj me ntawm feem yuav noj muaj qhov sib haum
- Cov zaub mov ua tiav ntim hnab thiab nws lub luag hauj lwm hauv koj cov qauv kev noj haus
- Tsim kom tau koj lub peev xwm ua tau

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Tsim Ib Plus Mov Zoo Rau Lub Cev



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog Nplooj 2

Hauv lub sij hawm ntawm zaj kawm no, cov neeg tuaj koom nrog yuav tau txais kev nkag siab zoo tuaj txog lawv cov qauv kev noj haus thiab txheeb xyuas tau cov kev hloov pauv me-me uas lawv tuaj yeem tsim tau tus qauv kev noj haus zoo rau lub cev dua tuaj.

## Kuv Lub Phaj (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb yuav pib ua mus los ntawm kev sib tham txog kev tsim plus mov zoo rau lub cev. Kev tsim plus mov zoo rau lub cev txhais tau tias yog kev xav txog qhov loj me ntawm feem yuav noj thiab cov hom zaub mov hauv koj lub phaj.

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Kub Lub Phaj" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Kuv Lub Phaj" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

# Tsim Ib Pluas Mov Zoo Rau Lub Cev

## SAY (HAIS):

Muab koj lub phaj ntawv tawm uas koj tau nqa tuaj hnub no tawm los. Yog tias koj tsis muaj ib lub ces, siv daim duab lub phaj uas tsis muaj dab tsi hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog los kos rau, los sis kos ib lub voj voos rau ib daim ntawv. Xav kom xav txog seb koj lub phaj zaub mov feem ntau noj thaum pluas hmo zoo li cas. Siv tus cwj mem los sis mem hluav, kos cov kab los sib cais seb cov thaj protein, cov zaub, thiab cov hmoov pob kws thiab cov hmoov carbohydrate ntau npaum li cas sib koom nyob hauv koj lub phaj. Tom qab ntawd ces sau npe rau txhua feem. Yog tias feem ntau koj tsis noj ib yam zaub mov twg, ces muab tshem tawm.

Yog tias tsim nyog, saib rau ntawm daim phiaj qhia hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog los mus nrhiav seb cov zaub mov twg nyob rau hauv pab pawg twg.

## DO (UA):

Thaum cov neeg tuaj koom tab tom ua hauj lwm, nrog lawv ua hauj lwm ua ke yog li ntawd koj thiaj tuaj yeem pab tswv yim hauv ob peb feeb tau.

## Diabetes Plate Method (Tus Qauv Kawm Txog Lub Phaj Hais Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib) (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm qhov "Diabetes Plate Method (Tus Qauv Kawm Txog Lub Phaj Hais Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib)" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Diabetes Plate Method (Tus Qauv Kawm Siv Lub Phaj Zaub Mov Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib)" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

# Tsim Ib Pluas Mov Zoo Rau Lub Cev

## SAY (HAIS):

Daim duab no qhia pom ib txoj hauv kev los tsim pluas mov zoo rau lub cev. Nws nyob rau ntawm Create Your Plate idea (Tsim Koj Lub Phaj cov tswv yim) los ntawm American Diabetes Association (Lub Koom Haum Saib Xyuas Tus Mob Ntshav Qab Zib Rau Neeg Meskas). Nws qhia kom ntxiv tau li:

- Li ntawm ib nrab ntawm koj lub phaj rau cov zaub uas tsis muaj hmoov pob kws (xws li paj zaub broccoli, zaub xam lav, thiab quav txob qab zib)
- Li ntawm ib feem plaub ntawm koj lub phaj uas muaj cov noob nplej thiab cov zaub mov muaj hmoov pob kws (xws li cov qos yaj ywm thiab cov mov nplej)
- Li ntawm ib feem plaub ntawm koj lub phaj muaj cov zaub mov uas muaj thaj protein (xws li nqaij qaib, nqaij tsis muaj rog, thiab ntses)

Kev siv tus qauv kawm no pab koj tsim rau pluas mov uas muaj feem zoo uas muaj feem sib npaug ntawm cov zaub, thaj protein, thiab carbohydrates-yam tsis tas suav, suav xam, luj, los sis ntsuas li. Qhov no yuav yog qhov chaw pib tau zoo. Tom qab ntawd koj mam li kho kom sib haum rau qhov uas siv tau zoo tshaj plaws rau koj!

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj lub phaj zoo li cas yog piv rau qhov "Diabetes Plate Method (Tus Qauv Kawm Siv Lub Phaj Zaub Mov Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib)"? Cov kev hloov pauv twg yuav haum rau koj?

## ASK (NUG):

Puas muaj leej twg xav faib qhia txog nws lub phaj thiab piav qhia seb cov kev hloov pauv twg koj yuav xav tias yuav ua tau?

## DO (UA):

Tam sim no faib qhia txog koj lub phaj kos nrog cov neeg tuaj koom, qhia txog cov thaj tsam uas koj xav ua kho ntxiv (piv txwv li, muaj cov thaj protein ntau dhau lawm hauv koj lub phaj).

## SAY (HAIS):

Tus qauv kawm siv lub phaj tuaj yeem yog qhov lus qhia zoo tsom mus rau kev noj haus zoo rau lub cev dua qub. Nws yeej tsis yog qee yam uas tsim nyog tias peb yuav tsum ua kom tiav tau txhua zaus. Siv nws tam li yog tus qauv.

# Tsim Ib Pluas Mov Zoo Rau Lub Cev

## Lwm Lub Phaj Zoo Rau Lub Cev (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm qhov "Lwm Lub Phaj Zoo Rau Lub Cev" hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Lwm Lub Phaj Zoo Rau Lub Cev" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### SAY (HAIS):

Peb yeej ib txwm tsis noj tag nrho hauv lub phaj li, puas yog? Peb noj hauv lub tais, cov pob qhwv zaub mov noj sai, los sis cov thawv ntim rov mus tsev thiab cov thawv ntim. Txawm li cas los xij, nws yeej yog tib lub tswv yim xwb. Koj xav ua kom paub tseeb tias koj puas mov muaj cov zaub kom txaus, tsis muaj roj ntau dhau, thiab tsis muaj cov zaub mov uas muaj hmoov pob kws ntau dhau.

### DISCUSS (SIB THAM):

Koj xav li cas txog cov phaj no? Cov loj me ntawm feem muab noj saib zoo ib yam li tus qauv kawm uas siv lub phaj puas yog?

### DISCUSS (SIB THAM):

Puas muaj qee yam uas koj tuaj yeem ua kom siv tau tus qauv kawm uas siv lub phaj thaum uas tsis tau noj kiag hauv lub phaj tiag?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb roj sib tham hauv vas sab.

# Tsim Ib Plus Mov Zoo Rau Lub Cev

## DO (UA):

Sau ib daim ntawv teev npe txog cov lus qhia los ntawm cov neeg koom nrog los tshaj tawm hauv phab xov xwm zej tsoom ntawm pab pawg. Qee cov ntawm cov lus qhia no yuav muaj:

- Ntxiv zaub kom ntau ntxiv rau koj plus mov.
- Nqa ib nrab ntawm kuv plus mov mus tsev rau hauv lub thawj nqa taug keg.
- Siv lub tais kom me zog.
- Tsis txhob noj dua tais thib ob.

## SAY (HAIS):

Nco ntsoov tias tej zaum peb yeej yuav tsis noj tag cov zaub li ib nrab phaj li, tab sis cov no yog cov lus qhia zoo coj los sim!

## SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb mus sib tham txog qhov kev sib sau cov zaub mov zoo dua qub mus rau hauv koj cov zaub mov noj uas tuaj yeem pab tiv thaiv los sis ua koj tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus.

# Kev Noj Zaub Mov Zoo



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 25 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib Tham  
Txog Qhov Tau Qhia, Kev Tawm Dag Zog Ua Pab Pawg

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 5

Ntu no ntawm zaj kawm pab ua kom cov neeg tuaj koom nkag siab txog cov hom zaub mov twg uas tuaj yeem pab tiv thaiv los sis ua rau tus mob ntshav qab zib hom 2 no qis zus. Tsis tas li ntawd nws pab rau cov neeg tuaj koom nkag siab tias noj cov zaub mov ua tiav ntim hnab yog cov kev xaiv zoo dua qub thiab txheeb xyuas tau cov tswv yim los muab cov zaub mov zoo coj mus rau hauv lawv cov zaub mov noj.

## Nkag Siab Txog Cov Zaub Mov Ua Tiav Ntim Hnab (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Nkag Siab Txog Cov Zaub Mov Ua Tiav Ntim Hnab" hauv nplooj ntawv 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Nkag Siab Txog Cov Zaub Mov Ua Tiav Ntim Hnab" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### SAY (HAIS):

Cia peb tham txog qhov zaub mov uas koj noj tuaj yeem ua rau koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 qis dua qub tau li cas. Muaj qee cov duab ntawm zaub mov hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog: cov nplai khaub noom pob kws, pob kws ntim kaus poom, thiab cov pob kws hau.

### ASK (NUG):

Koj puas xav tias qee cov zaub mov yuav zoo rau lub cev dua lwm yam? Yog cov twg?

### ANSWER (TEB):

Cov zaub mov uas tau muab ua kom tiav me ntsis xwb yuav yog qhov zaub mov zoo tshaj plaws los ntawm peb cov kev xaiv no. Hauv kis no, yog pob kws hau. Hom zaub mov uas muab ua tiav tsawg tshaj plaws cia koj tswj tau ntau tshaj plaws txog cov khoom sib xyaws thiab koj cov kev xaiv!

# Kev Noj Zaub Mov Zoo

## Discuss (Sib tham):

Peb txhua leej yeej keev tau hnov txog lo lus tias "cov zaub mov ua tiav lawm." Tab sis qhov ntawd txhais tau li cas?

## SAY (HAIS):

Cia peb saib cov duab ntawv lub txiv apple hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog kom nkag siab.

## DO (UA):

Coj cov neeg tuaj koom mus saib txog lub tswv yim ntawm cov zaub mov ua tiav lawm uas siv cov kev kos duab ntawm lub txiv apple. Tom qab ntawd coj lawv mus saib rau lwm cov piv txwv uas tau muab los.

## SAY (HAIS):

Raws li txoj cai lawm, peb yuav siv peb cov puas mov thiab cov khoom noj txom ncauj ib ncig ntawm cov zaub mov tag nrho, los sis cov zaub mov uas tsis tau muab ua kom tiav ntim cia. Txawm li cas los xij, peb paub tias tej zaum qhov no yuav saib zoo li ua tsis tau tiag rau peb feem coob. Peb yuav cov zaub mov uas ua tau tiav lawm vim tias lawv tuaj yeem txuag tau peb lub sijhawm thiab yooj yim. Yog li ntawd, teeb cov hom phiaj kom ua tau tiag, thiab tsom rau qee cov kauj ruam me uas koj tuaj yeem ua tau hauv qhov saib tag nrho. Tam sim no cia peb los tham txog yam uas cov kauj ruam me ntawd yuav yog li cas.

## Cov Tswv Yim Noj Zaub Mov Zoo (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Cov Tswv Yim Noj Zaub Mov Zoo" hauv nplooj ntawv 7 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Cov Tswv Yim Noj Zaub Mov Zoo" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## SAY (HAIS):

Daim kem ntawv "Cov Tswv Yim Noj Zaub Mov Zoo" no muab tau ntau cov lus qhia thiab cov tswv yim uas koj tuaj yeem siv los muab cov zaub mov zoo dua qub thiab cov uas muaj calory tsawg dua qub rau hauv koj cov zaub mov noj. Nws haj tseem muab tau qee cov tswv yim piv txwv rau kev hloov yam txawj ntse mus rau siv cov zaub mov uas ua tiav lawm kom tsawg dua qub hauv koj tej zaub mov noj. Siv sijhawm me ntsis los tshuaj xyuas cov tswv yim no. Tom qab ntawd, sau cia ib lub tswv yim uas koj xav tias koj tuaj yeem sim tau hauv lub lim tiam no.



# Kev Noj Zaub Mov Zoo

## Discuss (Sib tham):

Muaj lwm cov tswv yim twg uas tsis tau sau teev cia ntawm no uas koj xav muab ntxiv rau los sis faib qhia nrog rau pab pawg? Peb yeej xav paub tag nrho cov tswv yim!



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tse lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## Cov Zaub Mov Cia Xaiv (3 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Cov Zaub Mov Cia Xaiv" hauv nplooj ntawv 9 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

### DO (UA):

Coj cov neeg tuaj koom mus saib kom tag txhua pab pawg zaub mov. Qhia rau cov neeg tuaj koom tias tsis ntev no lawv yuav ua tej dej num brog tus khub, tsim puas mov hauv daim duab "Npaj Koj Lub Phaj" uas muaj qee hom ntawm cov khoom zaub mov no.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Cov Zaub Mov Cia Xaiv" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### SAY (HAIS):

Daim duab no qhia kom pom txhua pab pawg zaub mov thiab cov hom zaub mov cia xaiv hauv txhua pab pawg.

Cov zaub tsis muaj hmoov pob kws yuav muaj nyob hauv ib nrab ntawm daim duab "Npaj Koj Lub Phaj". Qhov ntawd yog feem uas ntau tshaj plaws. Thaum uas peb nyiam xav txog cov zaub tshiab tias yog qhov kev xaiv uas zoo rau lub cev tshaj plaws no, cov zaub cia khov thiab ntim hauv kaus poom kuj muaj cov vitamin, cov thaj hauv av, thiab cov hlab zaub. Thaum xaiv cov zaub uas cia khov thiab ntim kaus poom, xaiv cov khoom uas muaj ntsev (ntsev sodium) ntxiv rau ntawd tsawg tshaj plaws li yuav nrhiav tau.

Cov zaub mov muaj noob nplej thiab hmoov pob kws yuav muaj nyob hauv ib feem plaub ntawm daim duab qhia "Npaj Koj Lub Phaj". Sim npaj kom muaj cov noob nplej noob pob kws rau nrab tsawg ntawd. Lawv muaj cov thaj vitamin, thaj hauv av, thiab hlab laub siab dua. Tsis tas li ntawd nrhaiv cov noob nplej uas muaj roj thiab piam thaj tsawg.

# Kev Noj Zaub Mov Zoo

## SAY (HAIS):

Cov zaub mov uas muaj thaj protein yuav ntim rau li ntawm ib feem plaub ntawm daim duab "Npaj Koj Lub Phaj". Sim xaiv cov nqaij uas muaj roj tsawg.

Koj tuaj yeem muaj cov zaub mov uas muaj mis tsawg nyob nrog koj puas mov los tau. Sim xaiv cov zaub mov uas muaj mis uas muaj piam thaj thiab roj tsawg.

Koj tuaj yeem muaj tau cov txiv hmab txiv ntoo me ntsis nrog koj puas mov. Cov txiv hmab txiv ntoo khov kuj zoo ib yam nkaus li cov txiv hmab txiv ntoo tshiab thiab. Tab sis sim haus kua txiv ntoo, txiv ntoo qhuav, thiab txiv ntoo ntim kaus poom uas muaj piam thaj rau ntawd kom tsawg. Txhua yam no puav leej muaj piam thaj ntau. Tsis tas li ntawd, kua txiv ntoo muaj hlab zaub fiber tsawg heev, yog li ntawd koj yuav tsis hnov tsau li koj noj kiag lub txiv.

Haus cov dej uas tsis muaj los sis muaj calory tsawg nrog koj puas mov. Sim xaiv cov dej haus uas tsis muaj piam thaj, txawm tias cov ntawd yuav muaj piam thaj hauv hav zoov hav tsuag xws li kua txiv ntoo los xij.

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Hais Txog Zaub Mov Cia Xaiv" hauv nplooj ntawv 10 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DO (UA):

Coj mus saib cov ntaub ntawv hauv qab txhua pab pawg zaub mov. Tom qab ntawd, tshuaj xyuas cov yam tseem ceeb txog cov noob nplej tag nrho thiab hlab zaub.

## Zaub Mov Yuav Txwv (2 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm qhov "Zaub Mov Yuav Txwv" hauv nplooj ntawv 11 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Cov no yog tag nrho cov zaub mov uas muab zaub mov zoo rau lub cev tsawg heev rau koj thiab kuj tuaj yeem yog qhov yuav noj tau ntau tau yooj yim heev.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Cov Zaub Mov Yuav Txwv" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.



## Npaj Koj Lub Phaj (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Npaj Koj Lub Phaj" qhov kev ua ub ua no ntawm pab pawg hauv nplooj ntawv 12 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

### DO (UA):

Yog tias siv cov chav faib tawm ua pab pawg me, sib koom cov kev cob hauj lwm rau pab pawg thiab pib cov rooj sib tham rau pab pawg me.



Yog tias tsis tuaj yeem muab cov neeg tuaj koom faib mus ua khub tau rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, kom cov neeg tuaj koom nrog ua kev tawm dag zog los ntawm lawv tus kheej.

Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Npaj Koj Lub Phaj" txog qhov kev ua ub ua no ntawm pab pawg hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### SAY (HAIS):

Siv yam uas koj tau kawm hnuv no, tsim lub phaj puas hmo rau koj tus kheej raws li koj puas mov uas xav noj. Suav nrog cov zaub mov uas koj yeej nyiam noj heev! Kos cov kab los faib qhov loj me uas koj yuav noj. Tom qab ntawd, sau cia seb cov zaub mov twg yuav muab rau hauv txhua feem yuav cia noj. Thaum koj tau npaj koj lub phaj tiav lawm, faib qhia koj cov tswv yim nrog koj tus khub. Sib tham txog cov kev hloov pauv uas koj yuav ua rau koj puas mov li ib txwm noj thiab yam uas koj yuav txaus siab muab hloov pauv.

### DO (UA):

Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho.

### DO (UA):

Thaum cov neeg tuaj koom rov qab tuaj txog, sib thaum luv-luv txog lawv qhov paub los. Thov ib tug kom los muab faib qhia lawv cov phaj.

# Kev Noj Zaub Mov Zoo

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov tswv yim twg uas qhov kev ua hauj lwm no muab tau rau koj rau cov kev hloov pauv uas zoo rau lub cev uas koj yuav ua rau koj tus kheej thiab?

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg uas koj pom tau tias nyuaj thaum npaj koj lub phaj? Los sis, koj xav tias dab tsi yuav yog qhov nyuaj thaum muab qhov no mus siv rau koj lub neej hauv niaj hnuv?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## SAY (HAIS):

Hauv lub lim tiam no, kuv xav koj nej txhua leej yeej ib daim duab ntawm cov zaub uas tsis muaj hmoov pob kws, noob nplej, cov thaj protein zoo rau lub cev, txiv ntoo, los sis dej haus uas zoo rau lub cev uas koj muaj cia ua khoom noj txom ncauj los sis cia ua koj puas mov thiab tshaj tawm hauv phab xov xwm rau zej tsoom ntawm peb pab pawg.

## DO (UA):

Xav kom cov neeg tuaj koom los faib qhia txog cov ntawv qhia ua zaub mov noj zoo rau lub cev thiab cov tais zaub rau ahuv phab xov xwm rau zej tsoom ntawm pab pawg.

# Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 4 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 13

Rau thaum pib ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav txheeb xyuas tau lawv lub peev xwm ua tau thiab tshawb nrhiav tau cov hauv kev los tsim kom noj zaub mov zoo.

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm qhov "Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau" hauv nplooj ntawv 13 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib kem ntawv "Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## SAY (HAIS):

Kev noj zaub mov zoo yeej tsis tshwm sim tau los ntawm nws tus kheej kiag li rau feem ntau ntawm peb hauv niaj hnuv no. Qhov tseeb tiag, txawm tias yuav muaj cov kev xaiv uas yooj yim tag nrho lawm los, nws kuj tseem hnov tias nyuaj kawg nrog peb li kev ua neej uas tsis khoom kiag no. Txawm li cas los xij, nws kuj tsis tas yuav ua li ntawd. Kem ntawv no muab tau qee cov piv txwv ntawm cov peev xwm ua tau uas keev pom thiab cov hauv kev los tsim lawv kom kev noj zaub mov zoo no ua tau yooj yim dua qub tuaj. Tsis tas li ntawd xav kom koj xav txog seb vim li cas koj thiaj xav noj kom zoo rau lub cev dua qub.

## DO (UA):

Muab ob peb feeb rau cov neeg tuaj koom los tshuaj xyuas txog "Txoj Hauv Kev Tsim Lub Peev Xwm Ua Tau." Tom qab ntawd, xav kom lawv sau cia ob peb nqe ntawm lawv cov tswv yim ntawm lawv tus kheej rau hauv qab kawg ntawm nplooj ntawv.

Xav kom cov neeg tuaj koom sib tham txuas ntxiv mus hais txog kev tsim lub peev xwm ua tau hauv phab xov xwm rau zej tsoom ntawm pab pawg. Caw kom lawv pab sib txhawb nqa los ntawm kev faib qhia lawv cov tswv yim (piv txwv li, kev mus kav khw rau ntawm tej lub khw tshwj xeeb uas muaj cov txiv ntoo thiab cov zaub tshiab luv nqi ntau yam).

Qhia tias koj yuav tshaj tawm ib txoj kab txuas mus rau ib qhov vib dis aus li 2½-feeb, "Kev Nyob Zoo Tuaj Yeem Qab Tau," hauv phab xov xwm rau zej tsoom ntawm pab pawg. Qhvo vib dis aus no muab tau qee cov tswv yim zoo txog kev ua koj zaub mov zoo rau lub cev qab tuaj. [[www.youtube.com/watch?v=k7-JJZ2jpWE](https://www.youtube.com/watch?v=k7-JJZ2jpWE)]

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 15

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog kev noj zaub mov zoo.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim qhov khoom plig.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Tus Qauv Kawm Eat Well (Noj Zaub Mov Zoo)" qhov kev ua ub ua no ntawm pab pawg hauv nplooj ntawv 15 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Kuv xav kom txhua leej tshuaj xyuas tus qauv kawm "Eat Well (Noj Zaub Mov Zoo)" no. Tus qauv kawm no tshuaj xyuas txog yam uas peb tau sib tham txog hnuv no thiab suav nrog cov kauj ruam uas koj tuaj yeem siv rau tus cwj pwm kev noj haus zoo dua qub, cov lus teb rau kev yeb rau qhov tsis noj tej yam zoo rau lub cev, thiab cov lus qhia rau kev xaiv cov zaub mov zoo rau lub cev dua qub tom tsev los sis sab nraud.

Tom qab hauv lub lim tiam, kuv yuav xa lus ceeb toom tawm mus hais txog qhov qauv kawm no.

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg tuaj koom kom ua raws li txoj kab txuas uas tau muab rau kom nkag cuag rau qhov qauv kawm "Eat Well (Noj Zaub Mov Zoo)".

[\[www.cdc.gov/diabetes/programs/prevent2/quiz.html?week=4\]](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/prevent2/quiz.html?week=4)



Ua qauv qhia txog txoj hauv kev qhia kev mus rau qhov qauv kawm siv qhov Personal Success Tool (Cuab Yeej Kev Ua Tau Tiav Ntiag Tug) thaum uas faib koom koj lub nab cos.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog N/A

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no peb tau tham txog:

- Cov zaub mov uas koj noj tuaj yeem pab tiv thaiv los sis ua koj tus mob ntshav qab zib hom 2 no qis zus tau li cas
- Siv tus qauv uas siv phaj los ua koj cov pab pawg zaub mov sib haum
- Cov zaub mov ua tiav ntim hnab thiab nws lub luag hauj lwm hauv koj cov qauv kev noj haus
- Tsim kom tau koj lub peev xwm ua tau

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnub no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.





# Tus Qauv 5: Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 5: Track Your Food Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev soj xyuas, los sis saib xyuas-los ntawm tus kheej, muaj ntau yam txiaj ntsig thiab tuaj yeem pab cov neeg tuaj koom mob siab rau yam uas lawv yuav noj. Tus qauv kawm no pab muab cov hauv kev sib txawv los pab lawv faib thiab soj qab tau cov zaub mov.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb xyuas cov kev pab ntawm kev taug xyuas khoom noj
- Piav qhia txoj hauv kev taug xyuas khoom noj uas lawv noj thiab cov khas laus lij uas lawv noj rau hauv
- Piav qhia cov hauv kev uas sib txawv ntawm kev taug xyuas khoom noj
- Piav txog txoj hauv kev los saib rau feem xyuam qhov ntau thiab cov khas laus lij los ntawm cov ntawv khoom noj uas sau lo rau

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev soj xyuas. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Nyob rau peb zaj kawm tom nej, peb yuav xyaum kev ntsuas thiab soj qab xyuas cov zaub mov uas peb noj. Npaj koj cov zaub mov qhuav, xws li cov cereal los sis mov, kom txhij! Kuv thov caw koj kom nqa qee cov khob thiab cov diav luj, thiab lub tsi hauv lub tsev ua mov tuaj yog tias koj muaj thiab. Zaj kawm no yuav yog qhov "tau nqis tes ua kiag" heev li."
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Nws twb yuav txog lub sij hawm rau peb mus luj cov zaub mov thiab zaj kawm txog kev soj qab xyuas. Koj puas muaj cov khob thiab cov diav luj thiab npaj qee cov zaub mov qhuav kom txhij? Tsis tas li ntawd, peb yuav tham txog kev lo npe rau cov zaub mov. Koj tuaj yeem nqa ib qho tuaj faib qhia tau."
- Npaj rau koj qhov kev ua qauv qhia txog kev luj, ua kom paub tseeb tias koj tuaj yeem ua qauv qhia kev siv ntawm cov khob thiab cov diav luj thiab lub tsi siv hauv tsev ua mov los sis thaum uas faib qhia koj qhov vib dis aus. Siv cov khoom lag luam qhuav uas luj tau yooj yim, xws li cov cereal los sis mov, los sis cov kua, xws li cov kua quav txob ywg rau zaub xab lav. Cov khoom siv uas muaj chaw txawb yuav yooj yim rau koj thaum khaws cia.
- Muab Tej Hauj Lwm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov thiab cov ntawv qhia ua ke nrog kev hais lus uas yog Ntawv Teev Tseg Txog Zaub Mov Hauv Txua Lim Tiam rau cov neeg tuaj koom nrog.

## Ncua sij hawm zaj kawm no:

- ☐ Ceeb toom qhia rau cov neeg tuaj koom kom npaj cov cuab yeej tuaj luj rau qhov hauj lwm "Txoj Hauv Kev Luj Koj Cov Zaub Mov".

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog qhov yuav soj qab saib zaub mov li cas thiaj tuaj yeem pab tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2 tau. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Txij li peb zaj kawm tas los, cov kev nyuaj twg uas koj tau ntsib thaum ua kev soj qab xyuas koj cov zaub mov? Koj puas pom tej yam ua rau koj ceeb thiab? Thov faib qhia koj cov kev xav nrog rau pab pawg."
  - "Yog tias koj tseem tsis tau sim li, sim soj qab xyuas ib puas mov, xws li puas hmo, rau tag nrho ib lub lim tiam kiag. Faib qhia txog yam uas koj kawm paub hauv cov lus xam pom."
  - "Peb twb tau soj qab saib cov puas mov tau ob peb lub lim tiam los no lawm. Koj tau kawm paub txog koj cov cwj pwm dab tsi thiab? Koj yuav tsim cov cwj pwm tshiab kom pab rau koj li kev nce qib txuas mus ntxiv tau li cas?"
  - "Kuv xav paub tias daim duab ntaub ntawv lo npe qhia txog zaub mov zoo ntawm FDA tau pab tau koj li cas thiab. Faib qhia rau hauv qhov lus xam pom."  
[www.fda.gov/media/89314/download](http://www.fda.gov/media/89314/download)
- ☐ Ceeb toom rau cov neeg tuaj koom kom mus saib tus qauv kawm "Track Your Food (Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov)" Personal Success Tool (Cuab Yeej Siv Kom Ua Tiav Ntiag Tug).  
[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=5](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=5)

## Cov Ntsiab Lus Ncua Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	3 Feeb
Ncua Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	2 Feeb
Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Soj Qab Xyuas Cov Zaub Mov	Nplooj ntawv 6	15 Feeb
Txoj Hauv Kev Yuav Luj Koj Cov Zaub Mov	Nplooj ntawv 9	15 Feeb
Txoj Hauv Kev Yuav Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov	Nplooj ntawv 12	15 Feeb
Ua Kom Nkag Siab txog Cov Ntawv Lo Npe Zaub Mov	Nplooj ntawv 16	5 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 18	2 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 20	3 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 3 feeb

Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Peb yuav tham txog kev soj qab xyuas koj cov zaub mov los tiv thaiv los sis ua kom tus mob ntshav qab zib hom 2 qeeb zus nyob rau hnuv no.

Ua ntej peb pib, cia peb los siv ob peb feeb tshuaj xyuas yam uas peb tau sib tham zaum tas los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 2 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev soj qab xyuas txog yam uas koj noj yeej muaj ntau cov txiaj ntsig thiab tuaj yeem qhia tau cov cwj pwm thiab cov kev xaiv uas koj yuav xav muab los hloov pauv. Cov kev hloov pauv no tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua kom tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Cov txiaj ntsig ntawm kev soj qab xyuas cov zaub mov
- Txoj hauv kev soj qab xyuas cov zaub mov uas koj noj thiab cov calory uas koj noj mus
- Ntau cov hauv kev sib txawv coj los soj qab xyuas koj cov zaub mov
- Txoj hauv kev los saib rau feem xyuam qhov ntau thiab cov khas laus lij los ntawm cov ntawv khoom noj uas sau lo rau

Tsis tas li ntawd koj kuj yuav tau lub hwt tsam los tshuaj xyuas cov hauv kev sib txawv los soj qab koj cov zaub mov thiab muab nws los sim tau. Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Soj Qab Xyuas Cov Zaub Mov



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm,  
Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog Nplooj 2

Ntu no ntawm zaj kawm qhia rau cov neeg tuaj koom kom pom txog cov txiaj ntsig ntawm kev soj qab xyuas txog yam uas lawv noj thiab piav qhia txog ntau cov hauv kev ntawm kev soj qab xyuas. Pib los ntawm kev faib qhia zaj lus luv-luv los qhia txog kev soj qab xyuas cov zaub mov. Tom qab ntawd coj kev sib tham txog nws cov txiaj ntsig.

## Sally Zaj Dab Neeg (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb yuav pib nrog qhov hais txog seb kev soj qab xyuas yog dab tsi thiab qee yam ntawm cov txiaj ntsig uas koj yuav tau txais los ntawm kev soj qab xyuas. Thov saib rau ntawm "Sally Zaj Dab Neeg" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Sally Zab Dab Neeg" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Nyeem (los sis nrhiav ib tug neeg nyeem) thawj kab lus ntawm zaj dab neeg. Ces sib tham txog qhov nws puas yuav sim hloov nws cov cwj pwm kev noj haus li cas.

### ASK (NUG):

Cov kev xaiv zoo twg uas Sally tab tom ua?

# Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Soj Qab Xyuas Cov Zaub Mov

## ANSWER (TEB):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Kev noj cov zaub mov zoo rau lub cev
- Mob siab rau kev muab qhov ntau tsawg los noj
- Teeb lub hom phiaj kom poob phaus
- Ua hauj lwm nrog tus phooj ywg uas muaj kev txhawb nqa zoo los soj qab xyuas txog yam uas nws noj
- Sim cov tswv yim tshiab kom ua tau raws li nws cov hom phiaj

## DO (UA):

Qhia tawm daim ntawv teev tseg txog zaub mov uas Sally thiab nws tus phooj ywg tau tsim tawm los. Coj cov neeg tuaj koom mus saib cov puas mov uas Sally tau teev tseg hauv nws daim ntawv teev tseg txog zaub mov, muab cov puas mov sib piv hauv txhua hnuv.

## ASK (NUG):

Qhov sib txawv twg uas koj pom nyob hauv ob hnuv no?

## ANSWER (TEB):

- Muaj cov sib txawv nyob nruab nrab ntawm yam uas nws tau kwv yees cia thiab yam uas nws tau luj los.
- Thaum uas nws luj, nws tau mob siab rau ntau me ntsis rau cov zaub mov uas nws noj.
- Muaj ib qhov sib txawv loj heev nyob nruab nrab ntawm cov calory uas nws tau xav tias nws tau tab tom noj thiab cov uas nyob hauv qhov uas nws tau luj.
- Sally tsis tau soj qab xyuas ib qhov twg ntawm nws cov dej haus hauv thawj hnuv. Qhov ntawd yog tus nab npawb ntawm cov calory yam pom muaj qhov tseem ceeb.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, siv daim phiaj sau ntawv hauv online los sis siv daim ntawv hauv Word los teev tseg thiab qhia tawm cov sib txawv uas tau hais los ntawm cov neeg tuaj koom kom nrov-nrov los sis los ntawm kev sau ntawv sib tham.

## SAY (HAIS):

Ntawm no peb pom tias Sally tab tom noj calory ntau dua nws tau xav, uas tab tom ua rau nyuaj tuaj rau nws los mus ua kom tau raws li nws lub hom phiaj kom poob phaus. Muaj lwm cov txiaj ntsig rau kev soj qab xyuas, ib yam thiab.



# Txoj Hauv Kev Yuav Luj Koj Cov Zaub Mov

## Cov Txiaj Ntsig Ntawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm daim ntawv teev npe txog qhov "Cov Txiaj Ntsig Ntawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov" hauv nplooj ntawv 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog daim ntawv teev npe ntawm qhov "Cov Txiaj Ntsig Ntawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Tshuaj xyuas ib los sis ob qhov txiaj ntsig thiab teb cov lus nug twg los ntawm cov neeg tuaj koom nrog.

### DISCUSS (SIB THAM):

Puas muaj leej twg muaj lwm cov txiaj ntsig twg uas nej xav faib qhia nrog pab pawg?

Puas muaj cov txiaj ntsig twg uas koj yeej txaus siab heev rau? Yog tias zoo li ntawd, yog vim li cas ho zoo li ntawd?

### DO (UA):

Tso rau cov neeg tuaj koom faib qhia luv-luv ua ntej txav mus rau qhov hauj lwm tom ntej.

# Txoj Hauv Kev Yuav Luj Koj Cov Zaub Mov



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim, Kev Ua Qauv Qhia, Qhov Hauj Lwm

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 6

Hauv ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tshuaj xyuas ntau cov hauv kev los luj cov zaub mov uas lawv tab tom noj, uas yuav koj mus rau cov qauv kawm rau kev soj qab xyuas hauv ntu tom ntej.

## Kev Ua Qauv Qhia Txog Cov Cuab Yeej Kev Luj (8 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb twb tau tham txog cov txiaj ntsig ntawm kev soj qab xyuas koj cov zaub mov hauv txhua hnub lawm. Tam sim no, peb yuav tham txog qhov koj yuav tuaj yeem pib tau txog kev soj qab xyuas tau yooj yim. Cia peb pib los ntawm kev tshuaj xyuas qee cov kev xaiv rau kev suav saib qhov ntau ntawm cov zaub mov uas koj noj.

Qhov ntau uas koj noj, thiab cov calory uas noj mus ua ke ntawd, yog qhov tseem ceeb heev. Koj puas paub qhov ntau ntawm cov mis nyuj khov muaj cream uas koj pleev rau ntawm khaub cij toast los sis rau hauv cov cereal uas koj hliv rau hauv lub tais? Nws yooj yim heev yuav ua rau koj noj ntau dhau yog tias koj tsis muaj qee cov hauv kev los mus luj. Vim tias peb cov phaj, cov tais, thiab cov khob haus dej sib txawv ntawm qhov loj me, nws tuaj yeem twv tau nyuaj kom paub txog lub khob, cov diav noj mov, los sis cov ounces tsuas los ntawm kev saib xwb.

Cov cuab yeej zoo tib yam uas koj siv los luj cov khoom sib xyaws rau kev cub los sis ua zaub tuaj yeem pab tau.

### DO (UA):

Xav txog kev qhia kom paub txog kev sib piv qhov loj me nyob nruab nrab ntawm lub phaj puas hmo hom vintage thiab ib qho ntawm qhov loj me li hom tshiab ua ntej txuas ntxiv kev ua qauv qhia. Qhov no pab rau cov neeg tuaj koom los xav txog seb cov phaj puas tau loj dua qub nyob hauv 25 lub xyoos dhau los.

Tom ntej no, qhia rau cov neeg tuaj koom pom txog cov khob luj kua dej, cov diav luj, thiab lub tsi siv hauv tsev ua mov. Koj yuav xav paub txog seb cov neeg tuaj koom nrog swm rau txhua qhov cuab yeej npaum li cas. Qhia rau cov neeg tuaj koom nrog txog yam tias txhua qhov cuab yeej hu li cas, yog tsim nyog.



Yog tias tsis tau nthuav qhia tim ntej tim muag, xav txog kev faib qhia qhov vib dis aus ntawm koj qhov qauv qhia, txawm tias yog tshaj qhia kiag ntawd los sis muab kaw cia.

# Txoj Hauv Kev Yuav Luj Koj Cov Zaub Mov

## SAY (HAIS):

Ntawm no yog qee cov cuab yeej uas koj tuaj yeem siv los nrhiav seb koj noj ntau npaum li cas. Kuv yauv qhia rau koj pom qhov loj mov uas muab noj raws li keev pom uas siv diav noj mov. Ib qho cereal uas muab feem ntau yog 1 khob. Cia peb los luj kom paub qhov ntawd.

## DO (UA):

Daus cov cereal 1 khob rau hauv lub tais thiab qhia rau cov neeg tuaj koom kom pom ntawm qhov ua tau. Qhia kom pom tias daim ntawv Qhia Ntaub Ntawv Zaub Mov qhia paub txog qhov loj me muab noj uas pom zoo. Tom ntej no, ua qauv qhia txog txoj hauv kev los siv lub tsi siv hauv tsev ua mov, suav nrog kev siv lub cuab yeej luj los tshem tawm qhov hnyav ntawm qhov khoom ntim uas ntim cov zaub mov uas koj tab tom luj.

Xav kom cov neeg tuaj koom nrog kom ua raws qab, luj kom paub ib qhov kev muab los noj raws li qhov loj me ntawm qhov muab los noj uas tau teev tseg ntawm zaub mov uas lawv keev noj.



Faib qhia txog kev ua qauv qhia hauv vib dis aus kiag tam siv tuaj yeem siv tau zoo hauv kev ua qauv qhia qhov kev siv ntawm lub tsi siv hauv lub tsev ua mov thiab lub tsi txiav qhov hnyav tawm.

## Cov Kev Pheej Hmoo ntawm Kev Kwv Yees Ntau Dhau (2 feeb)

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj tau pom dab tsi txog qhov loj me muab los noj uas pom zoo yog muab piv rau yam uas koj yuav noj li ib txwm?

## DO (UA):

Pab ua kom yooj yim rau kev sib tham nrog cov neeg tuaj koom nrog txog qhov yooj yim thiab kev pheej hmoo ntawm qhov loj me uas muab noj uas kwv yees ntau dhau thaum koj tsis luj lawm.

## SAY (HAIS):

Siv cov cuab yeej no yog txoj hauv kev los luj uas raug tshaj plaws. Tab sis koj yeej yuav ib txwm tsis muaj sij hawm los sis cov cuab yeej los luj koj cov zaub mov. Yog li ntawd, nws yog qhov zoo los kawm paub txog txoj hauv kev muab qhov loj me los noj uas siv qhov muag saib ib yam nkaus.

# Txoj Hauv Kev Yuav Luj Koj Cov Zaub Mov

## Ob Txhais Tes thiab Qhov Loj Me Uas Muab Noj (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm cov duab qhov "Ob Txhais Tes thiab Qhov Loj Me Muab Noj" hauv nplooj ntawv 6 hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Ob Txhais Tes thiab Qhov Loj Me Muab Noj" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Yog tias koj xav tau, koj kuj tuaj yeem qhia txog cov khoom uas siv duab los sis siv lub cev uas tau ua qauv qhia hauv nplooj ntawv.

Pab cov neeg tuaj koom nrog xyauv siv lawv ob txhais tes los luj ib qhov kev muab noj.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav txog kev faib qhia hauv vib dis aus kiag tam sim ntawd los sis cov duab ntawm koj tus kheej ua qauv qhia txog koj hauv kev ntaw kev kwv yees uas muaj qhov ntau tshwj xeeb ntawm cov zaub mov txhua qhov.

### SAY (HAIS):

Kev siv koj txhais tes los kwv yees, hliv 1 khob ntawm koj qhov zaub mov qhuav, xws li txhuv, mus rau hauv lub cuab yeej ntim. Tom ntej no, siv lub khob luj 1 khob los kuaj xyuas koj qhov kev kwv yees.

### ASK (NUG):

Nej sawv daws yuav ua li cas? Leej twg xav faib qhia seb koj tau luj tau ze tshaj plaws?



Xav kom cov neeg tuaj koom nrog yees duab ntawm lawv cov kev kwv yees. Thov kom lawv faib qhia nrog pab pawg los ntawm kev tshaj tawm mus rau koj pab pawg hauv online los sis qhov cuab yeej teeb lub rooj sib tham hauv vev xaib.

### DO (UA):

Xaus kev ua qauv qhia los ntawm kev muab lub sij hawm luv-luv rau lus nug.

# Txoj Hauv Kev Yuav Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 7

Hauv ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom yuav tshuaj xyuas Qhov Hauj Lwm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov thiab cov ntawv qhia ua ke nrog kev tham lus uas yog Ntawv Teev Tseg Zaub Mov Hauv Txhua Lub Lim Tiam uas tau muab hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab sib tham txog ntau yam tswv yim rau kev soj qab xyuas zaub mov.

## Soj Qab Xyuas Kom Muaj Hom Phiaj thiab Qhov Zoo Tsim Nyog (5 feeb)



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, xav txog kev faib qhia koj lub nab cos thaum koj tshuaj xyuas Qhov Hauj Lwm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov thiab cov ntawv qhia ua ke nrog kev tham lus uas yog Ntawv Teev Tseg Zaub Mov Hauv Txhua Lub Lim Tiam.

### SAY (HAIS):

Cia sawv daws saib rau ntawm Qhov Hauj Lwm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov thiab Daim Ntawv Teev Tseg Zaub Mov Hauv Txhua Lub Lim Tiam thiab qhov uas lawv tuaj yeem muab siv los soj qab xyuas cov zaub mov uas koj noj li cas.

### DO (UA):

Tshaj qhia Qhov Hauj Lwm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov thiab Daim Ntawv Teev Tseg Zaub Mov Hauv Txhua Lub Lim Tiam los sis nug cov neeg koom nrog los saib lawv cov ntawv theej rau tus kheej. Tshuaj xyuas cov ntawv qhia luv-luv, piav qhia txog txhua qhov khoom sib xyaws raws li tsim nyog: Hnub, Sij Hawm, Qhov Khoom, Qhov Ntau, thiab Cov Calory.

Thov kom ib tug neeg yeem faib qhia txog yam uas lawv tau noj (Qhov Khoom), thiab thaum uas lawv tau noj (Sij Hawm). Piav qhia txog hauv kev los sau cia cov yam no hauv cov ntawv qhia luv-luv no.

Teb cov lus nug. Sau cim tseg tias kev soj qab xyuas cov calory yuav tau muab sib tham hauv zaj kawm tom qab.

# Txoj Hauv Kev Yuav Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

## SAY (HAIS):

Muaj ntau cov kev xaiv rau kev soj qab xyuas cov zaub mov uas koj noj. Koj tuaj yeem soj qab xyuas txhua puas mov, txhua hnuv los ntawm kev siv Daim Ntawv Teev Tseg Zaub Mov Hauv Txhua Lub Lim Tiam, tab sis qhov ntawd tuaj yeem yog txoj hauv kev nyuaj los pib tau. Los hloov rau qhov ntawd, ua cov kauj ruam me-me thiab tsom rau ob yam uas siv Qhov Hauj Lwm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov:

1. **Soj qab xyuas koj cov zaub mov kom muaj lub hom phiaj**
2. **Qhov ua tau zoo tsim nyog ntawm koj qhov kev soj qab xyuas piv rau kev soj qab xyuas hauv txhua hnuv**

Ib hnuv ntawm kev soj qab xyuas kom tiav hlo thiab ncaj ncees txij thaum sawv ntxov mus txog thaum hmo tuaj yeem muab tau cov kev nkag siab uas muaj txiaj ntsig zoo tshaj tag nrho lub lim tiam ntawm qhov kev soj qab xyuas uas ua tsis tiav thiab ua mus ua los. Kev soj qab xyuas muab los pab KOJ los ntwam kev muab qhov ntaub ntawv kom raug txog koj cov puas mov, cov khoom noj txom ncauj, thiab cov khoom haus. Tsis tas li ntawd, kev siv zog kom kawg nkaus mus rau kev soj qab xyuas ib hnuv kiag thiab muab koj los xav txog qhov uas nws yooj yim dua ntau. Nco ntsoov: ua cov kauj ruam me, muaj cov kev hloov pauv loj.

## DISCUSS (SIB THAM):

Muaj dab tsi thiab uas koj tuaj yeem kawm paub los ntawm ib hnuv kiag ntawm kev soj qab xyuas zaub mov?

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Qhov ntau uas koj tab tom noj, suav nrog cov calory
- Thaum koj tab tom noj, suav nrog kev noj khoom txom ncauj thoob plaws ib hnuv
- Cov sij hawm nyuaj hauv ib hnuv
- Cov sij hawm hauv ib hnuv uas yog qhov nyuaj dua
- Cov chaw uas ua cov kev xaiv zaub mov zoo rau lub cev tau nyuaj dua
- Koj cov cwj pwm kev noj haus

## Los Ntawm Kev Soj Qab Xyuas mus rau Kev Nqis Tes Ua Kiag (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Cia peb los tham txog qhov uas ib hnuv ntawm kev soj qab xyuas zaub mov tuaj yeem pab tau li cas. Thov saib rau ntawm "Los Ntawm Kev Soj Qab Xyuas mus rau Kev Nqis Tes Ua" hauv nplooj ntawv 7 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

# Txoj Hauv Kev Yuav Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Los Ntawm Kev Soj Qab Xyuas mus rau Kev Nqis Tes Ua" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## DO (UA):

Pab ua kom kev sib tham yooj yim uas qhia kom pom meej txog qhov kev soj qab xyuas zaub mov cov thaj tsem tseem ceeb qhov uas cov kev nqis tes ua yooj yim ntawd tuaj yeem muab siv los pab tiv thaiv los sis ncuu tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus tau li cas.

Faib qhia cov tswv yim hauv qab no:

- Thaum koj soj qab xyuas koj cov zaub mov, yog koj tab tom nrhiav cov cwj pwm kev noj haus uas tuaj yeem muab kho kom muaj cov zaub mov uas muaj khoom noj zoo rau lub cev ntau ntxiv thiab cov zaub mov uas muaj ntsev ntau thiab muaj calory ntau kom tsawg dua qub los ntawm cov piam thaj los sis roj.
- Nrhiav cov hauv paus ntawm cov calory uas koj tuaj yeem txiav tawm tau yooj yim yam tsis tas muaj kev pom txog tiag-tiag, xws li kev ntxiv piam thaj kom tsawg rau hauv koj khob kas fes los sis hloov cov dej qab zib mus haus cov dej muaj cua los sis khoom haus uas tsis muaj calory.

## SAY (HAIS):

Siv sij hawm me ntsis thiab xav txog yam uas koj tab tom nrhiav los kawm paub los ntawm koj qhov kev soj qab xyuas zaub mov. Koj tuaj yeem ua dab tsi nrog qhov ntaub ntawv no los ua kom koj cov hom phiaj muaj kev nce qib?

Koj tuaj yeem faib qhia koj cov tswv yim nrog pab pawg tau yog tias koj kam.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, siv daim phiaj sau ntawv xim dawb hauv online los sis hauv daim ntawv Word los mus sau tus neeg koom nrog cov lus teb. Ces koj tuaj yeem faib qhia nws dua ib zaug ntxiv nyob rau ntu pib ntawm zaj kawm tom ntej, yog tias tsim nyog.

## SAY (HAIS):

Koj cov hom phiaj ntawm tus kheej yog qhov zoo txaus siab heev li. Ua tsaug rau qhov faib qhia rau pab pawg. Peb yuav sib soj qab saib rau ntawm peb zaj kawm tom ntej los saib seb muaj dab tsi ntxiv uas peb tau kawm paub! Tam sim no cia peb kawm txuas mus ntxiv thiab tham txog lwm cov hauv kev ntawm kev soj qab xyuas.

# Txoj Hauv Kev Yuav Soj Qab Xyuas Koj Cov Zaub Mov

## Cov Hauv Kev Soj Qab Xyuas (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm daim ntawv teev npe txog qhov "Cov Hauv Kev Soj Qab Xyuas" hauv nplooj ntawv 8 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Cov Hauv Kev Soj Qab Xyuas" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### SAY (HAIS):

Raws li koj tuaj yeem pom hauv daim ntawv teev npe no, muaj ntau cov hauv kev los soj qab saib cov zaub mov. Thiab nws tuaj yeem yuav siv qee lub sij hawm los txiav txim seb qhov tswv yim twg siv tau rau koj. Tej zaum koj xav tau txhua cov ntsiab lus thiab kev soj qab xyuas hauv txhua hnuv kom nkag siab tau. Tej zaum koj paub tias puas su yog qhov nyuaj rau koj thiab kev soj qab xyuas puas mov ntawd kiag yuav yog qhov pab tau zoo tshaj plaws hauv ncuva sij hawm luv.

Lub hom phiaj yog cia xaiv ib txoj hauv kev uas ua rau koj nkag siab tau yog li ntawd koj thiaj tuaj yeem ua cov kev hloov pauv tau kom ua tau raws li koj cov hom phiaj. Koj tsis tas yuav soj qab xyuas txhua yam kiag uas koj noj hauv txhua hnuv kom thiaj pom cov txiaj ntsig.



# Ua Kom Nkag Siab txog Cov Ntawv Lo Npe Zaub Mov



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Phab ntawv 9

Ntu no ntawm zaj kawm yuav pab cov neeg tuaj koom sib txuas rau qhov loj ntawm kev muab noj, qhov ua tau zoo tsim nyog dav-dav ntawm zaub mov uas lawv tab tom yuav los thiab tab tom noj, thiab qhov xwm yeem ntawm cov zaub mov zoo uas zaub mov muaj.

## SAY (HAIS):

Tam sim no koj paub txog txoj hauv kev luj ib qhov zaub mov muab los noj, koj tuaj yeem nrhiav tau txhua hom ntawm cov yam uas muaj txiaj ntsig zoo txog nws. Thov saib rau ntawm "Ua Kom Nkag Siab txog Cov Ntawv Lo Npe Zaub Mov" pib hauv nplooj ntawv 9 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav txog kev qhia tawm "Ua Kom Nkag Siab txog Cov Ntawv Lo Npe Zaub Mov" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog hauv koj lub nab cos thaum uas koj tshuaj xyuas txhua pab pawg.

## DO (UA):

Tshuaj xyuas tus qauv ntawv lo qhia npe ib nyuag pliag. Ua tib zoo saib kom zoo rau ntawm ntu hais txog qhov loj me ntawm qhov muab noj.

## SAY (HAIS):

Yog li ntawd, koj tuaj yeem pom tau tias vim li cas cov ntawv nplaum qhia npe zaub mov thiaj li muaj txiaj ntsig zoo heev li.

## DISCUSS (SIB THAM):

Tshaj rau ntawm kev nyeem cov ntawv lo npe lawm, koj yuav ua li cas thiaj li nrhiav tau cov lus qhia txog zaub mov zoo txog koj cov zaub mov?

## DO (UA):

Faib qhia cov lus qhia hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Saum huab cua
- Cov ntawv qhia ua zaub mov
- Cov app soj qab xyuas zaub mov

# Ua Kom Nkag Siab txog Cov Ntawv Lo Npe Zaub Mov

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Daim Ntawv Lo Npe Cov Lus Qhia Txog Zaub Mov Zoo Ntawm FDA: Daim duab qhia ntaub ntawv hais tias Nrhiav Nws thiab Siv Nws!" hauv nplooj ntawv 11 hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav txog kev qhia tawm "Ua Kom Nkag Siab txog Cov Ntawv Lo Npe Zaub Mov" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog hauv koj lub nab cos thaum uas koj tshuaj xyuas txhua pab pawg.

## DO (UA):

Tshuaj xyuas luv-luv thiab txhawb kom cov neeg tuaj koom saib kom zoo-zoo ua ntej yuav mus rau lawv kev kav khw yuav zaub tom ntej no.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 2 feeb

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 12

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog kev soj qab xyuas koj li kev noj haus.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm qhov "Food Tracking Module (Tus Qauv Kawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov)" thiab "Kev Cog Lus Ntiag Tug" hauv nplooj ntawv 12 thiab 13 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Kuv xav kom txhua tus tshuaj xyuas tus qauv kawm "Food Tracking Module (Tus Qauv Kawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov)". Qhov qauv kawm uas muaj kev sib tham tau no yuav muab tau qee yam kev xyaum txog kev soj qab xyuas zaub mov thiab cov lus qhia uas pab tau zoo rau kev ua kom tau txais txiaj ntsig ntau tshaj plaws los ntawm kev soj qab xyuas koj cov zaub mov. Kuv kuj xav kom txhua leej ua kev cog lus. Mob siab rau koj li kev soj qab xyuas zaub mov tam li yog ib txoj hauv kev los tiv thaiv los sis ncuu tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg tuaj koom kom ua raws li cov kab txuas uas tau muab kom nkag cuag tau rau "Food Tracking Module (Tus Qauv Kawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov)" thiab "Kev Cog Lus Ntiag Tug."

"Food Tracking Module (Tus Qauv Kawm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov)":

[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=5](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=5)

"Kev Cog Lus Ntiag Tug": [www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=2](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=2)



Ua qauv qhia txog txoj hauv kev qhia kev mus rau qhov qauv kawm siv qhov Personal Success Tool (Cuab Yeej Kev Ua Tau Tiav Ntiag Tug) thaum uas faib koom koj lub nab cos.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 3 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm Qhov Hauj Lwm Kev Soj Qab Xyuas Zaub Mov thiab Daim Ntawv Teev Tsev Zaub Mov Hauv Txhua Lub Lim Tiam ib zaug ntxiv. Dab tsi yog kev lom zem txog kev soj qab xyuas koj cov zaub mov? Faib qhia seb txoj hauv kev twg uas koj xav tias koj yuav sim thiab yam uas koj vam tias yuav xav tawm dhau ntawm kev soj qab xyuas.

Nco ntsoov, yog tias kev soj qab xyuas tag nrho ib hnuv ntau dhau lawm, nyob twj ywm rau kev soj qab xyuas ib pluas mov rau tag nrho lub lim tiam los sis lwm qhov hauj lwm kev soj qab xyuas uas yuav pab tau koj. Cia ua lus ceeb toom txog cov hauv kev los soj qab xyuas, mus saib rau "Cov Hauv Kev Soj Qab Xyuas" hauv nplooj ntawv 8 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Koj tsis tas yuav qhia rau kuv kom pom koj qhov kev soj qab xyuas tshwj tsis yog koj xav qhia xwb. Qhov no yog qhov cuab yeej rau koj.

## SAY (HAIS):

Peb muaj lwm yam qee qhov los pab koj. Thov saib rau ntawm "How To Overcome Challenges (Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj)" hauv nplooj ntawv 14 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv tus yam ntxwv zoo txog kev faib koom nab cos los qhia tawm txog "How To Overcome Challenges (Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj)" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## SAY (HAIS):

"Txoj Hauv Kev los Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj" qhia kom pom qee cov kev nyuaj uas keev pom thiab cov hauv kev los ua kom yeej lawv. Sau cia koj cov tswv yim ntawm tus kheej hauv keem ntawv hais tias "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Yeej". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim yav tom ntej.

## DISCUSS (SIB THAM):

Muaj dab tsi uas koj yuav pom tias yog kev nyuaj txog kev soj qab koj li zaub mov? Dab tsis yuav tuaj yeem pab koj nco qab los soj qab xyuas koj li zaub mov (piv txwv li muab daim foos soj qab xyuas tawm los ua ntej koj noj mov)? Cov peev txheej pab twg uas koj twb tau sim lawm uas koj xav muab los faib qhia rau pab pawg paub?



## DO (UA):

Rau cov neeg tuaj koom nrog uas txaus siab hauv kev ua hauj lwm nrog tus kws qhia txog zaub mov kev noj haus uas tau rau npe lawm, qhia tias lawv tham nrog lawv tus kws kho mob los sis xa lawv mus rau Academy of Dietetics and Nutrition (Lub Chaw Kawm txog Kev Mob Ntshav Qab Zib thiab Kev Noj Haus) Cev: [www.eatright.org/find-an-expert](http://www.eatright.org/find-an-expert).

## ASK (NUG):

Puas muaj leej twg muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg koj koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



## Tus Qauv 6: Tawm Dag Zog Ntxiv

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 6: Get More Active Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev tawm dag zog ntau ntxiv tuaj yeem pab rau koj cov neeg tuaj koom ua tau raws li lawv cov hom phiaj ntawm qhov txheej txheem pab cuam. Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev nce qib rau lawv tej hauj lwm.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav qhia txog lub hom phiaj ntawm kev tau txais kev tawm dag zog ntxiv
- Txheeb qee cov hauv kev kom tau txais kev tawm dag zog ntau zog tuaj
- Piav qhia txoj hauv kev los taug xyuas lawv tej kev ua hauj lwm

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog tawm dag zog ntau ntxiv. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Ntawm peb zaj kawm tom ntej no, pab yuav txheeb xyuas tau qee cov hauv kev kom tawm tau dag zog ntau ntxiv. Peb kuj tseem yuav sib tham thiab qhia kom koj pom txog txoj hauv kev yuav tsim cov thooj nqaij tau li cas. Yog tias koj ua tau, nqa txoj yas ywj, ob thooj hlau nqa tawm dag zog, los sis ob yam khoom hauv tsev tuaj siv tam li yog qhov khoom hnyav. Kuv tos ntsoov txog zaj kawm no lawm xwb!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Peb zaj kawm tom ntej no txog kev ua kom tau tawm dag zog ntau ntxiv no twb yuav txog ntawm no lawm! Yog tias ua tau, nco ntsoov nqa txoj yas ywj, ob lub pob hlau nqa tawm dag zog, los sis ob yam khoom hauv tsev tuaj siv tam li yog qhov khoom hnyav. Qhov no yuav yog ib zaj kawm uas lom zem thiab muaj ntaub ntawv qhia zoo! Sib ntsib dua sai-sai no!"
- Xaiv thiab xyaum cov kev tawm dag zog xyaum kom muaj zog rau cov neeg nyuam qhuav tuaj pib los ua qauv qhia rau cov neeg tuaj koom hauv zaj kawm.
  - USDA Nutrition.gov – Qauv Piv Txwv thiab Cov Vib Dis Aus Kev Tawm Dag Zog [[www.nutrition.gov/topics/exercise-and-fitness/exercise-examples-and-videos](http://www.nutrition.gov/topics/exercise-and-fitness/exercise-examples-and-videos)]



## Ncua sij hawm zaj kawm no:

- Ceeb toom qhia rau cov neeg tuaj koom tias lawv yuav tsum tau txais kev tso cai rau kev tawm dag zog ntawm lub cev los ntawm tus kws kho mob ua ntej ua kev tawm dag zog ntawm lub cev ib qho twg uas cuam tshuam nrog qhov txheej txheem kev pab cuam hloov pauv hauv kev ua neej.
- Ceeb toom qhia cov neeg tuaj koom nrog kom nqa txoj yas ywj, ob lub pob hlau nqa tawm dag zog, los sis ob yam khoom hauv tsev tuaj siv tam li yog qhov khoom hnyav uas nyob ze tuaj rau qhov kev tawm dag zog "Tsim Koj Cov Thooj Nqaij".
- Yog tias zaj kawm yuav tau muab ua tim ntsej tim muag, nqa txoj yas ywj thiab cov khoom hnyav me rau cov neeg tuaj koom los siv rau qhov kev tawm dag zog "Tsim Koj Cov Thooj Nqaij".

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev tawm dag zog ntxiv. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Txij thaum peb zaj kawm tas los, muaj cov kauj ruam me twg uas koj tau ua lawm los ntxiv koj qhov kev tawm dag zog thiab? Thov faib qhia txog koj cov kev ua tau tiav nrog pab pawg."
  - "Koj puas tau sim soj qab xyuas cov ntsiab lus ntxaws ntxiv twg txog koj li kev tawm dag zog txij li peb lub rooj sib tham tas los? Yog tias zoo li ntawd, koj puas tau kawm paub dab tsis thiab los ntawm cov ntsiab lus tshiab no? Faib qhia txog yam uas koj tau kawm."
- Ceeb toom qhia rau cov neeg tuaj koom nrog tias lawv tuaj yeem tshuaj xyuas qhov qauv kawm Personal Success Tool (Cuab Yeej Siv Pab Ua Kom Tiav Ntiag Tug), "Get Active (Tawm Dag Zog)," uas tau muab nthuav qhia nyob hauv Tus Qauv Kawm 2.  
[\[www.cdc.gov/diabetes/programs/prevent2/quiz.html?week=2\]](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/prevent2/quiz.html?week=2)

## Cov Ntsiab Lus Ncuaw Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuaw Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Lub Hom Phiaj ntawm Kev Tawm Dag Zog Ntau Ntxiv	Nplooj ntawv 6	4 Feeb
Cov Hauv Kev Kom Tau Tawm Dag Zog Ntau Ntxiv	Nplooj ntawv 7	15 Feeb
Tsim Koj Cov Thooj Nqaij	Nplooj ntawv 10	15 Feeb
Soj Qab Xyuas Cov Ntsiab Lus Ntxaws Ntxiv Txog Koj Li Kev Tawm Dag Zog	Nplooj ntawv 12	10 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 15	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 17	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj Ntawv—  
Siv Tsis Tau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no peb yuav tham txog txoj hauv kev kom tawm tau dag zog ntau ntxiv.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm tus koom nrog qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Koj tau ua kev tawm dag zog tau zoo heev li lawm. Hnub no peb yuav tham txog cov kauj ruam me kom tawm tau dag zog ntau ntxiv ntawd thiab. Kev tawm kom tau dag zog ntau ntxiv tuaj yeem pab koj ua kom tau raws li koj cov hom phiaj rau qhov txheej txheem pab cuam. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Lub hom phiaj ntawm kev tawm kom tau dag zog ntau ntxiv
- Qee cov hauv kev kom tawm tau dag zog ntau ntxiv
- Txoj hauv kev soj qab xyuas cov ntsiab lus ntxaws ntxiv txog koj qhov kev tawm dag zog

Koj kuj yuav tau lub tsam thawj los txav mus los me hauv ib ncig me ntsis. Koj yuav sim soj qab xyuas cov ntsiab lus ntxaws ntxiv txog koj qhov kev tawm dag zog.

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Lub Hom Phiaj ntawm Kev Tawm Dag Zog Ntau Ntxiv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 4 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog N/A

Ntu no ntawm zaj kawm yuav piav qhia tias vim li cas kev tawm kom tau dag zog ntau ntxiv yog qhov tseem ceeb hauv kev ua kom tau raws li cov hom phiaj kev tawm dag zog.

## DISCUSS (SIB THAM):

Peb tau tham txog kev tawm dag zog ua ntej los no. Vim li cas koj thiaj li xav tias peb thiaj li tham txog kev tawm dag zog NTAU NTXIV?

## SAY (HAIS):

Lub hom phiaj ntawm kev tawm kom tau dag zog ntau ntxiv yog los pab koj ua kom tau raws li koj cov hom phiaj kev tawm dag zog rau qhov txheej txheem pab cuam no. Raws li qhov koj paub, ib qho ntawm koj cov hom phiaj hauv qhov txheej txheem pab cuam no yog ua kom tau kev tawm dag zog yam tsawg li ntawm 150 feeb hauv txhua lub lim tiam.

Thaum pib lawm, koj kauj ruam lub hom phiaj yuav tsum nyob ntawm qhov pes nrab, los sis nruab nrab yam tsawg kawg. Nco ntsoov tias koj tuaj yeem siv qhov Kev Xeem Sib Tham los nrhiav kom paub seb koj puas tab tom tawm dag zog ntawm kauj ruam pes nrab.

## SAY (HAIS):

Tab sis ntawm no yog yam uas: Ntev mus, koj lub plawv thiab lub ntsws yuav muaj zog zoo tuaj. Yog li ntawd, txhawm rau koj tau txais kev cuam tshuam zoo tib yam txog koj li kev ua pa thiab nyob kom nguag plias ntawm kauj ruam pes nrab, koj yuav tsum siv cov kauj ruam me kom tawm dag zog tau ntxiv hauv txhua lub lim tiam.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

# Cov Hauv Kev Kom Tau Tawm Dag Zog Ntau Ntxiv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 2

Siv Olga zaj dab neeg los ua qauv qhia cov hauv kev kom tau tawm dag zog ntau ntxiv hauv txhua lub lim tiam thiab txoj hauv kev rov qab mus kom ncaj ke thaum cov neeg tuaj koom nrog plam lawv txoj hauj lwm li niaj hnuv.

## Olga Zaj Dag Neeg (15 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb twb tau sib tham tias vim li cas koj yuav tsum tawm kom tau dag zog ntau ntxiv. Tam sim no peb yauv tham txog qee cov kauj ruam me uas koj tuaj yeem siv tau. Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib rau ntawm "Olga Zaj Dab Neeg—Ntu 1" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Olga Zaj Dab Neeg—Ntu 1" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom rog kom tau pom.

### DO (UA):

Nyeem (los sis nug ib tug neeg kom nyeem) "Ntu 1" ntawm zaj dab neeg. Ces sib tham.

### ASK (NUG):

Cov kauj ruam me twg uas Olga siv los ua rau nws cov kev taug kev kom tawm tau dag zog ntxiv los ntawm Lub Lim Tiam 1 mus rau Lub Lim Tiam 3?

### ANSWER (TEB):

Olga taug kev ntev dua qub, nrawm dua qub, deb dua qub, thiab nce tej toj siab dua qub.

# Cov Hauv Kev Kom Tau Tawm Dag Zog Ntau Ntxiv

## ASK (NUG):

Lwm cov kauj ruam me twg ntxiv uas Olga tuaj yeem siv los ua kom nws cov kev taug kev kom tawm tau dag zog ntxiv?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## ANSWER (TEB):

Faib qhia tswv yim hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Nqa cov kaus poom 1-phaus
- Thawb lub lob thawb khoom
- Siv cov khoom hnyav rau ntawm pob taws los sis ntawm tes 1-phaus

## DISCUSS (SIB THAM):

Muaj dab tsi tshwm sim hauv Lub Lim Tiam 3? Koj yuav txheeb xyuas tau Olga qhov xwm txheej tau li cas? Lwm cov kev nyuaj twg uas koj ntsib hauv kev sim tswj hwm kev tawm dag zog kom tau hauv niaj hnuv? Koj xav tias Olga yuav tsum ua dab tsi tom ntej?

## DO (UA):

Muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom los muab cov tswv yim.

## SAY (HAIS):

Kev tag kev cia siab thiab ua tsis tau raws li siab xav ntawm koj cov hom phiaj yog qhov ib txwm. Yam tseem ceeb yog kev rov qab mus rau koj qhov hauj lwm niaj hnuv qhov tshiab kom sai li sai tau. Kev poob qis tsis tau txhais tias yog qhov kawg ntawm koj txoj hauj lwm hauv niaj hnuv. Yog tias koj tsis tau tawm dag zog tau ntau hnuv lawm, tej zaum koj yuav tsum tau pib ntawm kauj ruam qeeb-qeeb kom txo qis qhov kev pheej hmoo yuav raug mob, tab sis tsis ntev koj yuav rov qab los ua tau li qub lawm. Koj yim tos ntev npaum cas, nws yim nyuam npaum li ntawv, yog li tsis txhob tos!

Tam sim no, thov saib rau ntawm "Olga Zaj Dab Neeg—Ntu 2" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

# Cov Hauv Kev Kom Tau Tawm Dag Zog Ntau Ntxiv



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Olga Zaj Dab Neeg—Ntu 2" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## DO (UA):

Nyeem (los sis nug ib tug neeg kom nyeem) "Olga Zaj Dab Neeg—Ntu 2". Tom qab ntawd sib tham seb Olga ua tau yeej nws qhov kev tag kev cia siab thiab rov qab mus tawm dag zog tau li cas.

## SAY (HAIS):

Hauv Lub Lim Tiam 4, Olga rov qab mus rau hauv nws txoj hauj lwm kev taug kev hauv txhua hnuv, thiab txog tom ntu kawg ntawm lub lim tiam, nws pib muab cov kev tawm dag zog ntxiv rau kom tsim tau nws cov thooj nqaij, thiab. Nws paub tias tej thooj nqaij pab hlawv tau cov calory, txawm tias thaum so lawm los xij. Yog li ntawd, koj yim tsim tau thooj nqaij ntau npaum li cas, yim zoo npaum li ntawd. Nyob rau 2 hnuv ntawm lub lim tiam ntawd, Olga rub txoj yas ywj 2 zaug uas muaj 3 lwm.

## ASK (NUG):

Cov lwm yog dab tsi?

## ANSWER (TEB):

Cov kev rov ua dua, los sis cov lwm, yog cov zaus ntau npaum cas hauv ib kab uas koj rub txoj yas ywj.

## ASK (NUG):

Thiab qhov zaum yog dab tsi?

## ANSWER (TEB):

Qhov zaum yog qhov pawg ntawm qhov lwm.



# Tsim Koj Cov Thooj Nqaij



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Qhia, Kev  
Tawm Dag Zog

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 3

Ntu no ntawm zaj kawm muab tau cov kev tawm dag zog rau cov neeg tuaj koom nrog rau kev tsim lawv cov thooj nqaij. Siv qhov kev tawm dag zog los ua qauv qhia txog kev tsim cov thooj nqaij.

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Tsim Koj Cov Thooj Nqaij" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom lub nab cos los tshaj qhia txog daim ntawv teev txog "Kev Tsim Koj Cov Thooj Nqaij" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog hauv nplooj ntawv 3 rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## SAY (HAIS):

Kev tsim cov thooj nqaij yog qhov zoo rau koj! Saib rau ntawm cov txiaj ntsig uas tau teev cia. Kev tsim cov thooj nqaij (tej zaum koj yuav tsis tas nyeem kom tag nrho daim ntawv teev npe):

- Ntxiv tau lub zog
- Txo tau kev pheej hmoo txog kev ntog
- Ntxiv pob thooj nqaij thiab qhov ceev ntawm pob txha
- Txhim kho lub cev kom tus, kev sib koom ua hauj lwm ua ke ntawm lub cev, thiab kev mus los
- Tswj hwm tau kev ywj pheej hauv kev tawm dag zog hauv lub neej niaj hnuv
- Pab txhawb kev hlawv hauv lub cev
- Txhim kho kom kaj siab
- Pab txhawb kom hlawv tau calory
- Pab txhim kho tau kev pw tsaug zog
- Txhawb nqa kev ntseeg siab-tus kheej thiab kev hwm tus kheej
- Txo qis tau cov cim thiab cov tsos mob ntawm ntau cov kab mob thiab cov mob kho tsis tu qab

# Tsim Koj Cov Thooj Nqaij

## ASK (NUG):

Cov txiaj ntsig twg uas koj pom tshwj xeeb uas yog qhov tseem ceeb rau koj? Lwm cov txiaj ntsig twg uask oj xav tias koj yuav tau txais los ntawm kev tsim thooj nqaij?

## SAY (HAIS):

Txawm li cas los xij, nws yog qhov tseem ceeb los tsim cov thooj nqaij yam nyab xeeb. Siv sij hawm me ntsis los tshuaj xyuas cov lus qhia txog kev nyab xeeb uas tau pom nyob hauv qab daim ntawv teev npe ntawm cov txiaj ntsig.

## DO (UA):

Muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom los tshuaj xyuas cov lus qhia txog kev nyab xeeb. Teb cov lus nug twg los sis cov kev txhawj xeeb twg uas lawv yuav muaj txog kev tsim cov thooj nqaij.

## SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb sim tsim peb cov thooj nqaij. Peb yuav pib los ntawm kev ua kom ib ce sov.

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg tuaj koom tso lawv txoj yas ywj los sis cov khoom hnyav tseg. Los sis, yog tias sib ntsib tim ntsej tim muag, cev txoj yas ywj los sis cov khoom hnyav mus rau txhua tus neeg tuaj koom. Pib nrog qhov kev tawm dag zog ua kom ib ce sov luv-luv. Tom qab ntawd ua qauv kom pom txog txoj hauv kev siv txoj yas ywj los sis nqa cov khoom hnyav kom raug.

Coj cov neeg koom nrog hauv kev ua 2 zaug uas muaj 3 lwm nrog txhua sab txhais npab. Soj qab xyuas txog qhov ntev npaum li cas uas lawv ua kev tawm dag zog. Khaws cov khoom hnyav cia. Khaws cov yas ywj cia, los sis kom cov neeg tuaj koom khaws cia.



Muab cov kev xaiv lwm txoj rau kev ua qhov kev tawm dag zog no tom tsev. Qhia kom siv txoj hlua khi los sis cov hlua bungee yog tias tsis muaj cov yas ywj. Rau cov khoom hnyav, lawv tuaj yeem siv cov kas poom zaub mov uas hnyav 1-phaus, cov phau ntawv, los sis lwm cov khoom hauv tsev. Piav qhia kom mee txog txoj hauv kev ua qhov kev tawm dag zog los ntawm kev caw thiab teb cov lus nug.

## ASK (NUG):

Cia peb rov qab mus rau "Olga Zaj Dab Neeg." Nws siv txoj yas ywj kom tawm tau dag zog ntau ntxiv los ntawm Lub Lim Taim 4 mus rau Lub Lim Tiam 5 li cas?

## ANSWER (TEB):

Olga siv nws kom ua tau ntau lwm toj ib zaug, ntau zaug hauv ib hnuv, thiab ntau hnuv hauv ib lub lim tiam.

# Soj Qab Xyuas Cov Ntsiab Lus Ntxaws Ntxiv Txog Koj Li Kev Tawm Dag Zog



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 10 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia, Kev Ua Qauv Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog N/A

Hauv ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav kawm paub txog kev soj qab xyuas cov ntsiab lus ntxaws ntxiv txog lawv qhov kev tawm dag zog yog li lawv thiaj tuaj yeem paub txog seb lawv puas tab tom tawm dag zog tau ntau ntxiv hauv ib lub lim tiam.

## SAY (HAIS):

Koj tau kua kev soj qab xyuas koj cov feeb ntawm kev tawm dag zog hauv txhua hnuv tau zoo kawg lawm. Raws li koj paub, qhov ntawd yog feem tseem ceeb ntawm qhov txheej txheem pab cuam no. Txhawm rau kom pom seb koj puas tab tom tawm dag zog tau ntau ntxiv, nws kuj yog qhov pab tau zoo los soj qab xyuas cov ntsiab lus ntxaws tshwj xeeb. Tab sis nws tsis yog txoj cai ntawm qhov txheej txheem pab cuam no.

Cia peb sim soj qab xyuas cov ntsiab lus ntxaws kom ntau ntxiv tam sim no. Thov saib rau ntawm koj Qhov Ntawv Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog. Cia peb sau cia qee cov ntsiab lus ntxaws txog yam uas koj tau ua nrog txoj yas ywj los sis cov khoom hnyav hauv hnuv no.

## DO (UA):

Pab cov neeg tuaj koom teev tseg qhov kev tawm dag zog twg uas lawv tau ua thiab lawv tau ua ntev npaum li cas. Tsis tas li ntawd pab lawv teev tseg lawv qhov 2 zaug uas muaj 3 lwm ntawd. Sau cov ntaub ntawv hauv daim ntawv ntseev sab tau los sis daim phiaj xim dawb cia sau ntawv, yog tias koj tab tom siv ib qho. Teb cov lus nug uas xav paub.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, faib qhia koj lub nab cos los qhia txog Qhov Ntawv Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog thiab sau qhov kev tawm dag zog ntawm qhov "Tsim Koj Cov Thooj Nqaij" uas tau ua ua ntej no rau hauv. Kom cov neeg tuaj koom teb nrog cov ntaub ntawv uas lawv yuav muab rau thiab coj lawv mus rau cov lus teb uas zoo tshaj plaws.

## ASK (NUG):

Tshaj ntawm koj cov sij hawm, cov lwm, thiab cov zaum, lwm cov ntsiab lus ntxaws qee yam txog koj qhov kev tawm dag zog uas koj tuaj yeem soj qab xyuas tau yog dab tsi?

# Soj Qab Xyuas Cov Ntsiab Lus Ntxaws Ntxiv Txog Koj Li Kev Tawm Dag Zog

## ANSWER (TEB):

Faib qhia tswv yim hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Cov calory uas tau hlawv
- Kev nyob sib nrug deb
- Theem ntawm lub toj (piv txwv li qis, nruab nrab, ntxhab)
- Cov kauj ruam ntau npaum cas
- Qhov khiav nrawm
- Qhov hnyav uas tau nqa

## ASK (NUG):

Puas muaj qee cov hauv kev uas koj ntsuas tau koj qhov kev tawm dag zog? Puas muaj cov cuab yeej uas koj xav siv?

## ANSWER (TEB):

Faib qhia tswv yim hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Lub twj soj qab xyuas kev qoj ib ce/lub ntsuas kev dhia ntawm lub plawv
- Lub tshuab suav
- Lub app hauv xov tooj smartphone
- Lub app hauv khoos phis tawm
- Lub tshuab tawm dag zog (piv txwv li, lub tshuab khiav tawm dag zog)

## ASK (NUG):

Dhau li ntawm kev siv koj li Kev Teev Tseg Kev Tawm Dag Zog lawm, lwm cov hauv kev los teev tseg txog koj li kev tawm dag zog no yog dab tsi thiab?

# Soj Qab Xyuas Cov Ntsiab Lus Ntxaws Ntxiv Txog Koj Li Kev Tawm Dag Zog

## ANSWER (TEB):

Faib qhia tswv yim hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Lub twj soj qab xyuas kev qoj ib ce
- Lub app hauv xov tooj smartphone
- Lub app hauv khoos phis tawm
- Phau ntawv teev ntaub ntawv
- Kem ntawv hauv khoos phis tawm
- Kev kaw lub suab

## SAY (HAIS):

Nco ntsoov, koj tsuas yuav tsum tau sau koj cov sij hawm ntawm kev tawm dag zog cia rau qhov txheej txheem pab cuam no nkaus xwb. Tab sis, kom soj qab xyuas tau koj qhov kev txhim kho kev tawm dag zog ntawm lub cev tau zoo dua qub, koj yuav tsum sau cov ntsiab lus ntxaws no cia hauv koj Qhov Ntawv Teev Tseg Txog Kev Tawm Dag Zog.

## DO (UA):

Yog tias koj xav tau, qhia kom pom cov qauv piv txwv ntawm cov hauv kev los soj qab xyuas kev tawm dag zog. Qhia rau cov neeg tuaj koom nrog kom pom txog txoj hauv kev siv lawv.



Xav txog kev faib qhia cov qauv piv txwv thiab cov kev qhia tom qab zaj kawm kawg mus rau hauv email los sis tshaj tawm rau hauv phab xov xwm rau zej tsoom ntawm pab pawg.



Tsim qhov kev xav zoo li yog ib lub zej zog pawg neeg los ntawm kev txhawb kom cov neeg tuaj koom los faib qhia cov hom phiaj ntawm kev tawm dag zog, kev tawm dag zog thiab cov peev txheej kev tawm dag zog, thiab kev txhawb nqa phooj ywg dhau ntawm lub sam thiaj xov xwm rau zej tsoom ntawm koj pab pawg. Cov neeg tuaj koom kuj tseem tuaj yeem siv pab pawg no los npaj cov zaj kawm tim ntsej tim muag los sis kev tawm dag zog zoo li yog tiag.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog Nplooj ntawv 7

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog kev tawm dag zog.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm txoj kab txuas qhia txog "Get Active" Personal Success Tool Module ("Tawm Dag Zog" Tus Qauv Cuab Yeej Kev Ua Tiav Ntiag Tug) hauv nplooj ntawv 7 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Tus qauv kawm no tau muab tshaj qhia to mqab peb zaj kawm thib ob "Get Active to Prevent T2 (Tawm Dag Zog kom Tiv Thaiv Tus Mob Ntshav Qab Zib T2)" lawm. Dua ib zaug ntxiv, kuv xav kom txhua leej los tshuaj xyuas tus qauv kawm no. Nws muaj cov kev tawm dag zog ntawm lub cev uas pom zoo raws li koj cov kev nyiam thiab lub tswv yim pab uas hloov kho kom tsim nyog rau koj theem kev tawm dag zog thiab kev npaj kom txhij rau kev hloov pauv.

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg tuaj koom kom ua raws li txoj kab txuas uas tau muab los nkag cuag tau rau tus qauv kawm "Get Active (Tawm Dag Zog)".

[\[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html\]](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/week2-quiz.html)



Ua qauv qhia txog txoj hauv kev qhia kev mus rau qhov qauv kawm siv qhov Personal Success Tool (Cuab Yeej Kev Ua Tau Tiav Ntiag Tug) thaum uas faib koom koj lub nab cos.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog N/A

## SAY (HAIS):

Thov txuas ntxiv kev soj qab xyuas seb cov kev tawm dag zog twg uas koj ua hauv txhua hnuv, thiab ntev npaum li cas uas koj ua lawv. Kuv kuj xav kom nej los sim soj qab xyuas lwm cov ntsiab lus ntxaws qee qhov hais txog koj cov kev tawm dag zog rau yam tsawg 1 lub lim tiam nyob nruab nrab ntwam tam sim no thiab peb zaj kawm tom ntej. Nws yuav pab koj pom cov kauj ruam me-me uas koj tab tom ua kom tawm tau dag zog ntau ntxiv.

Rau cov tswv yim txog txoj hauv kev kom tawm tau dag zog ntau ntxiv, thov saib rau ntwam "Cov Tswv Yim rau Kev Ntxiv Koj Li Kev Tawm Dag Zog" hauv nplooj ntawv 6, thiab ntwam "Tsim Koj Cov Thooj Ngajij" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Kom ncaj ncees rau koj tus kheej, sau qhov uas koj yuav tawm tau dag zog ntau ntxiv hauv ob peb lub lim tiam tom ntej no. Kos cov npe tawm thaum koj ua txhua qhov.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Peb tau sib tham txog seb kev tawm dag zog tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua rau tus mob ntshav qab zib hom 2 qeeb zus tau li cas.

Peb tau tham txog ntwam:

- Lub hom phiaj ntwam kev tawm kom tau dag zog ntau ntxiv
- Qee cov hauv kev kom tawm tau dag zog ntau ntxiv
- Txoj hauv kev soj qab xyuas cov ntsiab lus ntxaws ntxiv txog koj qhov kev tawm dag zog

Tsis tas li ntawd koj tseem tau txais tsam thawj kom tau txav mus los hauv ib ncig me ntsis. Thiab koj tau sim soj qab xyuas cov ntsiab lus ntxaws ntxiv txog koj qhov kev tawm dag zog.



# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## **SAY (HAIS):**

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Nco ntsoov nqa koj Phau Ntawv Teev Ntaub Ntawv Rau Tus Neej Tuaj Koom thiab Phau Ntawv Sau Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua mus rau zaj kawm tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 7: Zog Mus Hauv, Zog Tawm Mus Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej (Module 7: Energy In, Energy Out Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev poob phaus tuaj yeem pab tiv thaiv los yog ncuav kev mob ntshav qab zib hom 2. Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev txo qhov hnyav Iso ntawm kev hlawv ntau cov khas laus lij tshaj lawv noj rau hauv.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Sib tham txog qhov sib cuam tshuam ntawm kev txo qhov hnyav thiab lub zog rau hauv, lub zog tawm
- Piav txog txoj kev tias hom khoom noj twg thiab noj ntau li cas muaj feem cuam tshuam rau lub zog rau hauv thiab lub zog tawm
- Piav txog noj ntau li cas muaj feem cuam tshuam rau lub zog rau hauv thiab lub zog tawm
- Piav txog txoj hauv kev los tsim kom muaj qhov xwm yeem rau lub zog muaj nyob hauv thiab lub zog tawm

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv nrog rau Daim Ntawv Teev Npe Sib Tham, koj tseem yuav xav ua cov hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- ☐ Xa xov xwm rau cov neeg koom ua ke nrog koj rau email, cim lus ntawv hauv xov tooj ntawm tes, cov app, los yog social media los npaj thiab txhawb lawv rau qhov kev sib tham tom ntej no muaj npe Zog mus hauv, Zog tawm mus. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov tuaj koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Ua tsaug rau kev koom nrog peb lub [day of the week when previous session was held]. Lwm zaus, peb yuav tham txog kev sib raug zoo ntawm lub zog mus hauv thiab lub zog tawm mus. Koom nrog peb koj thiaj paub vis li cas koj lub cev zoo li ib lub tsheb!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Tsis txhob hnub qab koom nrog peb [day of the week when next session will be held] koj thiaj tuaj yeem paub ua rau koj poob phaus zoo dua nrog kev hloov me me rau koj noj thiab kev ua si!"

## Tom qab ntawd no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg koom ua ke nrog hauv email, text message, app, los yog social media kom txuas ntxiv kev sib tham ntawm lub zog mus hauv, lub zog tawm mus los tiv thaiv kev mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Kuv vam tias koj txaus siab rau peb qhov kev sib tham ntawm hnuv [day of the week when session was held]! Koj puas tau pib sau cia koj noj dab tsi thiab pes tsawg feeb hauv ib hnuv koj siv zog ua haujlwm? Yog tias muaj, koj xav li cas nws mus? Koj puas pom qhov txawv? Yog tsis muaj, tseem muaj sijhawm. Pib hnuv no!"
  - "Nco ntsoov hais tias kev hloov pauv me me yuaj muaj txiaj ntsig loj thaum txiaiv txim siab txog dab tsi noj thiab haus. Koj hloov dab tsi rau lub lim tiam no kom txo cov calories uas koj noj thiab txhim kho cov roj zoo uas koj muab rau koj lub cev?"
  - "Nco ntsoov tias kev ua kom muaj zog tuaj yeem pab ua kom koj cov zaub mov thiab dej haus xaiv tau zoo dua los pab koj kom poob phaus. Mus rau hnuv no!"

## Cov Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Calories thiab Hnyav	Nplooj ntawv 5	15 Feeb
Yuav Ua Li Cas Sau Cov Calories Koj Noj Hauv	Nplooj ntawv 8	15 Feeb
Yuav Ua Li Cas Sau cia Calories Koj Hlawv	Nplooj ntawv 11	10 Feeb
Kev Ua Ib Tus Kheej (Xaiv Tau)	Nplooj ntawv 14	4 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 15	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 16	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Daim Ntawv Qhia Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog lub rooj sib tham [current session number] ntawm [name of program].

Niaj hnuv no, peb tab tom tham txog yuav ua li cas los tsim kom muaj qhov sib npaug ntawm lub zog hauv thiab lub zog tawm kom ua tau raws li koj lub hom phiaj los tiv thaiv lossis ncuva kev mob ntshav qab zib hom 2.

Ua ntej peb pib, cia peb siv ob peb feeb sib tham txog qhov peb tau tham zaum kawg. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 hauv lub Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm kom pom "Tsom Zaj Lub Qhia" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## SAY (HAIS):

Tsim kom muaj qhov sib npaug ntawm lub zog hauv thiab lub zog tawm tuaj yeem pab koj tiv thaiv lossis ncua kev mob ntshav qab zib hom 2. Hnub no peb yuav tham txog:

- Qhov kev sib txuas ntawm kev poob phaus thiab lub zog hauv, lub zog tawm
- Hom thiab tus nqi ntawm cov zaub mov koj noj li cas cuam tshuam rau lub zog hauv thiab lub zog tawm
- Yuav ua li cas tus nqi ntawm cov dej num cuam tshuam rau lub zog hauv thiab lub zog tawm
- Yuav ua li cas los tsim kom muaj qhov sib npaug ntawm lub zog hauv thiab lub zog tawm

Thaum kawg, koj yuav ua ib txoj kev npaj tshiab rau kev ua haujlwm.

# Calories thiab Hnyav



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj 2

Cov neeg koom yuav saib ib daim video uas piav qhia qhov sib npaug ntawm pes tsawg calories raug koj mus rau hauv thiab pes tsawg tus raug hlawv tawm ua rau qhov hnyav nce lossis poob.

## Ntsuas Calories Hauv thiab Calories Tawm (10 feeb)

### DO (UA):

Qhia txog thiab saib daim video "Ntsuas Calories Hauv thiab Calories Tawm."



Rau kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib cov yeeb yaj kiab. Nco ntsoov tias qee cov cuab yeej nthuav qhia yuav xav tau kev teeb tsa tshwj xeeb rau lub suab cov neeg koom mloog tau. Cov neeg koom nrog tuaj yeem siv qhov link uas tau muab rau hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog los saib cov yeeb yaj kiab ntawm lawv tus kheej.

### DISCUSS (SIB THAM):

Vim li cas koj xav tias qhov ntsuas cov calories hauv thiab tawm yog qhov tseem ceeb thaum koj ua haujlwm kom ua tau raws li koj lub hom phiaj kev poob phaus?

Dab tsi yog qee txoj hauv kev me me uas koj xav tias tuaj yeem ua qhov sib txawv hauv kev ntsuas calories hauv thiab tawm?

# Calories thiab Hnyav

## Paul Zaj Dab Neeg—Feem 1 (2 feeb)

### SAY (HAIS):

Yog li, yog tias koj lub hom phiaj yog kom poob phaus, koj yuav xav kho koj li niaj zaus los ntawm kev noj cov calories tsawg thiab ua kom koj cov dej num. Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv.

Thov saib "Paul Zaj Dab Neeg—Feem 1" ntawm nplooj 2 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Paul Zaj Dab Neeg—Feem 1" los ntawm daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### DO (UA):

Nyeem (lossis muaj ib tug neeg ua haujlwm pab nyeem) tshooj 1 ntawm Paul zaj dab neeg.

### DISCUSS (SIB THAM):

Paul tau txiav txim siab noj tsawg calories. Qhov kev hloov me me ntawm kev noj zaub mov koj xav li cas rau Paul?

### DO (UA):

Faib qhia cov lus qhia hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Siv lub tais me me los yog lub tais los txhawb kom noj zaub mov me me.
- Hloov txoj kev ua noj, zoo li ci es tsis txhob kib.
- Haus dej cawv nrog cov kua txiv hmab txiv ntoo es tsis txhob haus dej qab zib lossis kua txiv hmab txiv ntoo.
- Ua kom yooj yim dua noj cov khoom noj txom ncauj los ntawm kev ua kom pom hauv lub tub yees lossis ntawm lub txee.

Tau kawg, txhua yam no nyob ntawm seb Paul ib txwm noj dab tsi. Nws tuaj yeem pib hloov pauv me me zoo li no, thiab nws kuj tuaj yeem sau cia nws noj dab tsi los nrhiav txoj hauv kev los txo calories.



# Calories thiab Hnyav

## Hloov Me Me Rau Paul (3 feeb)

### SAY (HAIS):

Paul txiav txim siab ua kom nws qib kev ua si thiab txiav qee cov calories uas nws tuaj yeem ua tau. Thov saib "Hloov Me Me Rau Paul" nyob rau nplooj 3 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Hloov Me Me Rau Paul" los ntawm daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### DISCUSS (SIB THAM):

Paul cov kev hloov me me yuav ua li cas rau koj? Qhov twg yuav nyuaj dua?

### DISCUSS (SIB THAM):

Paul ua li cas thiab ua tau haujlwm zoo?

### DO (UA):

Faib qhia cov lus qhia hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Yog tias nws twb taug kev lawm, nws tuaj yeem ua kom nws nrawm dua lossis hloov nws txoj hauv kev kom suav nrog qee qhov toj.
- Paul tuaj yeem taug kev ntev dua lossis pib ntxiv rau qee feeb ntawm kev khiav.
- Nws tuaj yeem ntxiv qee qhov kev kawm tiv thaiv los ntawm kev siv cov hlua lossis tes hnyav. Yog tias nws twb tau ua qhov kev kawm tiv thaiv, nws tuaj yeem siv lub zog hnyav dua / hnyav lossis nce rov ua dua.

Yog xav paub ntxiv, xa cov neeg tuaj koom mus rau "Txoj Kev Noj Qab Haus Huv" (nplooj 4 txog 6), "Rov xav txog Koj Cov Dej Haus" (nplooj 7 txog 8), thiab "Kev Hloov Me Me rau Koj Dej Haus Ua Qhov Sib Txawv Loj" (nplooj 9 txog 10). Los yog saib lawv ua ke. Tom qab ntawd, sib tham txog seb tib neeg siv dej haus li cas rau kev txhawb zog lossis ua lub sijhawm rau kev sib raug zoo.

### DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yog lwm txoj hauv kev uas koj tuaj yeem sib tham nrog phooj ywg thiab tsev neeg dua li kev sib ntsib ntawm lub khw kas fes?

Dab tsi yog qee cov tswv yim lossis cov lus qhia kom tau txais kev txhawb zog ntxiv rau kev haus kas fes lossis dej qab zib?

# Yuav Ua Li Cas Sau Cov Calories Koj Noj Hauv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 11

Hauv qhov kev sib tham no, cov neeg koom yuav tshuaj xyuas seb yuav sau cia cov calories uas lawv noj li cas.

## SAY (HAIS):

Peb tau tham txog qhov sib txuas ntawm calories thiab qhov hnyav thiab tseem tau tshuaj xyuas qee cov tswv yim los txo cov calories los ntawm kev hloov me me. Tam sim no cia peb tham txog yuav ua li cas sau cia cov calories uas koj noj.

Txhawm rau txiav txim siab pes tsawg calories koj noj, koj yuav tsum paub ob yam:

- Koj noj thiab haus dab tsi
- Koj noj thiab haus npaum li cas

Cia peb ua piv txwv ntxiv. Paul siv lub khob ntsuas los ntsuas txhua yam hauv nws pluas tshais, uas txawv dua li nws niaj hnuv. Nws npaj yuav noj cov khoom hauv qab no:

- Oatmeal ua nrog 1 khob ntawm oats, 2 khob dej, thiab ib tug sprinkle ntawm cinnamon
- 1 khob kas fes
- 1 khob ntawm skim mis nyuj, uas nws faib ntawm oatmeal thiab kas fes

## DISCUSS (SIB THAM):

Tam sim no uas Paul paub tej no, nws yuav ua li cas thiaj paub tias muaj pes tsawg calorie ntau ntau hauv nws pluas tshais?

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no los txheeb xyuas cov calories (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- Cov npe ntawm cov calories hauv cov khoom noj uas muaj
- Cov ntawv sau tseeb txog zaub mov
- Cov cuab yeej online
- Smartphone los yog computer apps

# Yuav Ua Li Cas Sau Cov Calories Koj Noj Hauv

## **SAY (HAIS):**

Paul xam pom tias nws puas tshais muaj txog 400 calories.

## **DO (UA):**

Nws yuav tsum ua li cas rau tus lej no?

## **ANSWER (TEB):**

Sau nws.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Paul sau cov calories hauv nws puas tshais li cas?

## **DO (UA):**

Faib qhia cov lus qhia hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Xov tooj ntawm tes los yog computer app
- Phau ntawv teev ntaub ntawv
- Kem ntawv hauv khoos phis tawm
- Lub suab kaw

Qhia rau cov neeg koom kom xa mus rau "Txoj kev noj calories tsawg tsawg" hais los saum toj no los tshuaj xyuas sau cia cov calories.

## **SAY (HAIS):**

Thaum kawg, txawm li cas los xij, nws yuav xav sau tus lej no hauv nws Daim Ntawv Qhia Khoom Noj.

## **DO (UA):**

Yog tias koj xav tau, nqa qee qhov piv txwv ntawm txoj hauv kev los sau cia cov calories noj. Qhia rau cov neeg tuaj koom nrog kom pom txog txoj hauv kev siv lawv.

# Yuav Ua Li Cas Sau Cov Calories Koj Noj Hauv

## Paul Zaj Dab Neeg—Feem 2 (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib "Paul Zaj Dab Neeg—Feem 2" nyob rau nplooj 11 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Paul Zaj Dab Neeg—Feem 2" los ntawm daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DO (UA):

Tshawb xyuas qhov thib ob ntawm "Paul Zaj Dab Neeg" los qhia txog kev sau cia calories kom ua tau raws li lub hom phiaj tshwj xeeb tuaj yeem ua tiav.

### DISCUSS (SIB THAM):

Puas muaj leej twg tuaj yeem qhia qhov kev paub zoo sib xws? Nws mus tau li cas? Koj puas tau khiav mus rau qhov kev sib tw?

### DO (UA):

Teb cov lus nug raws li xav tau los xyuas kom cov neeg tuaj koom nkag siab txog kev siv kev sau cia los txheeb xyuas txoj hauv kev los txo cov calories noj, ua ke nrog kev ua si, kom ncav cuag lub hom phiaj poob phaus.

# Yuav Ua Li Cas Sau cia Calories Koj Hlawv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 10 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 12

Hauv qhov kev sib tham no, cov neeg koom yuav tshuaj xyuas seb yuav sau cia cov calories uas lawv hlawv.

## **SAY (HAIS):**

Peb tau tham txog yuav ua li cas sau cia cov calories uas koj noj. Tam sim no cia peb tham txog yuav ua li cas sau cia cov calories uas koj hlawv.

Tom qab noj tshais, Paul mus taug kev. Nws xav paub pes tsawg calories uas nws hlawv.

## **SAY (HAIS):**

Txhawm rau txheeb xyuas pes tsawg calories koj hlawv, koj yuav tsum paub plaub yam:

- Koj hnyav npaum li cas
- Koj txoj haujlwm
- Ntev npaum li cas koj ua
- Koj qhov nrawm (koj qhov kev txav mus los -- qis, nruab nrab, lossis siab)

Paul paub tias nws hnyav 240 phaus vim nws hnyav nws tus kheej. Nws paub tias nws txoj kev taug kev yog 30 feeb ntev vim nws zaum. Thiab nws paub tias nws qhov nrawm yog nruab nrab vim nws siv Kev Xeem Tham.

## **ASK (NUG):**

Kev Xeem Tham yog dab tsi?

## **ANSWER (TEB):**

Paul tuaj yeem hais lus, tab sis tsis hu nkauj, los ntawm nws txoj haujlwm.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Nimno nws paub tej no, Paul thiaj li yuav tau kwv yees li cas nws hlawv calorie ntau ntau thaum nws taug kev?

# Yuav Ua Li Cas Sau cia Calories Koj Hlawv

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no kom pom cov calories hlawv (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- Cov npe ntawm cov kev ua ub no
- Cov cuab yeej online
- Smartphone los yog computer apps
- Khoom hnav txawj cim cov xwm cia

## SAY (HAIS):

Nco ntsoov tias muaj ntau yam sib txawv, thiab siv cov cuab yeej no los sau cia cov calories uas koj hlawv tuaj yeem yog qhov ntsuas los txhim kho qhov sib npaug ntawm lub zog hauv thiab lub zog tawm. Nws tsis yog ib qho kev tshawb fawb tiag tiag.

## Muaj pes tsawg calorie ntau ntau ua haujlwm hlawv? (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib "Muaj pes tsawg calorie ntau ua haujlwm hlawv?" nyob rau nplooj 12 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Puas Muaj calorie ntau npaum li kev ua haujlwm hlawv?" los ntawm Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## SAY (HAIS):

Paul tau taug kev li 15 feeb txhua hnuv thiab suav tias nws tau hlawv yam tsawg 90 calories. Tab sis hauv kev tshuaj xyuas daim ntawv qhia, nws paub tias nws tuaj yeem ua rau muaj kev cuam tshuam loj dua rau nws lub zog tawm yog tias nws nce lub sijhawm nws taug kev txhua hnuv.

## ASK (NUG):

Paul yuav ua li cas kho nws lub cev ua kom nws lub zog tawm?

## ANSWER (TEB):

Taug kev rau 30 feeb ntawm ib lub sijhawm lossis ntxiv 15 feeb taug kev ntawm lwm lub sijhawm ntawm ib hnuv.

# Yuav Ua Li Cas Sau cia Calories Koj Hlawv

## DISCUSS (SIB THAM):

Paul sau cov calories uas nws taug kev hlawv li cas?

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no los sau cov calories (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- Xov tooj ntawm tes los yog computer app
- Phau ntawv sau muaj nrab quam caws
- Kem ntawv hauv khoos phis tawm
- Lub suab kaw

## SAY (HAIS):

Thaum kawg, txawm li cas los xij, nws yuav xav sau tus lej no hauv nws daim Daim ntawv qhia ua haujlwm.

## DO (UA):

Xa mus rau cov neeg koom nrog rau daim Daim ntawv qhia ua haujlwm kom kawm paub ntxiv txog yuav ua li cas sau cia cov calories uas lawv hlawv.

## SAY (HAIS):

Ua tibzoo saib koj daim Daim ntawv qhia ua haujlwm. Daim ntawv ceeb toom nws suav nrog qhov chaw rau koj sau pes tsawg feeb koj ua haujlwm, tsis yog pes tsawg calories koj hlawv. Qhov no yog ib qho tseem ceeb, vim hais tias calories tsis meej.

Kev siv calories npaum li cas thiab ua tiav yog txawv ntawm ib tus neeg mus rau lwm tus. Tsis tas li ntawd, tsis yog tag nrho cov calories sib npaug. Piv txwv li, cia peb piv 500 calories ntawm zaub thiab 500 calories ntawm qab zib soda. Koj lub cev ua haujlwm hnyav dua, thiab hlawv calorie ntau ntau, ua zaub. Qab zib tau ua tiav yooj yim, yog li yuav luag tag nrho nws cov calories tau khaws cia hauv koj lub cev.

Tus naj npawb ntawm cov calories uas hlawv los ntawm ib qho kev ua si kuj tuaj yeem hloov pauv raws li hnuv nyoog, poj niam txiv neej, qhov hnyav, caj ces, kev poob phaus yav dhau los, qib ntawm lub cev ua si, thiab lwm yam.

## SAY (HAIS):

Txawm hais tias kev tawm dag zog lub cev tseem ceeb, nws tsis zoo heev los ntawm nws tus kheej. Thaum ua ke nrog kev hloov pauv hauv koj cov qauv kev noj mov, txawm li cas los xij, kev ua haujlwm ua haujlwm tau zoo los pab txo qhov hnyav, tshwj xeeb tshaj yog thaum nws ua tiav txhua hnuv lossis yuav luag txhua hnuv. Nws tseem yuav pab koj kom tsis txhob rov qab poob phaus tom qab koj tau poob lawm. Ua kom nquag plias txhua hnuv thiab teeb tsa lub hom phiaj txhua hnuv rau feeb ntawm kev ua ub no yog qhov pib zoo.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov kev hloov pauv ntawm kev noj zaub mov thiab qib kev ua ub no dab tsi koj xav tias yuav pab koj mus txog koj lub hom phiaj?

# Kev Ua Ib Tus Kheej (Xaiv Tau)



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 4 feeb  
Qauv Kawm: Yam Ua Ib Leej

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 14

Qhov kev ua ub no yog tsim los rau cov neeg koom nrog kev sib tw. Lawv raug txhawb kom sau cia cov calories uas lawv noj thiab hlawv rau 2 hnuv. Ib daim ntawv sau khaws cia muaj nyob rau hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.

## SAY (HAIS):

Sib tw cov neeg koom nrog sau cia cov calories uas lawv noj thiab hlawv rau 2 hnuv ncaj.

Xa lawv mus rau "Kev Ua Ib Tus Kheej (Xaiv Tau)" nyob rau nplooj 14 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.

Qhov no tuaj yeem pab lawv pom tias qhov kev hloov pauv, yog tias muaj, yuav tsum tau ua kom sib npaug ntawm lawv lub zog thiab lub zog tawm.



# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib koj daim Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj kev hloov pauv uas koj xav ua rau koj cov haujlwm tshiab? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hnub tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov qhov peb tau tham hnub no txog kev tsim kom muaj qhov sib npaug ntawm lub zog hauv thiab lub zog tawm.

Raws li koj sim thiab siv koj qhov kev tshiab ua kom swm, ua kom ntseeg tau tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm lwm yam yooj yim thiab qhov qub yog lub zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnub lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas qhov niaj hnub niaj hnub no yuav tsum hloov lossis tso tseg.
2. Npaj ib txoj haujlwm tshiab uas yuav pab koj hloov qhov zoo uas yuav lo tau.
3. Sau cov lus qhia rau thaum twg koj yuav siv cov kev kawm tshiab.

## DO (UA):

Siv ob peb feeb rau peb los sau cov tswv yim tshiab.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Sau khaws cia koj cov dej num tuaj yeem pab koj hlawv calorie ntau dua li koj noj. Thov saib koj daim Paus Ntawv Sau Cia Cov Khoom Koj Noj Txhua Hnub thiab Daim Ntawv Qhia Ua Haujlwm. Ntawm tam sim no thiab peb qhov kev sib tham tom ntej, kuv xav kom koj siv cov cav no los sau cia cov calories uas koj noj thiab calories koj hlawv. Thov ua qhov no tsawg kawg ib hnub.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau xaus peb lub rooj sib tham no. Niaj hnub no, peb tham txog yuav ua li cas kom poob phaus los ntawm hlawv calorie ntau ntau tshaj li koj noj. Peb tau tham txog ntawm:

- Qhov kev sib txuas ntawm kev poob phaus thiab lub zog hauv, lub zog tawm
- Hom thiab tus nqi ntawm cov zaub mov koj noj li cas cuam tshuam rau lub zog hauv thiab lub zog tawm
- Yuav ua li cas tus nqi ntawm cov dej num cuam tshuam rau lub zog hauv thiab lub zog tawm
- Yuav ua li cas los tsim kom muaj qhov sib npaug ntawm lub zog hauv thiab lub zog tawm

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog txhua yam peb tau sib tham txog hnub no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

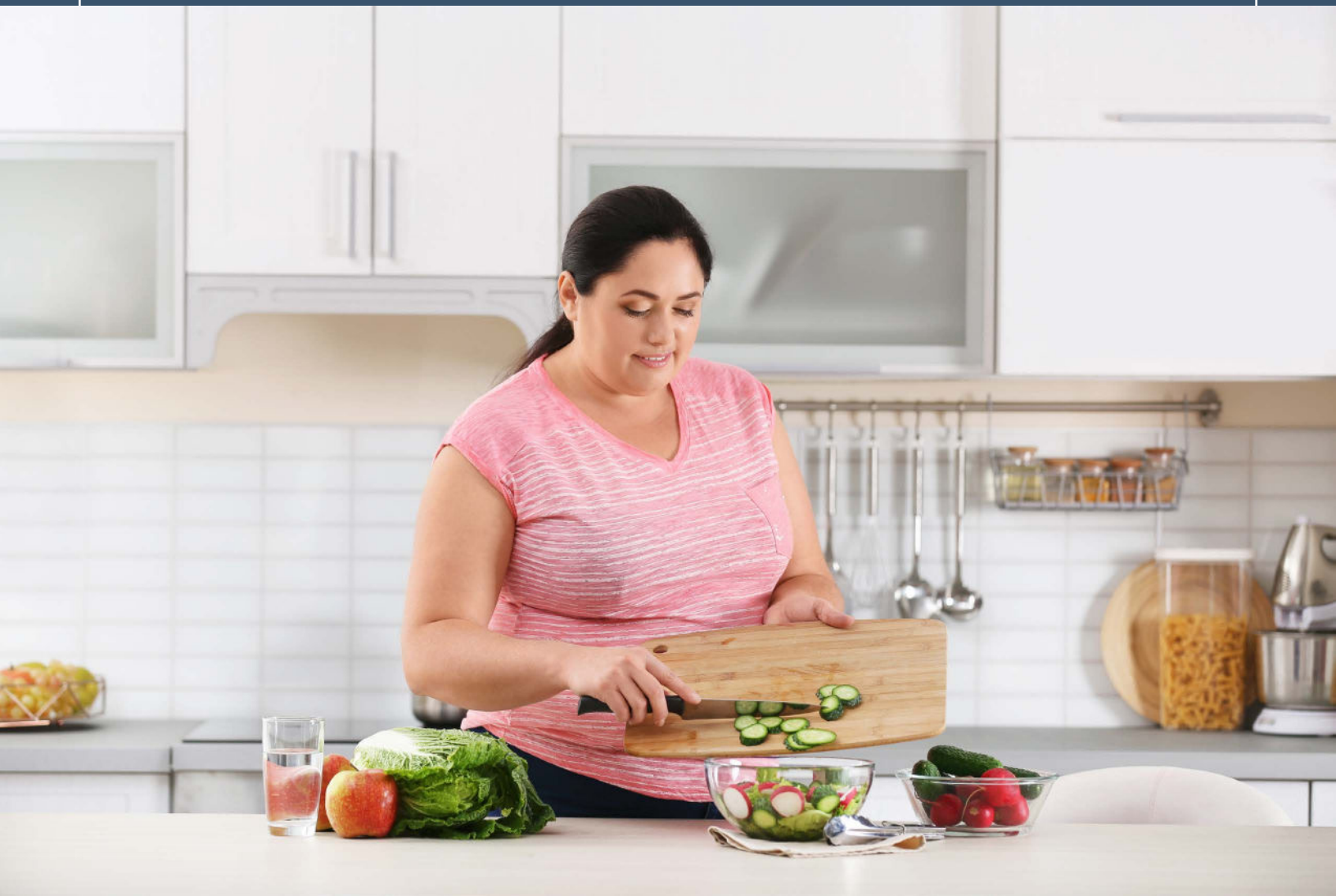
Ua tsaug nej tuaj koom hnub no. Nco ntsoov koj qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog thiab Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm los ua zaj tom ntej.

Xaus lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 8: Noj Kom Txhawb Koj Lub Hom Phiaj Noj Qab Haus Huv

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej  
(Module 8: Eating To Support Your Health Goals Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev coj ua zoo rau kev noj mov tuaj yeem pab tib neeg hloov pauv uas lo. Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev nyiam noj tej khoom noj nyob rau txoj hauv kev zoo thiab cov hauv kev uas nyab xeeb los pab txhawb rau lawv cov hom phiaj.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav qhia txoj hauv kev los ua kom zoo noj kom zoo
- Piav qhia txoj hauv kev noj khoom noj kom zoo nyob rau ntau cov feem xyuam uas pab txhawb tau lawv cov hom phiaj
- Piav qhia txoj hauv kev ua rau noj ntau yam khoom noj lom zem nyob rau ntau txoj hauv kev

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv nrog rau Daim Ntawv Teev Npe Sib Tham, koj tseem yuav xav ua cov hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib txuas lus nrog koj cov neeg koom nrog hauv email, ntawv xov xwm, app, lossis kev tshaj xov xwm hauv social media los npaj thiab txhawb lawv rau qhov kev sib tham tom ntej no ntawm kev noj mov los txhawb lawv cov hom phiaj kev noj qab haus huv. Nov yog qee cov lus piv txwv uas koj tau xa mus rau cov neeg koom rau qhov zaj lus qhia no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Tsis txhob txhawj txog zaub mov! Koom nrog peb rau peb qhov kev sib tham tom ntej no thaum peb dhia dej los tham txog kev txhim kho txoj hauv kev zoo thiab sib npaug ntawm kev noj mov. Nrog rau txoj hauv kev zoo rau kev noj mov, koj tuaj yeem hloov pauv uas lo thaum tseem txaus siab rau qee yam ntawm koj cov zaub mov nyiam! Sib ntsib dua sai sai no!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Koom nrog peb rau peb qhov kev sib tham tom ntej thaum peb tham txog kev txaus siab rau zaub mov hauv txoj hauv kev zoo thiab noj qab haus huv los txhawb koj lub hom phiaj. Peb tseem yuav muaj kev lom zem nrog cov ntawv qhia ua zaub mov ua txawv!"
- Yog tias us tau, teeb tsa cov chav sib tham hauv virtual hauv koj lub vev xaib kev sib tham kom muaj ob tus neeg koom rau hauv ib pab pawg rau "Lub tswv yim rau kev noj qab haus huv xaiv rau Prevent T2" thiab "Qhov haujlwm sau daim ntawv qhia ua zaub mov txawv" nrog ib pab pawg ua ke.

## Tom qab ntawd no:

- Sib txuas lus nrog koj cov neeg koom nrog email, xov toj ntawm tes, app, los yog social media kom txuas ntxiv kev sib tham ntawm kev noj mov los txhawb lawv cov hom phiaj kev noj qab haus huv. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Nco tseg! Tshaj tawm koj nyiam daim recipe makeover koj nyuam qhuav sim. Nws mus tau li cas? Tshaj tawm ib daim duab ntawm koj cov zaub mov uas tsim tawm tshiab!"
  - "Qhia ib daim ntawv qhia ua zaub mov rau cov pab pawg uas koj pom, txawm tias koj tseem tsis tau sim lawv. Tej zaum ib tug neeg hauv pab pawg yuav xav sim ib zaug!"

## Cov Lus Ncua Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncua Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj	Nplooj ntawv 6	10 Feeb
Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv	Nplooj ntawv 12	35 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 18	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 19	4 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Qhia Kev  
Koom Tes—Tsis Muaj  
(N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos sawv daws! Qhov no yog lub rooj sib tham [current session number] ntawm [name of program].

Niaj hnub no, peb yuav tham txog kev txaus siab rau cov zaub mov zoo thiab noj qab nyob zoo los txhawb koj lub hom phiaj.

Ua ntej peb pib, cia peb siv ob peb feeb sib tham txog qhov peb tau tham zaum kawg. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 hauv lub Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm kom pom "Tsom Zaj Lub Qhia" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## SAY (HAIS):

Nws yog ib qho tseem ceeb kom nyob zoo txog zaub mov! Kev noj mov yog ib qho kev zoo siab ntawm lub neej. Tso cai rau koj tus kheej noj cov zaub mov uas koj nyiam tab sis xav txog seb koj yuav ua li cas thiaj li noj qab nyob zoo los txhawb koj lub hom phiaj.

Hnub no, peb yuav tham txog:

- Coj txoj hauv kev zoo rau kev noj mov
- Noj cov zaub mov hauv feem uas txhawb koj lub hom phiaj
- Txaus siab rau ntau yam khoom noj hauv txoj kev noj qab haus huv

Thaum kawg, koj yuav ua ib txoj kev npaj tshiab rau kev ua haujlwm.



# Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 10 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj 2

Tshooj lus no tsom mus rau txoj hauv kev zoo rau kev noj mov. Cov neeg koom yuav kawm paub yuav ua li cas txaus siab rau cov zaub mov zoo thiab noj qab haus huv los txhawb lawv lub hom phiaj.

## Anthony Zaj Dab Neeg—Feem 1 (5 feeb)

### DISCUSS (SIB THAM):

Ua ntej pib pib nrog Anthony zaj dab neeg, koj xav tias nws txhais li cas kom muaj txoj hauv kev zoo rau kev noj qab haus huv? Koj xav tias yuav muaj txiaj ntsig dab tsi los ntawm kev muaj txoj hauv kev zoo?

### SAY (HAIS):

Txhaim kho txoj hauv kev zoo rau kev noj zaub mov tuaj yeem ua rau muaj kev hloov pauv uas lo, uas tuaj yeem ua rau muaj txiaj ntsig zoo rau kev noj qab haus huv nyob rau lub sijhawm ntev. Cia pib pib nrog Anthony zaj dab neeg. Thov saib "Anthony Zaj Dab Neeg—Feem 1" nyob rau nplooj 2 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Anthony Zaj Dab Neeg—Feem 1" los ntawm daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### DO (UA):

Nyeem (lossis nug tus neeg ua haujlwm pab dawb nyeem) zaj dab neeg.

### DISCUSS (SIB THAM):

Koj txuas nrog Anthony zaj dab neeg li cas? Koj txawv li cas?

Koj xav li cas thaum koj tshaib plab heev?

Koj xaiv zaub mov dab tsi thaum koj tshaib plab heev?

# Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj

## DO (UA):

Qhia tawm cov tswv yim hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- Kev ntxhov siab
- Tsis meej pem
- Chim siab
- Tu siab
- Ntshai
- Npau taws
- Yuav tsaus muag
- Plab nrov
- Co heev
- Tsis muaj zog

## ASK (NUG):

Koj puas tau noj thaum koj tsis tshaib plab? Koj ua dab tsi los yog koj zoo li cas thaum koj noj tsis tshaib plab?

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb tau los ntawm cov neeg koom nrog suav nrog:

- Kuv xav tias dhuav, tu siab, lossis ntxhov siab.
- Kuv muaj kev zoo siab nco txog ib yam khoom.
- Kuv tsuas nyiam txoj kev noj qab haus huv xwb.
- Kuv tsis xav nkim zaub mov.
- Kuv tsis txawm pom tias kuv tab tom noj mov vim kuv tsom mus saib TV, ua haujlwm, tsav tsheb, thiab lwm yam.

## SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb saib yuav ua li cas peb tuaj yeem coj txoj hauv kev zoo rau kev noj mov.

# Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj

## Txoj hauv kev zoo rau noj (5 feeb)

### **SAY (HAIS):**

Ua ntej, txoj hauv kev zoo rau kev noj zaub mov suav nrog kev ua kom muaj tswv yim ntxiv rau qhov koj saib cov kev hloov pauv uas koj ua. Piv txwv li, es tsis txhob tsom ntsoov rau yam koj noj tsis tau, tsom lossis hloov koj txoj kev xav kom zoo dua. Koj tau txais dab tsi los ntawm kev hloov pauv no? Koj yuav xav li cas thaum koj ua tiav koj lub hom phiaj tom ntej? Nws yog ib qho tseem ceeb kom tsis txhob cia cov kev xav tsis zoo cuam tshuam txog kev ua tiav koj lub hom phiaj. Cia peb tham txog qhov no me ntsis ntxiv.

### **ASK (NUG):**

Anthony muaj kev xav tsis zoo txog kev hloov pauv rau nws noj?

### **ANSWER (TEB):**

Anthony xav tias nws tsis tuaj yeem ua yam tsis muaj nws cov qos yaj ywm tom qab ua haujlwm. Nws kuj xav tias kev npaj cov khoom noj txom ncauj noj qab haus huv yuav siv sijhawm ntev heev.

### **ASK (NUG):**

Tsis txhob tsom ntsoov rau nws txoj kev xav tsis zoo, Anthony xav li cas zoo dua txog nws cov kev xaiv niaj hnuv no?

### **ANSWER (TEB):**

Anthony tsom ntsoov rau kev noj qab haus huv rau nws tus kheej thiab nws tsev neeg. Nws kuj tseem tsom ntsoov rau kev zoo siab thiab muaj zog ntxiv.

### **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj Yuav ua li cas qhia Anthony kom hloov nws cov kev xav tsis zoo yuav tsum tshwm sim?

# Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj

## DO (UA):

Qhia tawm cov tswv yim hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- Qos yaj ywm chips tsis ua rau koj zoo dua. Lub sijhawm noj mov tom haujlwm ua rau koj zoo siab.
- Cov khoom noj txom ncauj noj qab haus huv uas koj npaj rau kev ua haujlwm yog muab koj lub cev nrog cov khoom noj zoo, tab sis qos yaj ywm chips tsis yog.
- Kev xav zoo thiab noj qab nyob zoo yog tsim nyog siv sijhawm los npaj ob peb khoom noj txom ncauj rau kev ua haujlwm.
- Cov kev xaiv noj qab haus huv uas koj tab tom ua tau zoo rau koj thiab koj tsev neeg nyob rau lub sijhawm ntev.

## SAY (HAIS):

Kev coj tus cwj pwm zoo rau kev noj zaub mov tseem yuav txhim kho kev noj zaub mov zoo thiab coj cwj pwm. Thov saib "Txoj Hauv Kev Zoo Rau Noj" ntawm nplooj 3 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Txoj Hauv Kev Zoo Rau Noj" los ntawm Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## SAY (HAIS):

Siv sijhawm ib pliag los xav txog koj cov lus teb rau lo lus nug no. Dab tsi yog ib qho kev noj haus lossis tus cwj pwm uas koj muaj uas koj tuaj yeem txhim kho lossis hloov tau? Sau koj cov lus teb rau hauv qhov chaw muab.

## DISCUSS (SIB THAM):

Thaum cov neeg koom ua tiav lawm, nug cov neeg tuaj yeem pab qhia lawv cov lus teb. Tsom ntsoov rau kev sib tham txog kev hloov cov cwj pwm qub mus rau qhov zoo. Piv txwv li, yog tias tus neeg koom nrog hais tias cov zaub mov kib yog lawv tus cwj pwm lossis tus cwj pwm uas lawv xav hloov, txoj hauv kev zoo yuav suav nrog kev tshawb nrhiav cua kib log yog "air frying" ua lwm txoj hauv kev ua noj.

# Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no, cia peb tham txog lwm lub ntsiab lus ntsig txog kev coj ua zoo rau kev noj mov: Noj kom raug.

## **DO (UA):**

Tshawb xyuas cov lus qhia rau "Noj Tus Nqi Zoo" nrog cov neeg koom.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Puas yog ib qho ntawm cov lus qhia no pab tau? Leej twg qiv nws tus kheej los pab koj txhim kho lossis hloov tus cwj pwm uas koj tau sau tseg?

## **SAY (HAIS):**

Nco ntsoov txog koj kev noj mov yog lwm txoj hauv kev zoo rau kev noj mov. Los ntawm kev xyaum noj qab haus huv, koj siv koj lub cev lub peev xwm los tswj kev noj zaub mov.

## **DO (UA):**

Tshawb xyuas cov lus qhia noj qab haus huv nrog cov neeg koom.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj puas tuaj yeem xav txog kev xyaum ua lub siab xav noj hauv koj qhov noj txhua hnuv? Ua li cas?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

# Coj ib txoj hauv kev zoo rau noj

## **SAY (HAIS):**

Thaum koj tau txais qhov hang ntawm no, kev xav noj qab haus huv yuav dhau los ua ntuj. Tom qab ntawd koj tuaj yeem tsom mus rau kev siv cov qauv no hauv ntau puas noj!

Tam sim no, muaj ntau cov lus qhia ntawm nplooj ntawv no. Siv sijhawm ib pliag thiab sau ib lub tswv yim uas koj tuaj yeem pib siv hnuv no.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Raws li peb tau tham txog hauv ntu no, dab tsi yog ib yam uas koj xav tias yuav pab tau koj kom muaj kev noj qab haus huv zoo?

Ntawm qhov ntsuas ntawm 1 txog 10, koj puas npaj txhij mus ua cov kauj ruam mus rau qhov zoo rau kev noj mov?

# Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 35 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia, Kev Tawm Dag  
Zog Ua Pab Pawg

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 5

Hauv seem no, cov neeg koom nrog tham txog kev xaiv zaub mov noj qab haus huv los tiv thaiv hom 2 mob ntshav qab zib. Lawv kuj koom nrog pab pawg ua haujlwm los sib tham thiab npaj ua daim ntawv qhia ua zaub mov.

## Anthony Zaj Dab Neeg—Feem 2 (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb nyeem ntxiv txog cov khoom noj uas Anthony xaiv noj tam sim no.

Thov saib "Anthony Zaj Dab Neeg—Feem 2" ntawm nplooj 5 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Anthony Zaj Dab Neeg—Feem 2" los ntawm daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### DO (UA):

Nyeem (lossis nug ib tus neeg ua haujlwm pab dawb nyeem) qhov txuas ntxiv ntawm Anthony zaj dab neeg.

### SAY (HAIS):

Ntxiv nrog rau qhov tsis muaj calories, fiber ntau muaj lwm yam ntxiv: Nws yuav siv sij hawm ntev dua los zom. Yog li, koj xav tias puv ntev. Koj puas tau noj french fries thiab tom qab ntawd xav tias tshaib plab dua ib teev tom qab? Qhov no yog vim lawv tsis muaj fiber ntau. Fiber yog ib hom carbohydrate uas dhau los ntawm koj lub cev yam tsis tau zom. Cov zaub mov uas muaj fiber ntau yuav siv sij hawm ntev dua los zom. Yog li, koj xav tias puv ntev.

# Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv



## Kev xaiv noj qab haus huv los tiv thaiv hom 2 (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb saib qee qhov piv txwv ntawm kev xaiv noj qab haus huv. Thov saib "Kev xaiv noj qab haus huv los tiv thaiv hom 2" ntawm nplooj ntawv 5 rau hauv daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Kev xaiv noj qab haus huv los tiv thaiv hom 2" ntawm daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### DO (UA):

Saib xyuas cov kev xaiv noj qab haus huv uas muaj nyob rau hauv daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog. Piav seb vim li cas cov kev xaiv hauv kab 2 thiaj li noj qab nyob zoo dua li cov kev xaiv hauv kab 1.

## Cov tswv yim rau kev xaiv noj qab haus huv los tiv thaiv hom 2 (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib "Kev xaiv noj qab haus huv los tiv thaiv hom 2" ntawm nplooj 7 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Kev xaiv noj qab haus huv los tiv thaiv hom 2" ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau cov koom tes saib ua ke.

### SAY (HAIS):

Hauv qhov haujlwm no, koj yuav ua haujlwm nrog tus khub los sau cov tswv yim rau kev xaiv noj qab haus huv. Nyob rau sab laug ntawm daim duab ntsuas, sau lub npe ntawm cov zaub mov koj xav hloov. Hauv kab sab xis, sau ib qho kev sib pauv noj qab haus huv rau cov zaub mov no.



# Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv



Yog tias tsis tuaj yeem muab cov neeg tuaj koom faib mus ua khub tau rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, kom cov neeg tuaj koom nrog ua kev tawm dag zog los ntawm lawv tus kheej.

## DO (UA):

Qhia cov hauj lwm pab pawg thiab pib cov rooj sib tham me me. Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho.

Thaum cov neeg koom rov qab los, ua ib qho kev piav qhia luv luv. Nug cov neeg tuaj yeem pab qhia lawv cov tswv yim xaiv noj qab haus huv los tiv thaiv ntshav qab zib hom 2.

## Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Ua Tshiab (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb tham txog yuav ua li cas ua kom peb cov kev xaiv noj qab haus huv muaj kev lom zem. Ib txoj hauv kev yog ua kom cov zaub mov txawv. Thov saib "Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Ua Tshiab" nyob rau nplooj 8 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Ua Tshiab" los ntawm daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## DO (UA):

Saib xyuas cov kev xaiv kom noj qab nyob zoo. Sib tham luv luv.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yog lwm txoj hauv kev uas koj tuaj yeem xav ua kom muaj kev noj qab haus huv zoo xaiv?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

# Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

## SAY (HAIS):

Thov saib "Anthony's Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Tshiab Dua" nyob rau nplooj 9 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Anthony's Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Tshiab Dua" los ntawm daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## DO (UA):

Nyeem thawj kab lus ntawm "Anthony's Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Tshiab Dua."

## DO (UA):

Sib piv ob daim ntawv qhia. Dab tsi yog qee txoj hauv kev uas Anthony ua rau nws pog daim ntawv qhia lasagna muaj kev noj qab nyob zoo-thiab tseem qab?

## ANSWER (TEB):

Txhawm rau ua kom nws pog daim ntawv qhia noj qab haus huv, Anthony:

- Siv av qaib ntxhw es tsis siv nqaij nyuj
- Siv cov mij whole-grain lasagna
- Siv skim los yog ib feem-skim ricotta thiab mozzarella es tsis txhob muaj roj ntau ntau
- Hloov ib nrab ntawm cov cheese nrog cov tsis muaj hmoov txhuv nplej siab xws li nceb, spinach, thiab kua txob liab
- Hloov ib nrab ntawm cov mij nrog cov tsis muaj hmoov txhuv nplej siab
- Ntxiv tshuaj ntsuab thiab txuj lom

## SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb xyaum ua ib daim ntawv qhia ua zaub mov ua txawv ntawm koj tus kheej!

# Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

## Qhov haujlwm Sau Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Tshiab Dua (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib "Qhov haujlwm Sau Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Tshiab Dua" tawm nplooj 10 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Qhov haujlwm Sau Daim Ntawv Qhia Ua Zaub Mov Tshiab Dua" pab pawg ua haujlwm hauv daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### SAY (HAIS):

Rau qhov haujlwm no, koj yuav ua haujlwm nrog koj tus khub dua los sau ib daim ntawv qhia ua zaub mov. Siv ib lub tswv yim ua zaub mov txawv dua tawm nplooj ntawv dhau los lossis siv koj tus kheej cov tswv yim los tsim kom muaj kev noj qab haus huv ntawm cov zaub mov no.



Yog tias tsis tuaj yeem muab cov neeg tuaj koom faib mus ua khub tau rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, kom cov neeg tuaj koom nrog ua kev tawm dag zog los ntawm lawv tus kheej.

### DO (UA):

Qhia cov haujlwm pab pawg thiab pib cov rooj sib tham me me. Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho.

Thaum cov neeg koom rov qab los, ua ib qho kev piav qhia luv luv. Nug cov neeg ua haujlwm pab dawb qhia cov khoom xyaw uas lawv tau pauv thiab txhua lub tswv yim uas lawv tau siv los tsim kom muaj kev noj qab haus huv dua.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

# Txaus siab rau cov zaub mov hauv Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg koom nrog tias koj yuav tau sib koom ib qhov txuas ntawm pab pawg social media nplooj ntawv. Qhov txuas yog mus rau 5-feeb video hu ua "Ua noj nrog tshuaj ntsuab, thiab lwm yam txuj lom" rau lawv saib tom tsev. Qhia rau cov neeg koom nrog tias daim vis dis aus nthuav qhia tus kws ua zaub mov uas ua zaub mov noj qab haus huv zoo.

[[www.youtube.com/watch?v=clnr1F4jkzs](http://www.youtube.com/watch?v=clnr1F4jkzs)]

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib koj daim Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj kev hloov pauv uas koj xav ua rau koj tus kheej txhua hnuv? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov qhov peb tau tham hnuv no txog kev noj mov los txhawb koj lub hom phiaj kev noj qab haus huv.

Raws li koj sim thiab siv koj qhov kev tshiab ua kom swm, ua kom ntseeg tau tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm lwm yam yooj yim thiab qhov qub yog lub zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas qhov niaj hnuv niaj hnuv no yuav tsum hloov lossis tso tseg.
2. Npaj ib txoj haujlwm tshiab uas yuav pab koj hloov qhov zoo uas yuav lo tau.
3. Sau cov lus qhia rau thaum twg koj yuav siv cov kev kawm tshiab.

## DO (UA):

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 4 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Niaj hnuv no, peb tau saib yuav ua li cas Anthony ua rau nws pog lub lasagna daim ntawv qhia noj qab haus huv. Peb kuj tau ua haujlwm hauv pab pawg los tsim kom muaj kev noj qab haus huv ntawm cov tais diav. Nruab nrab ntawm tam sim no thiab peb qhov kev sib tham tom ntej, kuv xav kom koj ua koj tus kheej daim ntawv qhia ua zaub mov txawv hauv tsev thiab sim nws. Tshaj tawm ib daim duab ntawm koj lub tais lossis txawm tias daim ntawv qhia ntawm peb pab pawg neeg nplooj ntawv social media. Qhia rau peb paub seb nws mus li cas!

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau xaus peb lub rooj sib tham no. Hnuv no peb tau tham txog:

- Coj txoj hauv kev zoo rau kev noj mov
- Noj cov zaub mov hauv feem uas txhawb koj lub hom phiaj
- Txaus siab rau ntau yam khoom noj hauv txoj kev noj qab haus huv

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog txhua yam peb tau sib tham txog hnuv no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug nej tuaj koom hnuv no. Nco ntsoov coj koj qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog thiab Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm los ua zaj tom ntej.

Xaus lub rooj sib tham.

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## Tus Qauv 9: Tswj Kev Nyuaj Siab

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej  
(Module 9: Manage Stress Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev tswj kev ntxhov siab tuaj yeem pab tiv thaiv lossis ncuu kev mob ntshav qab zib hom 2. Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev tswj kev nyuaj siab.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Thaum kawg ntawm kev sib tham, cov neeg tuaj koom yuav tuaj yeem txheeb xyuas:

- Qee cov tsim ua rau muaj kev nyuaj siab
- Qhov cuam tshuam ua rau muaj kev nyuaj siab thiab kab mob ntshav qab zib hom 2
- Cov hauv kev los txo qhov nyuaj siab
- Cov hauv kev noj qab haus huv los tswj kev nyuaj siab

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncuu Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib txuas lus nrog koj cov neeg koom nrog email, ntawv xov xwm, app, lossis social media los npaj thiab txhawb lawv rau qhov kev sib tham tom ntej no ntawm kev tswj kev ntxhov siab. Nov yog qee cov lus piv txwv uas koj tau xa mus rau cov neeg koom rau qhov zaj lus qhia no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Peb txhua tus muaj kev ntxhov siab hauv peb lub neej qee zaum. Koom nrog peb rau peb lub rooj sib tham tom ntej thaum peb tham txog qhov ua rau muaj kev ntxhov siab thiab yuav ua li cas txo tau kev ntxhov siab. Peb kuj tseem yuav sim cov txheej txheem ntawm kev so! Txawm hais tias kev ntxhov siab tuaj yeem zam tsis tau, peb txhua tus tuaj yeem nrhiav txoj hauv kev los tswj nws thiab zoo dua. Sib ntsib dua sai sai no!"
  - Ua Ntej 1- Txog 2 Hnub: "Los koom nrog peb ntawm [day of week] los tham txog qhov tseem ceeb ntawm kev tswj kev ntxhov siab rau koj txoj kev noj qab haus huv. Peb kuj tseem yuav tham txog cov lus qhia thiab cov lus qhia los pab koj tswj kev ntxhov siab. Tsis txhob poob lub sijhawm tseem ceeb no."
- Txiav txim siab yog tias koj yuav thaj cia txog "Kev Qhia So Lub Cev Thiab Hlwb." Yog tias muaj, nco ntsoov sim nws hauv qhov chaw thaj rooj sib tham nrog lub koob yees daub rau internet.
- Txhawb nqa cov neeg tuaj koom coj daim lev yoga rau qhov kev xaiv "Kev Qhia So Lub Cev Thiab Hlwb."



## Tom qab ntawd no:

- ☐ Sib txuas lus nrog koj cov neeg koom nrog email, ntawv xov xwm, app, lossis social media kom txuas ntxiv kev sib tham ntawm kev txo thiab kev tswj hwm cov khoom ua ntxhov siab cov tswv yim. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Qhia cov app es qhia txog kev so uas koj tau siv. Qhia peb seb koj xav li cas."
  - "Koj puas tau sim cov txheej txheem txo kev ntxhov siab tshiab? Nws mus tau li cas? Tshaj tawm ntawm no!"
  - "Qhia cov tswv yim txo kev ntxhov siab los yog kev so nrog pab pawg, txawm tias koj tseem tsis tau sim lawv. Tej zaum ib tug neeg hauv pab pawg yuav xav sim ib zaug!"

## Cov Ntsuab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Cov Kev Ua Koj Nyuaj Siab	Nplooj ntawv 5	9 Feeb
Kev Nyuaj Siab Thiab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2	Nplooj ntawv 7	15 Feeb
Cov hauv kev los txo qhov nyuaj siab	Nplooj ntawv 9	5 Feeb
Cov Hauv Kev Noj Qab Haus Huv Los Tswj Kev Nyuaj Siab	Nplooj ntawv 10	15 Feeb
Npaj Rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 13	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 14	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb yuav tham txog yuav ua li cas tswj kev ntxhov siab los txhawb koj lub hom phiaj kev noj qab haus huv.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav sim teb cov lus nug uas koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 hauv lub Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm kom pom "Tsom Zaj Lub Qhia" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## SAY (HAIS):

Kev tswj kev ntxhov siab tuaj yeem pab koj tiv thaiv lossis ncua kev mob ntshav qab zib hom 2. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Qee cov tsim ua rau muaj kev nyuaj siab
- Qhov cuam tshuam ua rau muaj kev nyuaj siab thiab kab mob ntshav qab zib hom 2
- Qee txoj hauv kev los txo kev ntxhov siab
- Qee txoj hauv kev zoo los tswj kev ntxhov siab

Koj tseem yuav tau txais lub caij nyooq los xyaum cov kev so. Thaum kawg, koj yuav ua ib txoj kev npaj tshiab rau kev ua haujlwm.

# Cov Kev Ua Koj Nyuaj Siab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 9 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj 2

Hauv qhov kev sib tham no, cov neeg koom yuav kawm txog qee yam ua rau muaj kev ntxhov siab. Tom qab ntawd, lawv yuav xav txog qhov ua rau muaj kev ntxhov siab hauv lawv lub neej txhua hnuv.

## SAY (HAIS):

Peb mam li pib los ntawm kev tham txog qee qhov ua rau muaj kev ntxhov siab. Muaj ntau yam hauv peb lub neej uas tuaj yeem ua rau muaj kev ntxhov siab. Thov saib "Cov Kev Ua Koj Nyuaj Siab" ntawm nplooj 2 hauv phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Cov Kev Ua Koj Nyuaj Siab" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg koom saib.

## DO (UA):

Nyeem (los yog nug puas muaj tus neeg pab nyeem) ob zaj dab neeg.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj tuaj yeem cuam tshuam li cas rau ob zaj dab neeg no?

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- Piav tias kev hloov pauv ntau zaum ua rau muaj kev ntxhov siab. Zoo li Barbara thiab Carlos, peb txhua tus muaj kev hloov pauv hauv peb lub neej, uas tuaj yeem ua rau muaj kev ntxhov siab.
- Piav qhov tseem ceeb ntawm kev sim rov ua kom peb xav txog kev hloov pauv. Lees tias qhov kev hloov pauv tsis yog ib txwm phem thiab sim ua qhov zoo rau nws los pab txoj txoj kev ntshai txog kev hloov pauv.
- Thaum qhov kev hloov pauv thawj zaug, nws tuaj yeem hnov zoo li koj poob ib yam dab tsi. Sim txoj kev xav tshiab cov kev xav thawj zaug. Dab tsi tuaj yeem xav tias zoo li kev poob tam sim no tuaj yeem xaus rau kev yeej tom qab.

# Cov Kev Ua Koj Nyuaj Siab

## DISCUSS (SIB THAM):

Kev ntxhov siab tau ua rau koj xav li cas? Nws cuam tshuam rau cov neeg nyob ib puag ncig koj li cas?



Rau kev sib tham hauv virtual, txhawb cov neeg koom siv digital whiteboard lossis pab pawg sib chat tham los ntaus lawv cov lus teb. Lossis kom lawv "tsa tes" hauv lub vev xaib kev sib tham, yog tias muaj kev xaiv.

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- Kuv tuaj yeem ua siab luv los yog npau taws rau lwm tus viv yam me me.
- Cov neeg tsis txaus siab nyob ib puag ncig kuv.
- Kuv tsis noj qab nyob zoo.
- Kuv xav tias kuv yeej tsis muaj sijhawm txaus.
- Kuv xav tias kuv muaj ntau lub luag haujlwm lossis tej yam uas kuv yuav tsum tau ua tam sim no.
- Kuv tsuas yog tsis zoo siab.

## DO (UA):

Tej zaum cov neeg tuaj koom yuav hais tias qhov kev ntxhov siab tsis zoo thiab lawv ua haujlwm zoo hauv kev ntxhov siab. Lees paub qhov no. Tib neeg hnov qhov txawv ntawm kev ntxhov siab. Piav, txawm li cas los xij, qhov kev ntxhov siab tuaj yeem ua rau peb tsis zoo lossis koom nrog kev coj cwj pwm tsis zoo. Yog li ntawd, tswj kev ntxhov siab yog qhov tseem ceeb.

## SAY (HAIS):

Siv sijhawm ib pliag los sau ob yam uas ua rau koj ntxhov siab tsis tu ncu. Peb yuav rov qab los rau cov no tom qab.

# Kev Nyuaj Siab Thiab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm,  
Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 3

Qhov kev sib tham no pab cov neeg koom nrog nkag siab txog kev sib raug zoo ntawm kev ntxhov siab thiab ntshav qab zib hom 2.

## SAY (HAIS):

Cov dab neeg no pab peb tham txog qhov kev ntxhov siab li cas yog ib feem ntawm peb lub neej niaj hnub. Peb kuj tau pib tham txog qhov kev ntxhov siab cuam tshuam rau peb li cas. Tam sim no, cia peb tham txog yuav ua li cas nws cuam tshuam rau peb txoj kev noj qab haus huv.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj xav li cas txog kev ntxhov siab uas tsis muaj kev tswj hwm tuaj yeem cuam tshuam rau tib neeg txoj kev noj qab haus huv?

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- Ua rau koj mob taub hau
- Ua rau hnyav nce
- Ua rau qaug zog
- Ua kom cov leeg nro thiab mob
- Ua rau mob plab

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia saib qhov sib txuas ntawm kev ntxhov siab thiab ntshav qab zib hom 2. Thov saib "Kev ntxhov siab thiab mob ntshav qab zib hom 2" ntawm nplooj 3 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm kom pom "Kev Nyuaj Siab thiab Hom 2 Ntshav Qab Zib" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

# Kev Nyuaj Siab Thiab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

## SAY (HAIS):

Kev ntxhov siab tuaj yeem:

- Ua rau muaj kev hloov pauv hauv koj cov ntshav qab zib, uas ua rau koj muaj feem yuav mob ntshav qab zib hom 2.
- Ua rau koj noj qab haus huv tsis zoo.

## DO (UA):

Nyeem (lossis muaj ib tus neeg tuaj yeem nyeem ntawv) thib ob ntawm Barbara's thiab Carlos cov dab neeg.

## ASK (NUG):

Cov kev ntxhov siab uas lawv ob leeg ntsib yog dab tsi, thiab lawv ua li cas?

## ANSWER (TEB):

- Kev ntxhov siab hauv tsev ua rau noj thiab haus tsis zoo.
- Kev ntxhov siab ua haujlwm ua rau tsis muaj kev tawm dag zog.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas tuaj yeem sau npe qee yam kev ua tsis zoo lossis kev xav thiab kev ntxhov siab uas ua rau lawv?

Cov tsos mob ntawm lub cev, xws li mob plab, tuaj yeem tshwm sim los ntawm kev ntxhov siab?



Rau kev sib tham hauv virtual, txhawb cov neeg koom siv digital whiteboard lossis pab pawg sib chat tham los ntaus lawv cov lus teb. Lossis kom lawv "tsa tes" hauv lub vev xaib kev sib tham, yog tias muaj kev xaiv.

## DO (UA):

Raws li xav tau, xa cov neeg tuaj koom rau cov npe ntsig txog kev ntxhov siab hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog ntawm nplooj 4.

# Cov hauv kev los txo qhov nyuaj siab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 5

Hauv qhov kev sib tham no, cov neeg koom nrog tham txog cov lus qhia kom ua rau lawv lub neej tsis muaj kev ntxhov siab.

## SAY (HAIS):

Hmoov tsis zoo, tsis muaj txoj hauv kev los tiv thaiv kev ntxhov siab. Tej zaum koj yuav poob haujlwm, sib yuav, muaj menyuam, lossis tsuas yog xav tau them nqi raws sijhawm. Tab sis muaj ntau txoj hauv kev los ua kom koj lub neej tsis tshua muaj kev ntxhov siab. Thov saib "Cov Hauv Kev Los Txo Qhov Nyuaj Siab" ntawm nplooj ntawv 5 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Cov Hauv Kev Los Txo Qhov Nyuaj Siab" los ntawm Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## DO (UA):

Tshawb xyuas cov npe thiab sib tham luv luv.

## DISCUSS (SIB THAM):

Ua ntej koj sau ob yam uas ua rau koj ntxhov siab. Puas muaj tus neeg tuaj yeem pab qhia seb lawv tus kheej qhov kev ntxhov siab yuav txo tau li cas nrog ib qho ntawm cov tswv yim hauv peb cov ntawv qhia "Cov Hauv Kev Los Txo Qhov Nyuaj Siab"?

Dab tsi me me koj tuaj yeem ua tau los pib txo koj txoj kev ntxhov siab?



Rau kev sib tham virtual, txhawb cov neeg koom nrog ntaus lawv cov lus teb hauv lub qhov rais sib tham lossis "tsa tes" hauv lub vev xaib sib tham.

## DO (UA):

Txhawb kom cov neeg tuaj koom qhia lawv cov kev ntxhov siab thiab seb lawv yuav pib tswj lawv li cas. Teb cov lus nug uas tuaj txog.



# Cov hauv kev noj qab haus huv los tswj kev nyuaj siab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm,  
Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj 6

Cov neeg tuaj koom tau nthuav tawm cov tswv yim los tswj kev ntxhov siab. Lawv yuav xyaum cov txheej txheem so kom txaus ua ib pab pawg.

## SAY (HAIS):

Peb tau tham txog yuav ua li cas kom koj lub neej tsis muaj kev ntxhov siab. Tab sis, raws li peb tau tham, tsis muaj txoj hauv kev los tiv thaiv kev ntxhov siab. Yog li, nws yog ib qho tseem ceeb kom paub yuav ua li cas tswj nws.

Thov saib "Cov Hauv Kev Noj Qab Haus Huv Los Tswj Kev Ntxhov Siab" ntawm nplooj 6 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Cov Hauv Kev Noj Qab Haus Huv Los Tswj Kev Ntxhov Siab" hauv daim Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## DO (UA):

Tshawb xyuas cov ntsiab lus uas tau teev tseg hauv "Cov Hauv Kev Noj Qab Haus Huv Los Tswj Kev Ntxhov Siab." Sib tham sib qhia. Txhawb kom cov neeg koom nrog txuas lawv cov kev ua dhau los rau Barbara cov kev ua dhau.

## Xyam So (los tsis so) (10 feeb)

## NOTE (CIM TSEG):

Tej zaum koj yuav tsis muaj sijhawm los ua tag nrho cov tswv yim no. Yog li, pib nrog qhov kev xaiv uas koj xav tias yuav ua haujlwm zoo tshaj plaws rau koj pawg. Ua ib qho tiav zoo dhau ua txhua yam tsis zoo.

Yog tias muaj neeg coob coob tsis muaj kev pw tau los yog cov neeg tuaj koom tsis tuaj yeem pw hauv pem teb, lawv tuaj yeem nyob hauv lawv lub rooj zaum.

# Cov hauv kev noj qab haus huv los tswj kev nyuaj siab



Hauv kev sib tham virtual, koj yuav hais lus thiab mloog nkauj ib txhij. Tab sis, koj kaw suab koj tus kheej hais txog cov quav qhia keb so nrog cov suab nkauj ntsiag me ntsis xwb. Tom qab ntawd koj tso cov lus kaw thaum lub sijhawm sib tham.

## **SAY (HAIS):**

Koj Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog sau qee txoj hauv kev los so. Cia peb xyauum ib txoj hauv kev tam sim no.

## **DO (UA):**

Yog tias muaj chaw pw, hais kom cov neeg koom nrog nrhiav chaw nyob hauv pem teb thiab tawm tsawg kawg ib ko taw ntawm lawv tus kheej thiab lawv cov neeg nyob ze. Yog hais tias lawv nqa ib lub lev yoga, kom lawv zaum los yog pw ntawm lawv lev.

Txo lub teeb. Muab tso rau suab paj nruag zoo mloog. Hais kom cov neeg koom nrog koj kaw lawv lub qhov muag. Yog muaj chaw txaus, cia lawv taug kev ncig ntawm chav tib lub sijhawm koj tham.



Rau kev sib tham hauv virtual, qhia cov neeg koom kom nrhiav qhov chaw xis nyob hauv lub rooj zaum los yog pw tsaug zog ib yam li lawv nyob hauv chav ua ke ib pawg. Yog hais tias koj kaw tau koj lub suab lawm, koj tso tawm tam sim no tau.

## **SAY (HAIS):**

Cia peb pib los ntawm kev so koj cov leeg. Lub tswv yim yog kom muaj koj cov leeg ua nruj thiab tom qab ntawd tso tawm txhua cov leeg ua muag.

Cia peb pib nrog koj leeg ntawm koj lub ntsej muag. Tsis txoj sib koj cov tes, tab sis siv zog nyem koj lub ntsej muag ua ke. Tuav rau 5 vib nas this. Tam sim no tso. Koj puas hnov koj cov leeg hauv ntsej muag txawv?

## **DO (UA):**

Rov ua dua nrog lub puab tsaig, lub xub pwg, caj npab, hauv siab, ceg, thiab ko taw cov leeg ua ke. Teb cov lus nug uas xav paub.

# Cov hauv kev noj qab haus huv los tswj kev nyuaj siab

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia ua ib pa loj. So koj lub plab cov leeg. Muab ib txhais tes rau hauv qab koj cov tav.

Ua pa qeeb, tob tob hauv koj lub qhov ntswg. Koj puas xav tias koj txhais tes nce?

Tam sim no ua pa tawm maj mam los ntawm koj lub qhov ncauj. Nco ntsoov ua pa tawm txhua txoj kev. Koj puas xav tias koj txhais tes nqis?

## **DO (UA):**

Muab ob peb feeb rau cov neeg koom. Teb cov lus nug uas xav paub.

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb ua kev xav ntsoov. Tsom ntsoov rau tej yam yooj yim uas koj pom tias calming. Nws tuaj yeem yog duab lossis suab.

Tsis txhob txhawj yog tias lwm yam kev xav nkag mus rau hauv txoj kev. Tsuas yog rov qab mus rau koj cov duab lossis suab.

## **DO (UA):**

Muab ob peb feeb rau cov neeg koom. Teb cov lus nug uas xav paub.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj xav li cas txog txoj kev no los so? Koj puas pom ib qho ntawm lawv pab tau?

## **SAY (HAIS):**

Nco ntsoov: Tej zaum nws yuav siv sij hawm los saib cov txiaj ntsig. Kev so yuav siv sij hawm xyaum. Sim xyaum ua yam tsawg 10 feeb ib hnuv twg. Xav txog yuav ua li cas koj tuaj yeem tsim ib txoj haujlwm tshiab uas txhawb nqa qhov kev coj ua no.

# Npaj Rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib koj daim Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj kev hloov pauv uas koj xav ua rau koj tus kheej txhua hnuv? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hnaij hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov qhov peb tau tham hnuv no txog kev tswj kev ntxhov siab.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm lwm yam yooj yim thiab qhov qub yog lub zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas qhov niaj hnuv niaj hnuv no yuav tsum hloov lossis tso tseg.
2. Npaj ib txoj haujlwm tshiab uas yuav pab koj hloov qhov zoo uas yuav lo tau.
3. Sau cov lus qhia rau thaum twg koj yuav siv cov kev kawm tshiab.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib "Cov Hauv Kev Los Txo Qhov Nyuaj Siab" ntawm nplooj 5 dua. Nyob nruab nrab ntawm tam sim no thiab peb qhov kev sib tham tom ntej, siv ib qhov ntawm cov tswv yim no kom txo tau ib lossis ob qho kev ntxhov siab uas koj tau sau rau hauv koj Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau xaus peb lub rooj sib tham no. Hnub no, peb tham txog yuav ua li cas tswj kev ntxhov siab. Peb tau tham txog ntawm:

- Qee cov tsim ua rau muaj kev nyuaj siab
- Qhov cuam tshuam ua rau muaj kev nyuaj siab thiab kab mob ntshav qab zib hom 2
- Qee txoj hauv kev los txo kev ntxhov siab
- Qee txoj hauv kev zoo los tswj kev ntxhov siab

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog txhua yam peb tau sib tham txog hnub no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb mam li tham txog tej yam koj sim hauv tsev, nrog rau koj txoj kev npaj ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Nco ntsoov koj koj qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog thiab Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm los ua zaj tom ntej.

Xaus lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 10: Noj Zaub Mov Hauv Tsev

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej  
(Module 10: Eat Well Away From Home Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Ua tib zoo xav txog cov kev xaiv thaum noj mov hauv tsev tuaj yeem pab tiv thaiv lossis ncuav kev mob ntshav qab zib hom 2. Tus qauv no pab rau cov tuaj koom ua kom nkag siab txoj hauv kev los nyob kom muaj kev noj qab haus huv kom tau raws lawv cov hom phiaj noj thaum txib yuav tej khoom nqa tawm mus noj thiab noj nyob rau ntawm lub khw noj mov thiab cov koom txoos koom nrog zej zog.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb cov feem xyuam uas muaj qhov cuam tshuam rau kev noj zoo thiab kev xaiv khoom noj thaum mus deb ntawm tsev lawm
- Txheeb cov hauv kev uas ua kom muaj qhov swm rau kev noj kom zoo thaum mus deb ntawm tsev lawm

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncuav Sij Hawm Kev Kawm, koj yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg koom nrog email, ntawv xov xwm, app, lossis kev tshaj xov xwm hauv social media los npaj thiab txhawb lawv rau qhov kev sib tham tom ntej no ntawm kev noj zaub mov zoo nyob hauv tsev. Nov yog qee cov lus piv txwv uas koj tau xa mus rau cov neeg koom rau qhov zaj lus qhia no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Kev noj hauv khw muag khoom noj tseem txaus siab tau! Peb qhov kev sib tham tom ntej no yuav muab cov lus qhia uas koj xav tau rau kev noj zaub mov zoo nyob deb ntawm tsev. Nqa ib daim ntawv qhia muag zaub mov li cas los ntawm ib lub tsev noj mov uas koj nyiam. Tau txais cov ntawv qhia zaub mov hauv online lossis xaiv ib qho uas koj twb muaj nyob hauv tsev. Vam tias yuav muaj ntau yam los tham txog lub ncauj lus no!"
  - 1-2 Hnub Ua Ntej: "Peb qhov kev sib tham tom ntej ntawm kev noj zaub mov zoo nyob hauv tsev tab tom los! Ua ntej lub rooj sib tham, nyeem "José zaj dab neeg" hauv koj Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog ntawm nplooj 2. Tsis tas li ntawd, tsis txhob hnob qab nqa cov zaub mov los ntawm ib lub tsev noj mov uas koj nyiam! Sib ntsib dua sai sai no!"
- Sau qee cov ntawv qhia zaub mov (online lossis ntawv-raws li, nyob ntawm koj hom kev sib tham) los faib rau cov neeg tuaj koom kev sib tham yam tsis muaj ntawv qhia zaub mov.
- Yog tias tsim nyog, teeb tsa tus naj npawb tsim nyog ntawm cov chav sib tham hauv virtual hauv koj lub vev xaib kev sib tham kom muaj ob mus rau peb tus neeg koom rau ib pab pawg rau "Kev Txiaiv Txim Los Ntawm Cov Ntawv Qhia" thiab "Lub Zos Sib Sau" pab pawg ua haujlwm.

# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

## Ncua sij hawm zaj kawm no:

- ☐ Thaum cov neeg tuaj koom tuaj txog, ceeb toom lawv kom nyeem José zaj dab neeg ua ntej kev sib tham pib yog tias lawv tsis tuaj yeem nyeem nws ua ntej kev sib tham hnuv no.

## Tom qab ntawd no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg koom nrog email, ntawv xov xwm, app, lossis social media kom txuas ntxiv kev sib tham ntawm kev noj zaub mov zoo nyob hauv tsev. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus koj los tso tawm:
  - "Nco tseg! Kev npaj ua ntej ua ntej noj mov yog tus cwj pwm noj qab haus huv zoo los txhim kho. Koj puas tau sim qhov no tsis ntev los no txij li peb qhov kev sib tham xaus? Yog tias muaj, nws mus li cas?"
  - "Xav tias loj, tab sis pib me me! Muaj kev kho ntawm no thiab qhov ntawd thaum noj mov tuaj yeem pab koj txhim kho kev noj qab haus huv tshiab. Cov kev hloov me me twg tau ua haujlwm zoo txog tam sim no?"



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

## Cov Lus Ncuas Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuas Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Tej yam uas cuam tshuam rau peb cov kev xaiv thaum noj mov	Nplooj ntawv 6	5 Feeb
Cov Txheej Txheem Tshiab rau Kev Noj Qab Haus Huv Deb Tsev	Nplooj ntawv 8	15 Feeb
Noj Mov Hauv/Tawm Tsev	Nplooj ntawv 10	25 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 15	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 16	4 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Tus neeg koom nrog Nplooj  
Ntawv Qhia—Tsis Muaj  
(N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos sawv daws! Qhov no yog lub rooj sib tham [current session number] ntawm [name of program].

Niaj hnuv no peb yuav tham txog kev noj zaub mov zoo nyob deb tsev.

Ua ntej peb pib, cia peb los siv ob peb feeb tshuaj xyuas yam uas peb tau sib tham zaum tas los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb tham txog yuav ua li cas nws mus nrog lwm yam uas koj sim hauv tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 hauv lub Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm kom pom "Tsom Zaj Lub Qhia" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## SAY (HAIS):

Kev noj zaub mov zoo thaum koj nyob hauv tsev tuaj yeem nyuaj txaus. Tab sis kev noj zaub mov zoo thaum koj nyob deb ntawm tsev lossis xaj khoom tuaj yeem nyuaj. Noj zaub mov nyob deb ntawm tsev txhais tau tias noj tom tsev noj mov; yuav zaub mov uas ua tau ceev ceev; kev txiav txim takeout; tau txais khoom noj txom ncauj los ntawm lub tshuab muag khoom; noj ntawm ib qho rooj noj mov, xws li chaw ua qhov haujlwm, rooj noj mov barbecue; los yog noj ntawm koj niam lub tsev.

Hnub no peb yuav tham txog:

- Yam tseem ceeb uas cuam tshuam rau kev noj zaub mov thiab kev xaiv zaub mov thaum noj zaub mov deb ntawm tsev.
- Txoj hauv kev los tsim cov cwj pwm uas txhawb kev noj qab haus huv thaum nyob deb ntawm tsev.

Koj tseem yuav ua ib txoj haujlwm tshiab hnub no.

# Tej yam uas cuam tshuam rau peb cov kev xaiv thaum noj mov



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Hauv seem no, siv José zaj dab neeg los pab txhawb kev sib tham txog yam uas cuam tshuam rau kev noj zaub mov thiab kev xaiv zaub mov thaum noj mov deb ntawm tsev.

## José Zaj Dab Neeg—Feem 1 (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Muaj ntau yam uas cuam tshuam rau peb cov kev xaiv thaum peb noj nyob deb ntawm tsev. Qee yam ntawm no ua rau peb nyuaj rau kev xaiv noj qab haus huv. Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib "José Zaj Dab Neeg—Feem 1" ntawm nplooj 2 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "José Zaj Dab Neeg—Feem 1" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog qhia rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### DO (UA):

Nyeem (lossis hais kom ib tug neeg ua haujlwm pab nyeem) "José Zaj Dab Neeg —Feem 1."

### ASK (NUG):

Yam dab tsi cuam tshuam rau José cov kev xaiv thaum noj mov?

### ANSWER (TEB):

José txoj haujlwm xav kom nws mus ntawm ib lub chaw haujlwm mus rau lwm qhov thaum nruab hnuab. Yog li ntawd, cov khoom noj ceev yog ib qho yooj yim mus nqa raws txoj kev. Tsis tas li ntawd, nws tsev neeg txhawb kom nws noj ntau tshaj li qhov nws yuav tsum tau nyob hauv tsev neeg sib sau ua ke.

### DISCUSS (SIB THAM):

Koj txuas nrog José zaj dab neeg li cas? Xav txog koj qhov kev paub thaum koj noj mov. Dab tsi ua rau koj noj qab nyob zoo thaum koj noj deb ntawm tsev?

# Tej yam uas cuam tshuam rau peb cov kev xaiv thaum noj mov

## DO (UA):

Txhawb kom cov neeg koom sau tsawg kawg ob yam hauv lawv phau ntawv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog. Tom qab ntawd, caw cov neeg ua haujlwm pab dawb los qhia lawv cov lus teb. Tsim cov ntsiab lus ntawm cov neeg koom nrog cov lus teb.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv daim ntawv dawb online lossis daim ntawv Word sau thiab tso tawm cov tswv yim hais los ntawm cov neeg koom nrog nrov nrov lossis los ntawm kev sib tham.

## SAY (HAIS):

Ua tsaug rau cov uas qhia. Cia peb saib peb cov npe thiab pov npav rau ob yam uas koj tuaj yeem cuam tshuam rau feem ntau. Tom qab ntawd peb yuav pom qhov twg peb pab pawg tau ntsiab ntau tshaj plaws.



Rau kev sib tham hauv virtual, txhawb cov neeg koom nrog ntaus lawv cov lus teb hauv lub qhov Chat hauv lub vev xaib sib tham.

## DO (UA):

Nyeem los ntawm cov npe thiab cia sijhawm rau cov neeg koom nrog pov npav. Thaum txhua leej txhua tus tau pov npav, ceev nrooj ntxiv tag nrho cov pov npav thiab qhia ob qho kev paub txog txhua tus uas cuam tshuam rau feem ntau. Nug seb leej twg xav tham txog ib qho kev paub tshwj xeeb.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yog qee txoj hauv kev uas koj sim xaiv noj qab haus huv thaum noj zaub mov ntawm deb tsev?

# Cov Txheej Txheem Tshiab rau Kev Noj Qab Haus Huv Deb Tsev



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 3

Ib feem ntawm qhov kev sib tham no muab cov neeg koom nrog txoj hauv kev uas lawv tuaj yeem siv los tsim cov txheej txheem tshiab thaum noj mov hauv tsev noj mov lossis kev sib tham. Txhawb kom cov neeg koom ua qhov kev xaiv zoo tshaj plaws hauv lawv qhov xwm txheej.

## Noj hmo Deb Tsev—Cov kev taug kev ruam me me, hloov loj (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb tsom mus rau noj ntawm cov khw noj mov. Tsim kom muaj tus cwj pwm noj qab haus huv rau kev noj zaub mov hauv khw yuav nyuaj. Tab sis koj tseem tuaj yeem txaus siab rau kev noj mov los ntawm kev tsim cov kev noj qab haus huv!

Muaj ntau yam laj thawj nyiam noj mov hauv khw noj mov. Hmoov tsis zoo, cov khw noj mov tuaj yeem muaj ntau cov zaub mov ua tiav nrog cov calories ntxiv, cov roj saturated, thiab ntsev. Tseeb, noj tsawg dua yog ib txoj hauv kev los tswj koj qhov hnyav, tab sis koj tuaj yeem nrhiav txoj hauv kev ua kom noj mov hauv khw noj mov ua haujlwm rau koj.

Qhov xwm zoo yog yuav luag txhua lub tsev noj mov muaj kev xaiv uas tuaj yeem pab txhawb koj lub hom phiaj kev noj qab haus huv! Koj tsuas yog yuav tsum paub qhov twg los saib. Txawm hais tias noj mov tawm yog ib feem ntawm koj txoj haujlwm niaj hnuv lossis kev kho mob qee zaus, muaj ntau txoj kev noj qab haus huv uas koj tuaj yeem txhim kho rau kev noj mov.

Thov saib "Noj hmo Deb Tsev—Cov kev taug kev ruam me me, hloov loj" ntawm nplooj 3 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Noj hmo Deb Tsev - Cov kev taug kev ruam me me, hloov loj" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

# Cov Txheej Txheem Tshiab rau Kev Noj Qab Haus Huv Deb Tsev

## DO (UA):

Txheeb xyuas qhov piv txwv nrog cov neeg koom, hais txog tias muaj ntau ntau cov kauj ruam me me thiab yooj yim uas tuaj yeem ua tau thaum noj mov. Qhov piv txwv no qhia txog cov calories thiab grams roj uas tau txais kev luv los ntawm kev hloov kho me me, raws li qhia los ntawm Pedro, Nancy thiab Barbara, thiab Latasha.

## DISCUSS (SIB THAM):

Puas muaj leej twg pom dab tsi xav tsis thooob txog cov kev sib pauv no lossis cov calories tag nrho?

## Noj Zoo Huv Tsev Noj Mov (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb saib qee txoj huv kev los txhim kho cov txheej txheem uas ua rau nws yooj yim dua thaum noj mov. Thov saib "Nyob Zoo Ntawm Cov Tsev Noj Mov" ntawm nplooj 4 huv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Nyob Zoo Ntawm Cov Tsev Noj Mov" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg koom saib.

## SAY (HAIS):

Phau ntawv qhia "Nyob Zoo Ntawm Cov Tsev Noj Mov" no qhia koj txog qee txoj huv kev uas koj tuaj yeem pib ua haujlwm tshiab thaum noj mov thiab xaiv koj cov zaub mov huv khw noj mov. Nws muab cov lus qhia rau kev npaj ua ntej noj mov deb tsev, ua kev sib pauv noj qab haus huv, thiab tswj qhov ntau thiab tsawg. Siv sijhawm ib pliag los tshuaj xyuas qee cov lus qhia.

Tsis ntev, koj yuav xyaum siv cov lus qhia no siv koj cov ntawv qhia zaub mov nyiam.



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 25 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia, Pab pawg ua haujlwm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 6

Hauv qhov kev sib tham no, cov neeg koom yuav xyaum xaj zaub mov los ntawm cov ntawv qhia zaub mov siv cov lus qhia uas lawv tau kawm.

## Xaj Zaub Mov Los ntawm Cov Ntawv Qhia (10 feeb)

### DO (UA):

Nco ntsoov cov neeg koom nrog tias lawv yuav tsum muaj lawv cov ntawv qhia ua ke rau qhov kev sib tham no.

### SAY (HAIS):

Thov saib "Nyob Zoo Ntawm Cov Tsev Noj Mov" ntawm nplooj ntawv 6 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Nyob Zoo Ntawm Cov Tsev Noj Mov" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### SAY (HAIS):

Siv koj cov ntawv qhia zaub mov thiab cov lus qhia qub, txiav txim siab seb koj tuaj yeem hloov pauv li cas thaum xaj koj cov zaub mov. Cov kev xaiv twg tseem yuav tso cai rau koj txaus siab rau koj puas noj thiab sijhawm nrog tsev neeg lossis phooj ywg?

Koj yuav ua haujlwm nrog ib pab pawg los pab nrhiav cov kev xaiv uas tsim nyog rau koj. Sib pab ua kom tiav!

Nco ntsoov, koj tuaj yeem xaj txawv dua li lwm tus neeg koom hauv koj pawg. Piv txwv li, ib tus neeg yuav xav kho nws qhov loj me, thaum lwm tus xav xaiv cov kev xaiv noj qab haus huv. Koj tuaj yeem kawm tau ntau yam los ntawm lwm tus neeg xaj lawv cov zaub mov li cas!

Siv daim ntawv ua haujlwm tau muab los sau koj cov kev txiav txim siab thiab kev sib pauv. Tom qab ntawd, muaj ob peb nqe lus nug txog tus kheej uas koj tuaj yeem ua tiav ua ntej peb tshuaj xyuas.



# Noj Mov Hauv/Tawm Tsev

Koj muaj sijhawm 10 feeb los ua kom tiav qhov haujlwm no. Npaj li 2–3 feeb rau ib pab neeg. Xav txog cov lus nug hauv qab no thaum koj ua tiav qhov haujlwm no:

- Dab tsi tuaj yeem qhia koj kom siv cov haujlwm tshiab no?
- Dab tsi yog lub sijhawm los xyaum thiab rov ua koj txoj haujlwm tshiab?
- Qhov khoom plig me me, noj qab haus huv dab tsi tuaj yeem ua rau koj mus thaum koj tus cwj pwm tshiab tab tom txhim kho?



Yog tias kev faib cov neeg tuaj koom rau hauv cov pab pawg me tsis tuaj yeem ua tau rau kev sib tham virtual, kom cov neeg koom ua haujlwm ntawm lawv tus kheej.

## DO (UA):

Qhia cov haujlwm pab pawg thiab pib cov rooj sib tham me me. Teem lub sijhawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho. Thaum cov neeg tuaj koom rov qab los, tshab xyuas ntawm lawv qhov kev paub dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi ntawm txoj hauv kev los yog cov txheej txheem tshiab koj xav tias koj tuaj yeem siv hnuv no?

## DO (UA):

Nug tus neeg ua haujlwm pab dawb qhia txog qhov kev hloov pauv uas nws tuaj yeem ua thaum xaj los ntawm cov ntawv qhia zaub mov nyiam.

## DISCUSS (SIB THAM):

Lwm cov tswv yim pab tau dab tsi koj tau tshawb pom thaum lub sijhawm ua haujlwm no uas koj tuaj yeem siv tau thiab ua kom xis nyob?



## Ntawv Qhia Noj Zoo Ntawm Thaum Ua Noj Ua Haus (3 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no, peb yuav hloov peb txoj kev tsom mus rau kev ua noj ua haus nrog cov tsev neeg los cov phooj ywg. Thov saib "Ntawv Qhia Noj Zoo Ntawm Thaum Ua Noj Ua Haus" ntawm nplooj ntawv 7 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog



Rau qhov kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Ntawv Qhia Noj Zoo Ntawm Thaum Ua Noj Ua Haus" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### SAY (HAIS):

Ua ntej koj yuaj ua mov noj ua haus nrog zej zos losis cov tsev neeg muaj kev npaj yuaj tsum tau ua thiab muaj cov kauj ruam me me uas koj tuaj yeem ua ntawm cov xwm txheej los pab koj tsim cov txheej txheem tshiab. Raws li koj paub, txhua qhov kev tshwm sim txawv, thiab nws yog qhov zoo tshaj los npaj rau koj yuav ua li cas noj qab haus huv.

### DO (UA):

Qhia cov neeg koom nrog siv sijhawm ob peb lub sijhawm los tshuaj xyuas cov lus qhia lossis tshuaj xyuas lawv ua ke ua ib pab pawg.

## Ua Noj Ua Haus Nrog Zej Zos (Yeem; 10 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Ua Noj Ua Haus Nrog Zej Zos" ntawm nplooj 8 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Ua Noj Ua Haus Nrog Zej Zos" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

# Noj Mov Hauv/Tawm Tsev

## SAY (HAIS):

Koj yuav ua haujlwm nrog ib pab pawg. Cia peb xav txog tias peb nyob hauv ib lub zej zog tog. Xav txog txhua yam zaub mov qab uas koj cov neeg zej zog tuaj yeem nqa. Qhov haujlwm rau koj pab pawg yog ua ib phaj noj qab haus huv los ntawm qhov kev tshwm sim. Nco ntsoov sau cov npe ntawm cov khoom noj ntawm qhov kev tshwm sim thiab cov khoom noj uas koj xaiv rau koj lub phaj.



Yog tias kev faib cov neeg tuaj koom rau hauv cov pab pawg me tsis tuaj yeem ua tau rau kev sib tham virtual, kom cov neeg koom ua haujlwm ntawm lawv tus kheej.

## DO (UA):

Qhia cov hauj lwm pab pawg thiab pib cov rooj sib tham me me. Tom qab ntawd, muab sijhawm rau cov neeg koom nrog kom rov qab los ua ib pab pawg.

Thaum cov neeg koom rov qab los, ua qhov kev tshuaj xyuas luv luv. Yog tias lub sijhawm tso cai, thov kom ib tus neeg tuaj yeem pab qhia lawv pab pawg cov khoom noj ntawm lawv cov zej zog sib sau ua ke thiab lawv cov kev xaiv zaum kawg.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov tswv yim lossis cov lus qhia dab tsi uas koj pab pawg tau siv los xaiv zaum kawg muaj li cas? Paus muaj dab tsi koj puas pom qhov nyuaj tshwj xeeb thaum xaiv koj qhov kev xaiv phaj kawg? Yuav ua li cas, yog dab tsi, ua kom yooj yim dua?

## SAY (HAIS):

Nco ntsoov, txhua qhov kev tshwm sim hauv zej zog yuav txawv, thiab nws yog qhov zoo tshaj plaws los npaj ua ntej thiab cia siab tias koj yuav xaiv zoo cov zaub mov nyob ntawd.

# Noj Mov Hauv/Tawm Tsev

## José Zaj Dab Neeg—Feem 2 (2 feeb)

### SAY (HAIS):

Nco txog José? Cia peb saib seb nws muaj peev xwm hloov tau li cas thaum noj mov deb ntawm tsev. Thov saib "José Zaj Dab Neeg—Feem 2" ntawm nplooj 9 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "José Zaj Dab Neeg—Feem 2" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog qhia rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### DO (UA):

Nyeem kom nrov lossis piav txog qhov kawg ntawm José zaj dab neeg.

### SAY (HAIS):

Yog li, José tab tom hloov me me thiab hloov lawv mus rau hauv tus cwj pwm thaum tseem muaj zaub mov nws nyiam.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib koj daim Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj kev hloov pauv uas koj xav ua rau koj tus kheej txhua hnuv? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov qhov peb tau tham hnuv no txog kev noj zaub mov zoo nyob deb ntawm tsev.

Raws li koj sim thiab siv koj qhov kev tshiab ua kom swm, ua kom ntseeg tau tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm lwm yam yooj yim thiab qhov qub yog lub zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas qhov niaj hnuv niaj hnuv no yuav tsum hloov lossis tso tseg.
2. Npaj ib txoj haujlwm tshiab uas yuav pab koj hloov qhov zoo uas yuav lo tau.
3. Sau cov lus qhia rau thaum twg koj yuav siv cov kev kawm tshiab.

## DO (UA):

Siv ob peb feeb rau peb los sau cov tswv yim tshiab.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 4 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Nyob nruab nrab ntawm tam sim no thiab peb qhov kev sib tham tom ntej, kuv xav kom koj siv sij hawm los npaj cov txheej txheem tshiab rau kev noj zaub mov zoo nyob deb ntawm tsev. Ua li ntawd, koj yuav npaj txhij rau lwm zaus koj mus rau tom tsev noj mov lossis ua noj ua haus. Nco ntsoov siv cov peev txheej uas tau muab hauv koj Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog los pab koj.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau xaus peb lub rooj sib tham no. Hnub no peb tham txog yuav ua li cas noj kom zoo thaum koj tsis nyob hauv tsev. Peb tau tham txog ntawm:

- Yam tseem ceeb uas cuam tshuam rau kev noj zaub mov thiab kev xaiv zaub mov thaum noj zaub mov deb ntawm tsev.
- Txoj hauv kev los tsim cov cwj pwm tshiab uas txhawb kev noj qab haus huv thaum tsis nyob hauv tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog txhua yam peb tau sib tham txog hnub no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog tej yam uas koj sim tawm hauv tsev, nrog rau koj txoj kev npaj ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug nej tuaj koom hnub no. Nco ntsoov coj koj qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog thiab Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm los ua zaj tom ntej.

Xaus lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 11: Managing Triggers (Tswj Qhov Tsim Ua Rau Muaj)

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 11: Managing Triggers Lifestyle Coach Guide)



# Module Overview (Qhia Thoob Plaws Tus Qauv)

Kev txheeb xyuas thiab hloov tus cwj pwm cuam tshuam nrog qhov tshwm sim tuaj yeem pab tiv thaiv lossis ncuu kev mob ntshav qab zib hom 2. Cov qauv no qhia cov neeg tuaj koom yuav hloov paut cov qauv tsis zoo uas cuam tshuam nrog cov kev noj qab haus huv.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav seb qhov tsim ua rau muaj yog dab tsi thiab yuav ua li cas lawv tuaj yeem tsim thiab rov tsim cov qauv txuas nrog cov khw muag khoom noj, noj mov, thiab zaum tseem
- Txheeb xyuas cov tsim ua rau muaj rau kev mus ncig khw yuav khoom noj, kev noj, thiab kev zaum thiab cov hauv kev los hloov yam cuam tshuam tsis zoo ua rau muaj qhov no
- Txheeb lawv tus kheej cov tsim ua rau muaj qhov noj ntau dhau los sis noj tshawg dhau ua tsis zoo
- Piav seb qhov kev xav thiab cov lus qhia ua rau kev xaiv zaub mov thiab cov qauv kev noj mov

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncuu Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg koom nrog ntawm email, ntawv xov xwm, app, lossis social media los npaj thiab txhawb lawv rau qhov kev sib tham tom ntej no ntawm kev tswj hwm qhov tshwm sim. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov tuaj koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Nyob rau hauv peb qhov kev sib tham tom ntej, peb yuav tham txog qhov tshwm sim uas ua rau muaj kev noj ntau dhau lossis kev xaiv noj qab haus huv tsawg. Piv txwv li, tej yam xwm txheej, kev xav, lossis lub sijhawm ntawm ib hnuv ua rau koj noj ntau dhau lossis siv sijhawm ntau zaum? Peb yuav tham txog txoj hauv kev los pab koj hloov cov qauv no mus rau cov kev noj qab haus huv. Tsis txhob qhaj lub sijhawm tseem ceeb no!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnuv: "Peb qhov kev sib tham tom ntej ntawm kev tswj qhov tsim ua rau muaj yuav luag txog ntawm no! Peb yuav txheeb xyuas cov txiaj ntsig thiab kev tawm tswv yim los tsim cov qauv tshiab, noj qab haus huv. Cia siab tias pem yuav tshuaj xyuas cov lub ntsiab lus tseem ceeb no!"
- Yog tias tsim nyog, teeb tsa tus naj npawb tsim nyog ntawm chav sib tham hauv virtual hauv koj lub vev xaib kev sib tham kom muaj peb mus rau plaub tus neeg koom rau ib pab pawg rau "Qhov Tsim Ua Rau Muaj" pawg ua haujlwm.



## Tom qab ntawd no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg koom nrog email, ntawv xov xwm, app, lossis social media kom txuas ntxiv kev sib tham ntawm qhov tsim ua rau muaj. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus koj los tso tawm:
  - "Lub tswv yim dab tsi koj tau sim rau qee qhov tsim ua rau muaj uas peb tau tham hauv peb qhov kev sib tham dhau los? Lawv puas ua haujlwm rau koj?"
  - "Cov qauv dab tsi koj tau hloov pauv zoo txij li peb qhov kev sib tham dhau los ntawm kev tswj qhov tsim ua rau muaj?"

## Cov Lus Ncuia Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncuia Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Hais Txog Qhov Tsim Ua Rau Muaj	Nplooj ntawv 5	14 Feeb
Qhov Tsim Ua Rau Muaj	Nplooj ntawv 9	20 Feeb
Kuv Cov Kev Tsim Ua Rau Muaj	Nplooj ntawv 15	5 Feeb
Kev Siab Xav thiab Kev Qhia Ua Rau Kev Xaiv	Nplooj ntawv 17	5 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 19	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 20	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Pab



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Daim Ntawv Qhia Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos sawv daws! Qhov no yog lub rooj sib tham [current session number] ntawm [name of program].

Niaj hnuv no, peb tab tom tham txog qhov tsim ua rau muaj.

Ua ntej peb pib, cia peb siv ob peb feeb sib tham txog qhov peb tau tham zaum kawg. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 hauv lub Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham virtual, siv qhov screen qhia tawm kom pom "Tsom Zaj Lub Qhia" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## SAY (HAIS):

Kev txheeb xyuas thiab hloov tus cwj pwm cuam tshuam nrog qhov tsim ua rau muaj tuaj yeem pab koj ua raws li koj txoj haujlwm noj qab haus huv. Qhov tsim ua rau muaj yog ib yam uas cuam tshuam koj cov kev txiav txim siab— tab sis koj tsis paub txog nws.

Hnub no, peb yuav tham txog:

- Dab tsi yog qhov tsim ua rau muaj thiab uas li cas peb tsim thiab rov qab tsim cov qauv txuas nrog cov khw muag khoom noj, noj mov, thiab zaum tseem
- Qhov tsim ua rau muaj rau khoom noj khoom haus, noj, thiab zaum tseem thiab txoj hauv kev los hloov cov qauv tsis zoo cuam tshuam nrog cov txiaj ntsig no
- Koj tus kheej ua rau muaj kev noj ntau dhau los yog kev xaiv tsis zoo
- Qhov kev siab xav thiab cov lus qhia ua rau koj xaiv zaub mov thiab noj cov qauv

Thaum kawg, koj yuav ua ib txoj kev npaj tshiab rau kev ua haujlwm.

# Hais Txog Qhov Tsim Ua Rau Muaj



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 14 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm,  
Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Ib feem ntawm qhov kev sib tham no muab cov neeg tuaj koom nrog kev nkag siab txog qhov tsim ua rau muaj yog dab tsi thiab yuav ua li cas tsim cov qauv. Siv Marta zaj dab neeg los tham txog qhov tseem ceeb ntawm kev txheeb xyuas thiab hloov cov qauv tsis zoo uas cuam tshuam txog qhov tshwm sim.

## Marta Zaj Dab Neeg—Feem 1 (14 feeb)

### ASK (NUG):

Koj xav tias peb txhais li cas thaum peb tham txog cov tsim ua rau muaj?

### ANSWER (TEB):

Qhov Tsim Ua Rau Muaj yog ib yam tshwm sim ua rau koj xav ua lws yam. Qhov tsim ua rau muaj tuaj yeem yog qhov pom, hnov tsw, suab, lossis kev siab xav uas koj txiav txim siab ua dab tsi tiab sis koj tsis tau xav txog nws. Lawv kuj tuaj yeem yog tib neeg, qhov chaw, kev ua ub no, lossis xwm txheej. Piv txwv li, hnov cov tsheb thauj khoom (qhov tsim ua rau muaj) ua rau koj mus rau koj lub thawv xa ntawv kom tau txais cov ntawv xa tuaj (yam txiav txim siab ua).

### SAY (HAIS):

Dhau lub sijhawm, nws yooj yim dua rau qhov tsim ua rau muaj tsim ib tus cwj pwm uas peb pom peb tus kheej rov ua dua thaum koj hnov qhov tsim ua rau muaj dua. Thaum cov tsim ua rau muaj ua rau kev xaiv noj qab haus huv tsawg dua, lawv ua rau peb tsis txhob ncav cuag cov hom phiaj noj mov tshiab thiab cov hom phiaj siv zog cev.

Hauv qhov kev pab cuam no, peb yuav saib peb cov qauv tam sim no thiab qhov tsim ua rau muaj, xav txog yuav ua li cas lawv txhim kho lub sijhawm, thiab tsim cov qauv tshiab uas txhawb nqa peb cov hom phiaj kev noj qab haus huv. Qhov ntawd yuav txhais tau tias ua ib yam dab tsi tshiab - zam koj thaum yav tav su mus rau lub tshuab muag khoom noj txom ncauj, hla dhau cov khoom qab zib hauv khw muag khoom noj, lossis siv dag zog us exercise thaum koj tham hauv xov tooj. Thaum xub thawj, qhov kev ua tshiab no yuav zoo li coj txawv txawv, tab sis, thaum koj ua ntau zaus, koj yuav pib tsim tus qauv tshiab. Tsis ntev, tig koj lub TV tuaj yeem ua rau koj ncav cuag koj lub hlua ua exercise tsis thaj xav txog nws li. Koj tau tsim tus cwj pwm tshiab!

Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib "Marta Zaj Dab Neeg—Feem 1" nyob rau nplooj 2 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.

# Hais Txog Qhov Tsim Ua Rau Muaj



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Marta Zaj Dab Neeg—Feem 1" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## DO (UA):

Nyeem (lossis hais kom tus neeg ua haujlwm pab nyeem) Marta zaj dab neeg.

## SAY (HAIS):

Ib zaug ntxiv, qhov no yog qhov Marta yuav txhua hnuv ua haujlwm.

## ASK (NUG):

Dab tsi yog qee yam hauv Marta lub neej uas ua rau nws xaiv tshwj xeeb?

## ANSWER (TEB):

- Kev nkees yog qhov tsim ua rau Marta xav haus kas fes. Tab li ntawd qhov no ua rau nws xav noj nplej qab zib lossis khob noom.
- Marta qhov kev xav tau kom so thaum kawg ntawm hnuv ua rau nws noj qos yaj ywm kib thiab haus npias. Nws kuj ua rau nws pw ntawm lub rooj zaum tsis yog tawm dag zog.
- Pom lub tshuab muag khoom ua rau Marta xav noj khoom txom ncauj, txawm tias nws yuav tsis tshaib plab heev.

## SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb tham txog qee cov qauv uas Marta tau tsim nyob rau hauv nws hnuv. Thov saib hauv qab Marta zaj dab neeg.

## ASK (NUG):

Dab tsi yog cov qauv uas Marta xav khaws cia? Dab tsi yog Yam Zoo?

# Hais Txog Qhov Tsim Ua Rau Muaj

## ANSWER (TEB):

- Haus ib khob kas fes kom sawv
- Muaj sijhawm rau nws tus kheej ua ntej nws pib hnuv
- Tawm ntawm nws lub rooj mus so
- Mus taug kev mus rau lub chav so
- Tham nrog nws tus phooj ywg Adam
- Tau khoom noj txom ncauj
- So kom txaus
- Txaus siab rau lub sijhawm nrog nws tus khub
- Luag nrog nws tus khub
- Sawv thaum saib yeeb yam

## ASK (NUG):

Dab tsi yog cov qauv phem uas Marta tuaj yeem pib hloov?

## ANSWER (TEB):

- Noj cov qhob cij qab zib thaum sawv ntxov (300 calories)
- Noj cov qhob cij qab zib thaum tav su (300 calories)
- Noj cov khoom noj txom ncauj thiab dej qab zib heev thaum yav tsaus ntuj (500 calories)
- Pw tsaug zog pem hauv ntej ntawm lub TV

## SAY (HAIS):

Kev nkag siab txog peb cov tsim ua rau muaj thiab cov kev xaiv cuam tshuam nrog lawv ua rau peb muaj peev xwm hloov tau lawv. Tau kawg, koj yuav tsum tau tsim cov qauv tshiab kom paub meej thaum xub thawj ua ntej nws ua haujlwm ntau dua.

Ua ntej peb nyeem Marta zaj dab neeg tas, rov qab saib hauv qab nws zaj dab neeg. Nyob rau sab xis, siv sijhawm ib feeb los xav txog qee txoj hauv kev uas Marta tuaj yeem hloov nws tus qauv noj qab nyob zoo. Sau koj cov kev xav hauv kab ntawv sab xis.

## DO (UA):

Muab cov neeg tuaj koom ob peb feeb los sau lawv cov tswv yim hauv lub nplooj.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yog qee cov tswv yim uas koj tau los nrog uas Marta yuav ua kom hloov pauv rau nws cov qauv kev noj qab haus huv?

# Hais Txog Qhov Tsim Ua Rau Muaj



Rau kev sib tham hauv virtual, txhawb cov neeg koom nrog ntaus lawv cov tswv yim hauv lub qhov rais sib tham hauv lub vev xaib sib tham.

## SAY (HAIS):

Thov saib "Marta Zaj Dab Neeg—Feem 2" ntawm nplooj 4 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Marta Zaj Dab Neeg—Feem 2" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## DO (UA):

Nyeem (lossis nug ib tus neeg ua haujlwm pab dawb nyeem) cov seem ntawm Marta zaj dab neeg.

## ASK (NUG):

Cov qauv tshiab twg Marta tsim?

## ANSWER (TEB):

- Marta tseem noj ib yam dab tsi nrog nws kas fes tab sis xaiv ib qho kev xaiv noj qab haus huv: hom nplej oats nrog ib diav me me ntawm maple syrup, ib co txiv hmab xiav, thiab ob peb lub txiv ntoo.
- Marta taug kev 10 feeb tom haujlwm nrog nws tus phooj ywg Adam.
- Thaum Marta tshaib plab ntawm kev ua haujlwm, nws xaiv cov khoom noj txom ncauj zoo dua-xws li zaub thiab dip, ib qho me me ntawm txiv hmab txiv ntoo, los yog cheese thiab crackers-es tsis txhob mus rau lub tshuab rau khoom noj txom ncauj.
- Marta tawm dag zog nrog nws tus khub ua ntej saib TV.
- Thaum Marta tshaib plab thaum yav tsaus ntuj, nws xaiv cov khoom noj txom ncauj zoo dua: npias sib sib thiab 3 khob paj kws.

## SAY (HAIS):

Hauv Marta zaj dab neeg, nws tab tom hloov ntau yam. Nco ntsoov, xyuas seb qhov twg ua haujlwm rau koj thiab ua qhov tseeb. Koj tuaj yeem txheeb xyuas tsuas yog ib qhov tsim ua rau muaj. Tom qab ntawd, thaum tsim qauv tshiab, ua haujlwm ntawm tus tom ntej!

# Qhov Tsim Ua Rau Muaj



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 20 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia, Pab pawg  
ua haujlwm

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 5

Ib feem ntawm qhov kev sib tham no suav nrog cov laj thawj uas cuam tshuam txog kev yuav khoom noj, noj mov, thiab zaum tseem. Cov neeg koom nrog yuav txheeb xyuas lwm yam cuam tshuam thiab txoj hauv kev los tsim tus cwj pwm tshiab.

## Khoom Noj Khoom Haus, Noj, Thiab Zaum Tseem Qhov Tsim Ua Rau Muaj (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Muaj qee qhov tshwm sim uas peb txhua tus ntsib uas cuam tshuam nrog kev yuav khoom noj, noj mov, thiab zaum tseem. Thov saib "Yuav Khoom Noj Khoom Haus, Noj, Thiab Zaum Tseem Qhov Tsim Ua Rau Muaj" ntawm nplooj 5 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Yuav Khoom Noj Khoom Haus, Noj, Thiab Zaum Tseem Qhov Tsim Ua Rau Muaj" los ntawm Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### DISCUSS (SIB THAM):

Leej twg ntawm cov cim no paub rau koj? Ua li cas?





## Hloov Cwj Pwm rau Yuav Khoom Noj Khoom Haus, Noj, Thiab Zaum Tseem Qhov Tsim Ua Rau Muaj (15 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no, koj yuav tau koom nrog hauv pab pawg kev tawm dag zog txhawm rau txheeb xyuas qhov tsim ua rau muaj yuav khoom noj, noj mov, thiab zaum tseem, thiab tom qab ntawd tawm tswv yim tswv yim rau txoj hauv kev los tsim tus cwj pwm tshiab rau txhua qhov tsim ua rau muaj. Thov saib "Hloov Tus Cwj Pwm rau Yuav Khoom Noj Khoom Haus, Noj, Thiab Zaum Tseem Qhov Tsim Ua Rau Muaj" nyob rau nplooj 6 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau qhov kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los qhia "Hloov Tus Cwj Pwm rau Yuav Khoom Noj Khoom Haus, Noj, Thiab Zaum Tseem Qhov Tsim Ua Rau Muaj" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

### SAY (HAIS):

Ib daim ntawv teev yauv khoom noj khoom haus, noj mov, thiab zaum tseem tshwm sim nyob rau hauv kab laug sab. Ua haujlwm nrog koj pab pawg txhawm rau txheeb xyuas lwm yam cuam tshuam nrog cov ncauj lus no. Sau qhov no nyob rau sab laug uas nws hais tias "Ntxiv Koj Tus Kheej." Tom qab ntawd, tawm tswv yim tawm tswv yim rau txoj hauv kev los tsim tus cwj pwm tshiab rau txhua qhov ua rau. Sau koj cov tswv yim nyob rau hauv kab "Txoj Kev Los Ua Tus Cwj Pwm Tshiab" kab. Nco ntsoov suav nrog cov tswv yim lossis cov tswv yim uas koj tau kawm los ntawm peb cov kev sib tham dhau los uas yuav ua haujlwm ntawm no.



Yog tias kev faib cov neeg tuaj koom rau hauv cov pab pawg me tsis tuaj yeem ua tau rau kev sib tham virtual, kom cov neeg koom ua haujlwm ntawm lawv tus kheej.

### DO (UA):

Qhia cov hauj lwm pab pawg thiab pib cov rooj sib tham me me. Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho.

Koom nrog ib lossis ntau lub rooj sib tham los pab txhawb kev sib tham.

Thaum cov neeg tuaj koom rov qab los, tham luv luv txog lawv cov tswv yim tshiab.

# Qhov Tsim Ua Rau Muaj

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi ntxiv yuav cov khoom noj khoom haus ua rau koj pab pawg tau txheeb xyuas?

Cov tswv yim dab tsi uas koj pab pawg tau tsim los ua tus cwj pwm tshiab rau yuav cov khoom noj khoom haus no?



Rau kev sib tham hauv virtual, txhawb cov neeg koom nrog ntaus lawv cov tswv yim hauv lub qhov rais sib tham hauv lub vev xaib sib tham.

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- **Nws yog muag pheej yig, los yog kuv muaj daim coupon rau nws.**
  - o Nrhiav cov hauv kev kom txuag tau nyiaj los mus yuav cov khoom uas zoo rau lub cev zoo dua.
  - o Tsis txhob muab daim coupon rau cov khoom tsis zoo.
- **Nws ntxim ntxias.**
  - o Nyob deb ntawm qhov kev ntxias ntawm lub khw, xws li cov khoom qab zib, qoj yaj ym kib, thiab cov khoom noj txom ncauj.
  - o Yuav khoom tsawg heev. Piv txwv li, yuav ib tub ice cream bar es tsis txhob yog tag nrho qhov thawv ice cream, thiab xaiv ib tug uas muaj calorie tsawg.
  - o Yuav tub yam noj qab haus huv tshaj. Tab sis ua tib zoo saib nyeem cov Nutrition Facts. Tsis txhob cia siab rau lo lus "huv" ib leeg.
  - o Nco ntsoov tias lub khw lub hom phiaj yog kom koj mus yuav khoom. Thiaj tawm lub tswv yim rau kev yuav khoom thiab cov khoom tshwj xeeb li “yuav ib qho, tau ntxiv ib qho dawb” txog cov khoom noj khoom haus uas koj tab tom txwv tsis yuav ntau.
  - o Rho npe tawm los ntawm cov khw muag khoom email uas xa kev ntxias yuav los ntawm email.
- **Kuv ib txwm yuav qhov no.**
  - o Nqa nrog ib daim ntawv teev cov zaub mov huv koj yuav yuav thiab tsis txhob yuav lwm yam.
  - o Nco ntsoov rau koj tus kheej hais tias koj tab tom muaj ev txiav txim siab zoo dua tam sim no.
  - o Sim lwm lub khw, xws li lub khw muag txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.

# Qhov Tsim Ua Rau Muaj

## DISCUSS (SIB THAM):

Puas muaj qhov tsim ua rau muaj ntxiv dua es koj pab pawg tau txheeb xyuas?

Cov tswv yim dab tsi uas koj pab pawg tau tsim los tsim cov cwj pwm tshiab rau cov kev noj mov no?



Rau kev sib tham hauv virtual, txhawb cov neeg koom nrog ntaus lawv cov tswv yim hauv lub qhov rais sib tham hauv lub vev xaib sib tham.

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- **Kuv nyiam maj mam tom thia noj ib qho me me qhov no thaum kuv saib TV.**
  - o Tsis txhob noj tawm ntawm cov thawv thiab hnab loj. Muab ib pluas mov txaus rau ib lub tais.
  - o Xaws paj ntaub, caij tsheb kauj vab nyob ruaj ruaj, siv cov hlua tiv thaiv, lossis nqa qhov hnyav lossis cov hwj nqab dej thaum koj saib TV. Siv qhov sijhawm tshaj xov lag luam lossis qhov kawg ntawm ib ntu daim yeej yaj kiab kom sawv thiab txav mus los.
  - o Zom cov gum uas tsis muaj piam thaj los yog haus ib khob dej. Los yog maj mam noj cov zaub tsis muaj hmoov txhuv nplej siab, xws li celery, carrots, los yog zaub qhwv. Los yog noj ib daig txiv hmab txiv ntoo.
  - o Noj mov thaum tsuas yog nyob hauv chav ua noj lossis chav noj mov xwb ces koj pib tsim qauv tshiab ntawm qhov chaw koj noj.
- **Kuv pom qhov tsev muag mov ntawm kuv txoj kev mus tsev los ntawm kev ua haujlwm thiab kuv nres.**
  - o Txiaiv txim qhov kev xaiv noj qab haus huv los ntawm cov ntawv qhia zaub mov.
- **Kuv txaus siab rau lub sijhawm no nrog kuv cov phooj ywg lossis tsev neeg—Kuv tsim nyog muaj qhov no!**
  - o Hloov koj cov dej cawv rau kev xaiv dej muaj xoom-qab zib xws li sparkling dej, diet dej qab zib, lossis kas fes.
  - o Siv lub phaj kom ntsuas cov khoom uas koj noj.
- **Kuv tshaib plab heev, thiab nws yooj yim dua qhib ib pob dua li npaj zaub mov.**
  - o Npaj cia cov khoom noj qab haus huv, zoo li carrots mos mos, cheese sticks, los yog me me ntawm cov txiv ntoo tsis ntsev tsawg.
  - o Npaj cia ib qhov me me khoom noj qab haus huv thaum koj muab cov pob ntawv tso tseg.

# Qhov Tsim Ua Rau Muaj

- **Qhov no saib ntxim qab los yog tsw qab ntxiag.**
  - o Khaws cia cov khoom noj qab haus huv uas koj nyiam. Nco ntsoov muaj kom yooj yim pom thiab noj. Piv txwv li, khaws cia cov zaub hauv koj lub tub yees thiab ib lub tais txiv hmab txiv ntoo ntawm koj lub rooj.
  - o Yog tias koj muaj qee yam uas koj tsis tuaj yeem tiv taus, tsis txhob ntxiv rau hauv koj daim ntawv yuav khoom. Txaus siab rau cov zaub mov lossis dej haus sab nraum koj lub tsev.
  - o Khaws cov khoom tsis zoo tawm ntawm qhov pom lossis ua rau lawv nyuaj mus cuag.
  - o Tsis txhob taug kev los ntawm cov tshuab muag khoom noj thiab zaub mov "dawb".
  - o Khaws cia cov khoom huv rau noj txom ncauj zoo ntawm tes.
- **Kuv tsis xav nkim zaub mov.**
  - o Ua puas noj tsawg dua.
  - o Khaws cov khoom seem hauv lub tub yees los yog lub freezer.
  - o Muab nws rau lwm tus.
  - o Nco ntsoov hais tias koj txoj kev noj qab haus huv tseem ceeb dua li ob peb los mov.
- **Kuv pom kev tshaj tawm hauv TV lossis kev tshaj tawm hauv social media ntawm kev ntxias cov khoom noj.**
  - o Sim xyuam koj txhob saib lawv.
  - o Nrhiav cov duab thiab yeeb yaj duab ntawm cov zaub mov noj qab haus huv.
  - o Ua raws cov chaw uas suav nrog cov zaub mov zoo dua.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov tsim ua rau muaj dab tsi ntxiv ua rau zaum tseem pab pawg txheeb xyuas?

Cov tswv yim dab tsi uas koj pab pawg tau tsim los tsim cov cwj pwm tshiab rau cov zaum tseem ua rau?



Rau kev sib tham hauv virtual, txhawb cov neeg koom nrog ntaus lawv cov tswv yim hauv lub qhov rais sib tham hauv lub vev xaib sib tham.

# Qhov Tsim Ua Rau Muaj

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- **Saib TV lossis kev si twv**
  - o Tawm dag zog thaum lag luam tshaj tawm los so.
  - o Caij tsheb kauj vab nyob ruaj ruaj lossis taug kev hauv qhov chaw thaum koj saib TV.
  - o Ua ncab lossis yoga thaum koj saib TV.
- **Tham hauv xov tooj**
  - o Taug kev thaum tham hauv xov tooj.
- **Tua video games hauv computer**
  - o Txwv koj lub sijhawm ntawm lub computer kom koj tsuas yog ua si rau ib qho tshwj xeeb, sijhawm luv luv, tom qab ntawd ua qee yam haujlwm.
  - o Teem qhov ceeb toom rau lub sijhawm tawm dag zog.
  - o Tua cov video game koj tau sawv.
- **Sib Tham nrog phooj ywg thiab tsev neeg**
  - o Npaj kom muaj kev sib koom ua ke uas suav nrog kev tawm dag zog, xws li seev cev lossis ua si charades.
- **Tos hauv tsheb rau cov menyuam kawm ntawv tiav/xyaum kev ntaus pob**
  - o Taug kev luv luv thaum tos.
- **Saib ntawm smartphone, apps, social media**
  - o Saib ntawm smartphone, apps, lossis social media thaum caij tsheb kauj vab.

# Kuv Cov Kev Tsim Ua Rau Muaj



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj ntawv 9

Ib feem ntawm qhov kev sib tham no pab cov neeg tuaj koom txheeb xyuas cov qauv uas lawv xav hloov, ua rau muaj feem cuam tshuam nrog cov qauv no, thiab txoj hauv kev los hloov cov qauv no.

## SAY (HAIS):

Qhov teeb meem nrog qhov tshwm sim yog tias lawv tuaj yeem ua rau tus qauv ntawm cov kev xaiv uas tuaj yeem hloov mus rau kev noj zaub mov tsis zoo. Cia peb tsom mus rau tam sim no ntawm kev cuam tshuam uas cuam tshuam rau koj thiab yuav ua li cas koj thiaj li tswj tau cov txiaj ntsig zoo.

## DO (UA):

Thov saib "Kuv Cov Kev Tsim Ua Rau Muaj" ntawm nplooj 9 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Kuv Cov Kev Tsim Ua Rau Muaj" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## DO (UA):

Siv cov dej khov ua piv txwv los piav qhia txog kev sib raug zoo ntawm qhov tshwm sim thiab cov qauv ntawm tus cwj pwm.

# Kuv Cov Kev Tsim Ua Rau Muaj

## **SAY (HAIS):**

Xav txog ib pliag, thawj zaug koj noj ice cream. Tej zaum koj pog yuav nws rau koj, tsis pub koj niam koj txiv paub. Nws yog ib qho khoom qab zib thiab tshwj xeeb. Koj muaj kev xav zoo nrog lub sijhawm tshwj xeeb nrog koj pog nrog ice cream. Nyob rau hauv koj lub neej, koj noj ice cream ntau zaus - nyob rau rooj hnuv yug, nyob rau lub caij ntuj sov so, khoom qab zib tshwj xeeb, raws li koj tsev neeg mus lub khw muag ice cream. Tam sim no, txawm tias qhov pom ntawm lub khw ice cream los yog ib qho kev tshaj tawm hauv xov tooj cua ua rau koj xav tau ice cream (thiab tag nrho cov kev xav zoo uas koj txuas nrog ice cream!). Qee lub sijhawm thaum koj poob siab, koj xav tau ib lub tais loj ntawm dej khov-tab sis qhov koj xav tau tiag tiag yog kev pabcuam loj ntawm cov kev zoo siab!

Raws li koj tuaj yeem pom, nws yuav siv sijhawm ntev sib txuas cov kev xav no, thiab nws tuaj yeem siv sijhawm los muaj daws lawv. Txawm hais tias koj ib txwm muaj qhov tshwj xeeb hauv koj lub siab rau cov ice cream, thiab koj tuaj yeem txaus siab rau cov ice cream ua ib feem ntawm kev noj qab haus huv, koj tuaj yeem tsim kev sib txuas tshiab, thiab. Koj tuaj yeem ua ice cream cones nrog txiv hmab txiv ntoo tshiab thiab lub teeb whipped cream rau hnuv yug. Koj tuaj yeem taug kev nrog koj pog. Koj tuaj yeem hu rau tus phooj ywg qub thaum koj poob siab.

## **DO (UA):**

Saib xyuas cov lus qhia thiab nyeem dua los ntawm cov piv txwv uas muaj nyob rau hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog. Tom qab ntawd, muab cov neeg tuaj koom ob peb feeb kom ua tiav lub rooj.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Leej twg xav qhia tus qauv, qhov ua rau, thiab qhov hloov koj tau sau?

## **SAY (HAIS):**

Nco ntsoov, tsis txhob sim ua txhua yam kev hloov pauv no ib zaug. Nws yuav siv sijhawm ib pliag los hloov cov qauv uas koj tau loj hlob siv. Nyob rau tib lub sijhawm, tus cwj pwm tshiab yuav dhau los ua ib txwm muaj.

# Kev Siab Xav thiab Kev Qhia Ua Rau Kev Xaiv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
Nplooj 11

Cov neeg koom nrog yuav siv cov lus qhia thiab kev xav los pab lawv txheeb xyuas lawv cov kev noj zaub mov tsis zoo lossis kev xaiv cuam tshuam nrog lawv. Tom qab ntawd, lawv yuav xav txog vim li cas thiab yuav ua li cas lawv thiaj li xaiv qhov kev txawv.

## SAY (HAIS):

Txoj kev koj xav tuaj yeem cuam tshuam loj rau koj cov kev xaiv zaub mov thiab kev noj mov. Peb tsis tas yuav txiav txim siab zoo tshaj plaws thaum peb tshaib plab, npau taws, kho siab, los yog nkees, lossis txawm tias peb zoo siab lossis ua kev zoo siab. Thaum peb tau siv ib hnuv los txiav txim siab ntau, peb yuav khiav tawm ntawm lub hlwb kom ua kom muaj kev noj qab haus huv. Muaj ib qho laj thawj uas ntau cov khoom noj uas tau ua tiav zoo nyob ib sab ntawm lub khw muag khoom noj!

## DO (UA):

Thov saib ntawm "Kev Siab Xav thiab Kev Qhia Ua Rau Kev Xaiv" nyob rau nplooj 11 hauv Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog.



Rau kev sib tham hauv virtual, siv qhov screen qhia tawm los tso saib "Kev Siab Xav thiab Kev Qhia Ua Rau Kev Xaiv" los ntawm phau Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg tuaj koom saib.

## DO (UA):

Saib xyuas cov lus qhia thiab muab cov neeg tuaj koom ob peb feeb kom ua tiav lub rooj.

## DISCUSS (SIB THAM):

Leej twg xav qhia tus cwj pwm noj mov lossis kev xaiv rau ib qho ntawm cov lus qhia thiab kev xav?

Vim li cas koj thiaj xav hloov nws?

Koj yuav ua dab tsi los hloov nws?



# Kev Siab Xav thiab Kev Qhia Ua Rau Kev Xaiv

## DO (UA):

Qhia cov hauv qab no (yog tias tsis hais los ntawm cov neeg koom):

- **Kuv nkees.**
  - o Mus pw ua ntej. Haus ib khob dej los yog zom cov gum tsis muaj piam thaj es tsis txhob noj zaub mov.
- **Kuv xav tias ntxhov siab.**
  - o Nrhiav txoj hauv kev tshiab los saib xyuas koj tus kheej, xws li da dej ntev, mus pw ntxov, lossis siv sij hawm nyob rau toj roob hauv pes.
  - o Tswj koj txoj kev siab xav kom noj qab nyob zoo. Piv txwv li, ua pa tob tob, hu rau ib tug phooj ywg los tham, los yog mloog ib co suab paj nruag.
- **Kuv npau taws.**
  - o Siv kev yooj yim ua siab ntev. Piv txwv li, tham nrog ib tug phooj ywg, saib yeeb yaj kiab lom zem, thov Vajtswv, lossis sau ntawv.
- **Kuv ntshai.**
  - o Siv koj txhais tes tsis nres nrog kev sau ntawv, teeb tsa koj lub tub rau khoom khib nyiab, lossis ua haujlwm ntawm cov txuj ci.
- **Kuv zoo siab.**
  - o Noj cov zaub mov zoo dua.
  - o Muaj ib qho me me ntawm cov zaub mov koj xav noj.
  - o Faib zaub mov rau lwm tus.
  - o Ua yam nco txog tshiab ntawm kev noj zaub mov noj qab haus huv.
- **Kuv dhuav.**
  - o Ua ib yam dab tsi noj qab nyob zoo: mus taug kev, hlais cov nyom, los sim ua daim ntawv qhia ua noj qab haus huv tshiab.
- **Kuv kho siab.**
  - o Hu rau koj cov phooj ywg los tsev neeg.
  - o Ntsib tib neeg: mus kawm ntawv, koom nrog pab pawg lossis club, los ua haujlwm dawb.
  - o Ntsuas yuas txog txais ib tus tsiaj.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib koj daim Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj kev hloov pauv uas koj xav ua rau koj tus kheej txhua hnuv? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hnaij hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov dab tsi peb tau tham niaj hnuv no txog qhov tshwm sim thiab lawv tuaj yeem ua rau cov kev xaiv tsis zoo.

Raws li koj sim thiab siv koj qhov kev tshiab ua kom swm, ua kom ntseeg tau tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm lwm yam yooj yim thiab qhov qub yog lub zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas qhov niaj hnuv niaj hnuv no yuav tsum hloov lossis tso tseg.
2. Npaj ib txoj haujlwm tshiab uas yuav pab koj hloov qhov zoo uas yuav lo tau.
3. Sau cov lus qhia rau thaum twg koj yuav siv cov kev kawm tshiab.

## DO (UA):

Siv ob peb feeb rau peb los sau cov tswv yim tshiab.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Lus Qhia Rau Tus  
Neeg Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau xaus peb lub rooj sib tham no. Niaj hnuv no, peb tham txog qhov tsim ua rau muaj.

Peb tau tham txog ntawm:

- Dab tsi yog qhov tsim ua rau muaj thiab uas li cas peb tsim thiab rov qab tsim cov qauv txuas nrog cov khw muag khoom noj, noj mov, thiab zaum tseem
- Qhov tsim ua rau muaj rau khoom noj khoom haus, noj, thiab zaum tseem thiab txoj hauv kev los hloov cov qauv tsis zoo cuam tshuam nrog cov txiaj ntsig no
- Koj tus kheej ua rau muaj kev noj ntau dhau los yog kev xaiv tsis zoo
- Qhov kev siab xav thiab cov lus qhia ua rau koj xaiv zaub mov thiab noj cov qauv

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog txhua yam peb tau sib tham txog hnuv no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug nej tuaj koom hnuv no. Nco ntsoov coj koj qhov Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog thiab Phau Ntawv Npaj Ua Haujlwm los ua zaj tom ntej.

Xaus lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 12: Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhawm Rau Pov Thaiv Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej  
(Module 12: Stay Active To Prevent Type 2 Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev nyob uas tawm dag zog rau ncuaj sij hawm ntev tuaj yeem pab pov thaiv los sis txo tau cov mob ntshav qab zib hom 2. Tus qauv no yuav pab tau cov koom nrog los ua kom nkag siab txog txoj hauv kev los ua kom muaj yeej qee cov kev cov nyom ntawm kev nyob kom muaj dag muaj zog.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawm ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb xyuas qee yam ntawm cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog
- Txheeb xyuas qee cov ua rau nyuaj ntawm kev nyob uas tawm dag zog thiab cov hauv kev los ua kom muaj yeem nws
- Saib seb ntev li cas nws li mam los txij thaum lawv tau pib lub khoos kas no

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncuaj Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau npaj thiab pab txhawb kom lawv koom nrog zaj kawm uas tab tom yuav los txog no hais txog kev nyob uas tawm dag zog txhawm rau pov thaiv cov mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov tuaj koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Ncuaj sij hawm peb zaj kawm tom ntej, peb yuav sib tham txog cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog. Peb los kuj sib tham txog cov kev cov nyom ntawm kev nyob uas tawm dag zog thiab txoj hauv kev ua kom yeej cov kev nyuaj ntawd. Thov nco tias yuav tsum muaj thiab ua kom tiav koj ntaub ntawv sau tseg txog kev ua ub ua no. Ua kom nquag plias nawj, txuas leej. Koj tuaj yeem ua tau nws!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Peb zaj kawm tom ntej hais txog kev nyob uas tawm dag zog txhawm rau pov thaiv cov mob ntshav qab zib hom 2 ze yuav los txog lawm! Thov nco tias yuav tsum muaj thiab ua kom tiav koj ntaub ntawv sau tseg txog kev ua ub ua no. Pib xav txog cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog thiab txoj hauv kev uas koj tuaj yeem daws tau tej kev cov nyom."
- Yog tias ua tau, teeb tsa cov chav khawm cuag li yog tiag nyob rau hauv koj lub cuab yeej kev sib tham hauv vev xaib txhawm rau kom ib pab pawg muaj li ob txog peb leej neeg koom nrog rau qhov kev ua ub ua no ua pab pawg "Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm".

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau ua qhov kev sib tham mus ntxiv hais txog kev nyob uas tawm dag zog txhawm rau pov thaiv cov mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Qhov kev tawm dag zog tshiab twg uas koj twb tau pib lawm? Faib qhia txog koj qhov kev ntshoov siab nrog rau pab pawg."
  - "Cov tswv yim twg uas koj tau siv kom ua tau raws li koj lub hom phiaj kev tawm dag zog hauv lub lim tiam no?"

## Cov Ntsiab Lus Ncuaw Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Thov siv sij hawm li 10 feeb ntxiv los txais cov ntaub ntawv kev luj qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog ua kev ntiag tug, yog tias yuav tsum tau ua, thaum pib txhua tej zaj kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuaw Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Kev Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhawm Rau Prevent T2	Nplooj ntawv 6	14 Feeb
Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj	Nplooj ntawv 8	15 Feeb
Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!	Nplooj ntawv 11	15 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 13	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 14	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia Rau Tus  
Neeg Tuaj Koom Nrog  
Nplooj Ntawv—Siv Tsis  
Tau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb tab tom mus sib tham txog kev nyob uas tawm dag zog rau ncuaj sij hawm ntev.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?



# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev nyob uas tawm dag zog rau ncua sij hawm ntev tuaj yeem pab tau koj pov thaiv los sis txo cov hmob ntshav qab zib hom 2. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Qee cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog
- Qee cov kev cov nyom ntawm kev nyob uas tawm dag zog thiab cov hauv kev ua kom yeej cov kev cov nyom ntawd
- Koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Kev Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhawm Rau Prevent T2



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 14 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Zaj kawm feem no pab ua rau cov neeg koom nrog nkag siab txog txoj hauv kev nyob uas tawm dag zog rau ncuu sij hawm ntev uas tuaj yeem pab pov thaiv los sis txo tau cov mob ntshav qab zib hom 2. Thawj feem ntawm Teo zaj keeb kwm tsom kwm rau cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog.

## Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 1 (14 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb yuav pib los ntawm kev sib tham txog qee cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog rau ncuu sij hawm ntev. Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib ntawm "Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 1" nyob rau hauv nplooj 2 nyob rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 1" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb nyeem) zaj keeb kwm.

### SAY (HAIS):

Yog li ntawd, Teo ua tau raws li nws cov hom phiaj txog qhov hnyav thiab kev ua ub ua no lawm. Tam sim no nws li ntshav muaj piam thaj yog nyob rau ncuu li ib txwm thiab nws muaj qhov txo nws li kev pheej hmoo muaj mob ntshav qab zib hom 2 lawm.

### ASK (NUG):

Dhau li ntawm kev noj khoom noj zoo lawm, Teo tuaj yeem ua tau dab tsi txhawm rau tuav cia cov txiaj ntsig uas tau txhais no? Nws tuaj yeem ceev tau nws li kev txo qhov hnyav thiab ceev nws cov qib ntshav muaj piam thaj li ib txwm li cas?

### ANSWER (TEB):

Nws tuaj yeem nyob tau yam uas muaj kev tawm dag zog.

# Kev Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhawm Rau Prevent T2

## **SAY (HAIS):**

Kev nyob uas muaj kev tawm dag zog muaj lwm cov txiaj ntsig.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Dab tsi yog lwm cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog?

## **DO (UA):**

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Pw tsaug zog zoo thiab kaj siab tuaj
- Txhim kho tau kom lub cev tus thiab txav mus los tau yooj yim
- Ua rau ntshav siab thiab roj cholesterol qis dua qub
- Ua rau kev pheej hmoo yuav muaj mob plawv nres thiab tus mob hlab ntsha tawg qis dua qub
- Txo cov qib kev ntxhov siab
- Muaj zog tuaj
- Tej leeg nqaij muaj zog tuaj

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj tau txais cov txiaj ntsig dab tsi los ntawm kev tawm dag zog ntau ntxiv? Vim li cas koj thiaj xav nyob uas tawm dag zog?

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 3

Nyob rau zaj kawm feem no, siv feem thib ob ntawm Teo zaj keeb kwm los qhia cov hauv kev ua kom yeej los sis kom muaj yeej cov kev cov nyom uas ntsib thaum sim los nyob uas tawm dag zog.

## Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 2 (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb yuav sib tham txog qee cov kev nyuaj uas tej zaum koj tau ntsib thaum nyob uas tawm dag zog thiab txoj hauv kev ua kom yeej cov kev nyuaj ntawd. Nws tuaj yeem yog ib qhov nyuaj kom tawm tau dag zog. Tab sis kev nyob uas tawm dag zog rau ncuaj sij hawm ntev los kuj tuaj yeem ua tau kev cov nyom. Tej zaum cov xwm txheej ntawm lub neej yuav thaiv koj txoj hauv kev. Thiab tej zaum koj yuav hnov tau muaj kev txhawb dej siab tsawg zuj zus thaum lub sij hawm dhau mus. Vim li no, tej zaum koj yuav pom tias koj tus kheej rov mus coj li cov cwj pwm qub lawm.

Cia rov qab los ntsuam xyuas nrog rau Teo. Thov saib ntawm "Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 2" nyob rau nplooj 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 2" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb nyeem) "Teo Zaj Keeb Kwm—Feem 2."

### ASK (NUG):

Dab tsi tsim ua rau nws muaj kev cov nyom rau Teo txhawm rau nyob uas tawm dag zog?

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

## ANSWER (TEB):

Txij thaum nws tus poj niam pib mus kawm hmo ntuj, nws nyuaj rau Teo uas yuav nriav lub sij hawm tawm dag zog vim ib lub vij nws tau sij hawm ntiv li ob hmo los npaj hmo rau tsev neeg noj. Dhau li no lawm, nws kuj ua tau raws nws lub hom phiaj txo qhov hnyav, yog li ntawd nws thiaj hnov tau tias muaj kev txhawb zog tsawg.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yuav tsim ua rau nws muaj kev cov nyom rau koj txhawm rau nyob uas tawm dag zog rau ncuaj sij hawm ntev?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tse lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## Kev Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom (10 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Kev Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom" nyob rau nplooj 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Ntawm no yog qee cov piv txwv ntawm cov kev cov nyom thiab cov piv txwv thiab cov hauv kev ua kom muaj yeej.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Kev Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yog lwm cov hauv kev ua kom muaj yeej thaum ntsib cov kev cov nyom no?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tse lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

## DO (UA):

Xav kom cov neeg koom nrog sau lawv cov tswv yim rau hauv kem "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej".

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- **Kuv hnov tau tias muaj kev txhawb zog tsawg.**
  - Npaj ua ntej.
  - Ua kom lom zem.
- **Kuv muaj sij hawm tsawg vim lub neej muaj kev hloov pauv.**
  - Taug kev mus rau cov chaw.
  - Thov kev pab.
- **Kuv muaj nyiaj tsawg vim lub neej muaj kev hloov pauv.**
  - Ua cov kev ua ub ua no uas tsis xam nqi.
  - Yuav cov khaub ncaws thiab cov khoom siv tawm dag zog uas tau txo nqi.
- **Huab cua tsim ua rau nws nyuaj uas yuav taug kev mus rau sab nrauv.**
  - Hnav khaub ncaws saib raws huab cua.
  - Taug kev hauv lub chaw muag khoom.
- **Kuv tau raug mob.**
  - Nrhiav lwm txoj hauv kev tawm dag zog.
  - Tawm dag zog ntxiv thaum lub sij hawm dhau mus.

## SAY (HAIS):

Thaum twg koj ntsib kev cov nyom nrog rau kev nyob uas tawm dag zog, nco ntsoov mus nthuav saib nplooj ntawv no txhawm rau saib cov piv txwv ntawm txoj hauv kev uas koj tuaj yeem ua kom yeej cov kev cov nyom ntawd thiab koj tus cwj pwm txhawm rau kev noj qab nyob zoo mus raws li txoj hauv kev ntawd.

# Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia, Kev Tawm  
Dag Zog Ua Pab Pawg

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 8

Cov neeg koom nrog yuav muaj kev koom tes nrog rau qhov kev ua ub ua no ua pab pawg txhawm rau qhia kom pom txog lawv tus kheej cov kev tau ntsib nrog rau kev nyob uas tawm dag zog.

## SAY (HAIS):

Cia xaus lus los ntawm kev saib seb koj mus deb npaum li cas lawm nrog rau koj qhov kev ua ub ua no txij thaum koj tau pib lub khoos kas no. Thov saib ntawm "Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!" nyob rau nplooj 8 nyob rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## SAY (HAIS):

Koj yuav raug muab tso rau hauv cov pab pawg txhawm rau sib tham txog koj li tau ntsib nrog rau kev nyob uas tawm dag zog.

## DO (UA):

Tshab xyuas cov lus qhia rau qhov hauj lwm no raws li tau hais tseg rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Txhua tej pab pawg yuav sib tham txog cov lus nug txuas mus no:

- Koj tau ua hom kev ua ub ua no dab tsi thaum thawj zaug koj tau pib lub khoos kas no? Tam sim no koj ua hom kev ua ub ua no dab tsi?
- Ib hnuv koj muaj kev tawm dag zog pes tsawg feeb thaum koj tau pib lub khoos kas no thawj zaug? Tam sim no ib hnuv koj muaj kev tawm dag zog pes tsawg feeb?
- Koj hnov zoo li cas hais txog kev tawm dag zog thaum koj tau pib lub khoos kas no thawj zaug? Koj hnov zoo li cas hais txog kev tawm dag zog tam sim no?



Yog tias tsis tuaj yeem faib tau cov neeg koom nrog mus ua cov pab pawg me rau zaj kawm cuag li yog tiag no, ces ua qhov kev ua ub ua no ua ib pab pawg tag nrho.

# Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!

## DO (UA):

Faib cov hauj lwm pab pawg thiab pib cov rooj sib tham me. Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho. Koom nrog cov zaj kawm ib pab pawg los sis tshaj ib pab pawg txhawm rau kom yooj yim rau kev sib tham.

Thaum cov pab pawg ua tiav qhov kev ua ub ua no, kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb ntawm txhua tej pab pawg muab kev nthuav qhia thoob plaws luv-luv txog tej yam uas tau sib tham nyob rau hauv lawv pab pawg.

## SAY (HAIS):

Nej qee leej ua tau raws li nej lub hom phiaj kev tawm dag zog. Nej qee leej tseem ua mus tag zog. Qhov ntawd tsis ua li cas. Qhov tseem ceeb yog koj yuav tsum ua kom kev nyob uas tawm dag zog yog ib feem ntawm koj cov hauj lwm uas hniaj hnuv ua. Thaum koj tsim tus cwj pwm thiab ua raws li tus cwj pwm, nws yuav dhau los ua ib feem ntawm koj li hauj lwm hniaj hnuv ua uas ib txwm muaj.



# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hnaij hnuv tshiab no?

Dhau li no lawm, nco cia tej yam uas hnuv no peb tau sib tham hais txog kev nyob uas tawm dag zog.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 9

## SAY (HAIS):

Ncua sij hawm tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, thov ua txuas mus ntxiv kom tiav "Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Cov Nyom" nyob rau nplooj 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Sau koj cov tswv yim hauv rau kem sau tias "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Muaj Yeej." Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.

Kuv los kuj xav kom koj ua kom tiav "Kuv Yuav Nyob Tawm Dag Zog Li Cas" nyob rau hauv nplooj 9. Xav txog lub laj thawj tias vim li cas koj thiaj xav nyob uas tawm dag zog rau ncua sij hawm ntev. Dhau li no lawm xav txog cov kev cov nyom uas tej zaum koj yuav ntsib, thiab txoj hauv kev uas koj yuav ua kom yeej cov kev cov nyom ntawd. Koj tuaj yeem siv tau "Cov Lus Qhia Rau Kev Nyob Uas Tawm Dag Zog Txhua Hnub" nyob rau nplooj 10 rau cov tswv yim.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no, peb tau sib tham txog kev nyob uas tawm dag zog rau ncua sij hawm ntev. Peb tau tham txog ntawm:

- Qee cov txiaj ntsig ntawm kev nyob uas tawm dag zog
- Qee cov kev cov nyom ntawm kev nyob uas tawm dag zog thiab cov hauv kev ua kom yeej cov kev cov nyom ntawd
- Koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no

## DISCUSS (SIB THAM):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Nco ntsoov nqa koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab koj Phau Ntawv Sau Tseg Txog Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua mus rau zaj kawm tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



## Tus Qauv Kawm 13: Saib Xyuas Rau Koj Cov Kev Xav

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej  
(Module 13: Take Charge of Your Thoughts Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev saib xyuas koj cov kev xav tuaj yeem pab tau koj tswj tau cov kev xaiv uas koj ua txhawm rau pov thaiv koj li kev noj qab haus huv thiab pov thaiv los sis txo cov mob ntshav qab zib hom 2. Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev los hloov cov kev xav tsis zoo tawm nrog rau muaj cov kev xav zoo.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Sib tham txog txoj hauv kev hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ua kev xav uas muaj kev pab tau zoo
- Xyaum hloov yam tsis zoo tawm ua kom muaj kev xav zoo

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau npaj thiab pab txhawb kom lawv koom nrog zaj kawm uas tab tom yuav los txog no hais txog kev saib xyuas lawv cov kev xav. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov tuaj koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Kev tswj txoj hauv kev koj noj thiab haus, koj li kev ua ub ua no, thiab nyob rau ntau zaus tab txawm pw tsaug zog xwb los yeej hnov tau tias muaj kev nyuaj heev. Koj puas paub tias peb xav tuaj yeem tsim ua rau nws yooj yim zog—los sis nyuaj zog li cas? Koom nrog peb rau peb lub rooj sib tham tom ntej uas peb yuav tshawb nrhiav cov hauv kev xav txog peb cov xwm txheej uas sib txawv. Nqa 12 daim npav teev ntaub ntawv mus rau ib ntawm peb cov kev ua ub ua no. Qhov no yuav yog qhov kev sib tham uas lom zem thiab muaj txiaj ntsig rau txhua leej!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Los ntawm kev hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ua kev xav uas pab tau zoo, koj tuaj yeem ua tau txuas mus txhawm rau kom ua tau raws li cov tshwm sim tawm los fab kev noj qab haus huv uas zoo zog! Nyob rau peb zaj kawm tom ntej, peb yuav koom nrog rau qhov kev ua ub ua no ua pab pawg txhawm rau tshawb nrhiav qhov no ntxiv. Nqa 12 daim npav teev ntaub ntawv mus rau qhov kev ua ub ua no ntawm no. Sib ntsib dua sai-sai no!"
- Txhawm rau txuag sij hawm, ua tib zoo xav los sau xuv npav cov kev rau fab tsis zoo ua ntej rau qhov ua kev ua ub ua no ua pab pawg "Kev Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo".

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau ua qhov kev sib tham mus ntxiv hais txog kev saib xyuas lawv cov kev xav. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Nco ntsoov ua kom paub tias koj tab tom xav li cas! Puas yog koj tab tom thov kev zam txim los sis nrhaiv cov kev daws teeb meem? Puas yog koj tab tom ntseeg koj qhov xwb los sis saib ntawm cov uas koj tau txais, txawm tias me xwb los xij? Koj muaj cov cuab yeej txhawm rau hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ntawd ua cov ntawv uas pab tau zoo!"
  - "Koj puas tau pom txoj hauv kev uas siv tau zoo uas los cheem koj cov kev xav rau fab tsis zoo? Qee tus neeg siv lo lus los sis soj lus los sis tab txawm tias daim duab xwb los xij. Faib tawm tej yam uas siv tau rau koj—qee leej nyob rau hauv pab pawg uas tej zaum xav sim!"

## Cov Ntsuab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Thov siv sij hawm li 10 feeb ntxiv los txais cov ntaub ntawv kev luj qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog ua kev ntiag tug, yog tias yuav tsum tau ua, thaum pib txhua tej zaj kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo thiab Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo	Nplooj ntawv 5	14 Feeb
Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo	Nplooj ntawv 7	30 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 12	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 13	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb tab tom mus sib tham txog kev saib xyuas koj cov kev xav txhawm rau pab txhawb koj cov hom phiaj fab kev noj qab haus huv.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev saib xyuas koj cov kev xav tuaj yeem pab tau koj tswj tau cov kev xaiv uas koj ua txhawm rau pov thaiv koj li kev noj qab haus huv thiab pov thaiv los sis txo cov mob ntshav qab zib hom 2. Hnub no, peb yuav:

- Sib tham txog txoj hauv kev hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ua kev xav uas muaj kev pab tau zoo
- Xyaum hloov yam tsis zoo tawm ua kom muaj kev xav zoo

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo thiab Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 14 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Qhov kawm feem no qhia txog cov kev xav fab tsis zoo thiab cov kev xav uas pab tau zoo thiab feem cuam tshuam tsis zoo ntawm txhua tej qhov uas muaj rau cov kev xaiv thiab kev coj cwj pwm. Siv "Fabienne Zaj Keeb Kwm" los sib tham txog qhov sib txawv ncuca ntawm cov kev xav rau fab tsis zoo thiab cov kev xav uas pab tau zoo. Tag ntawd, sib tham txog cov hauv kev pov thaiv kev xav fab tsis zoo.

## Fabienne Zaj Keeb Kwm (14 feeb)

### SAY (HAIS):

Cia pib los ntawm kev sib tham txog qhov sib txawv ncuca ntawm cov kev xav rau fab tsis zoo thiab cov kev xav uas pab tau zoo.

### DISCUSS (SIB THAM):

- Koj xav tias cov kev xav fab tsis zoo muaj kev cuam tshuam li cas rau koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no?
- Koj xav tias cov kev xav uas pab tau zoo pab txhawb koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no li cas?

### DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Cov kev xav rau fab tsis zoo tuaj yeem cuam tshuam rau koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no, uas tsim ua rau koj muaj kev pheej hmoo ntxiv muaj mob ntshav qab zib hom 2.
- Qov qab qees, cov kev xav uas pab tau zoo yuav pab koj ua tau raws li koj cov hom phiaj. Yog li ntawd, lawv yuav ua rau koj muaj kev pheej hmoo qis zog uas muaj mob ntshav qab zib hom 2.

### SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Fabienne Zaj Keeb Kwm" nyob rau nplooj 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Fabienne Zaj Keeb Kwm" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### ASK (NUG):

Thaum xub thawj Fabienne muaj kev xav rau fab tsis zoo li cas?



# Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo thiab Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo

## **ANSWER (TEB):**

"Awv, huab cua tsis zoo. Kuv tsuas hla kuv li kev taug kev hnuv no xwb."

## **ASK (NUG):**

Fabienne ua dab tsi ntxiv?

## **ANSWER (TEB):**

Fabienne nco tau tias kev nyob uas tawm dag zog nws ua tau zoo li cas lawm. Kev taug kev txhua hnuv dhau los ua ib feem ntawm nws cov hauj lwm uas hnaij hnuv ua thiab nws txaus siab heev rau nws tus kheej!

## **SAY (HAIS):**

Yog li ntawd, Fabienne pib nrog rau qhov kev xav rau fab sis zoo: kev hla nws li kev taug kev. Tag ntawd, nws TSO TSEG thiab nco cia nws li kev muaj yeej thiab txoj hauv kev uas tsim ua nws muaj kev hnov tau zoo. Nws paub tias nws tab tom tsim ib tug cwj pwm tshiab ntawm kev nyob uas tawm dag zog.

## **ASK (NUG):**

Fabienne muaj kev xav uas pab tau zoo li cas los hloov pauv qhov kev xav rau fab tsis zoo hais txog kev hla nws li kev taug kev?

## **ANSWER (TEB):**

"Ntuj tab tom los nag, yog li ntawd qhov yuav ua los hloov pauv kev taug kev hnuv no, yog kuv ua qee yam kev tawm dag zog ntawm lub rooj zaum."

## **SAY (HAIS):**

Yog li ntawd, Fabienne tab tom qhia nws tus kheej tias: "Yog, ntuj tab tom los nag. Tab sis qhov ntawd yuav cheem tsis tau kuv los ntawm kev ua kom tau raws li kuv lub hom phiaj kev ua ub ua no. Kuv tseem yuav ua kev tawm dag zog. Kuv tsuas ua kev tawm dag zog hauv tsev xwb."

## **DO (UA):**

Ua kom ntseeg siab tias cov neeg koom nrog nkag siab qhov sib txawv ncu ntawm cov kev xav rau fab tsis zoo thiab cov kev xav uas pab tau zoo ua ntej txav mus rau tshooj tom ntej. Piv txwv, ntsuam xyuas kev nkag siab los ntawm kev nug cov piv txwv ntxiv hais txog cov kev xav uas pab tau zoo rau Fabienne.

Sib tham txog "Cov Lus Qhia Los Tswj Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo" hauv qab "Fabienne Zaj Keeb Kwm."

# Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 30 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia, Kev Tawm  
Dag Zog Ua Pab Pawg

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 4

Qhov kawm feem no sib tham txog txoj hauv kev los txheeb xyuas cov hom kev xav rau fab tsis zoo, txoj hauv kev tso tseg cov kev xav ntawd, thiab txoj hauv kev hloov pauv cov kev xav ntawd ua cov kev xav uas pab tau zoo.

**Cim Tseg:** Nyob rau tshooj no koj tsis tas hais kom tag txhua hom kev xav rau fab tsis zoo. Xaiv cov hom uas feem ntau lawm cuam tshuam rau koj pab pawg.

## Peb Kauj Ruam Los Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo (5 feeb)

### DISCUSS (SIB THAM):

Yog tias koj muaj ib twg cwj pwm los sis kev xav rau fab tsis zoo uas koj xav hloov txhawm rau txhim kho koj li kev noj qab nyob zoo, qhov ntawd yuav ua li cas?

### SAY (HAIS):

Peb tau sib tham txog qhov sib txawv ncu ntawm cov kev xav rau fab tsis zoo thiab cov kev xav uas pab tau zoo. Tam sim no cia peb los sib tham txog txoj hauv kev hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ua kev xav uas muaj kev pab tau zoo.

Thov saib ntawm "Peb Kauj Ruam Los Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo" nyob rau hauv nplooj 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Peb Kauj Ruam Los Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.



## DO (UA):

Siv tus qauv kev ua hauj lwm "Peb Kauj Ruam Los Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo" txhawm rau sib tham txog txoj hauv kev txheeb xyuas cov kev xav rau fab tsis zoo, muab tso tseg thiab xav cov kev xav uas pab tau zoo los hloov pauv. Tso tseg ib ncuaj sij hawm tom qab txhua tej kauj ruam txhawm rau muab sij hawm ib pliag rau cov neeg koom nrog los sau lawv cov kev xav rau cov lus nug rau hauv qhov chaw uas tau tseg cia nyob rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## Kev Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo (25 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Kev Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo" nyob rau nplooj 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Kev Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## SAY (HAIS):

Kev paub txog hom kev xav rau fab tsis zoo tuaj yeem pab tau koj tig mus xav cov kev xav uas pab tau zoo. Cia peb los saib rau ntawm txhua tej hom.

## DO (UA):

Tshab xyuas thiab piav qhia rau hom kev xav rau fab tsis zoo uas sib txawv uas tau teev tseg rau hauv nplooj X hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog:

- Tag Nrho los sis Tsis Muaj Li
- Kev Ua Kev Zam Txim
- Kev Faib Cais
- Yus Pheej Ntseeg Yus Qhov Xwb
- Pheej Sib Piv
- Xav Phem

# Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no, cia los koom nrog qhov kev ua ub ua no txhawm rau kawm ntxiv txog kev paub txog cov hom kev xav rau fab tsis zoo no thiab txoj hauv kev hloov cov kev xav ntawd.

Saib ntawm cov piv txwv ntawm cov kev xav rau fab tsis zoo nyob rau nplooj 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Thau 12 daim npav teev ntaub ntawv tawm los. Sau txhua tej qhov kev xav rau fab tsis zoo rau hauv daim npav (ib qhov kev xav rau fab tsis zoo rau ib daim npav).

## **DO (UA):**

Qhia kom cov neeg koom nrog muab lawv cov npav do sib xyaws thiab muab cov npav ntawd tso khwb rwg. Thov kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb los xaiv ib daim ntawm lawv cov npav coj los nyeem nrov-nrov rau hauv pab pawg. Tag ntawd, thov kom txhua tus neeg koom nrog los nrhiav daim npav ntawd nyob rau hauv lawv pawg npav.

Siv qhov kev xav rau fab tsis zoo uas tau xaiv los ntawm tus neeg koom nrog txhawm rau coj los ua kev sib tham txog hom kev xav rau fab tsis zoo ntawd. Ua ntej tshaj, nug cog neeg koom nrog seb hom kev xav ntawd yog yom twg (Tag Nrho los sis Tsis Muaj Li, Kev Ua Kev Zam Txim, Kev Faib Cais, Yus Pheej Ntseeg Yus Qhov Xwb, Pheej Sib Piv, Xav Phem). Tag ntawd, kom cov neeg koom nrog tawm tswv yim txhawm rau hloov pauv qhov kev xav rau fab tsis zoo ua qhov kev xav uas pab tau zoo. Kom cov neeg koom nrog sau cov tswv yim no rau sab nraum qab ntawm lawv daim npav.

Rov ua dua ib yam qub rau cov kev xav rau fab tsis zoo uas tseem tshuav.

Siv cov kev sib tham hauv qab ua qhov kev qhia.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

### **Tag Nrho los sis Tsis Muaj Li:**

- Kuv noj tsis tau mis khov ntxiv lawm.
- Kev tawm dag zog yog yam uas tsis xav ua.

Dab tsis yog qee cov kev xav uas pab tau zoo uas tuaj yeem hloov pauv tau cov kev xav tag nrho los sis tsis muaj li: Yog tias cov neeg koom nrog tsis hais txog, faib tawm cov piv txwv raws li hauv qab no:

- Kuv tuaj yeem noj tau mis khov ntev-ntev ib zaug.
- Thaum kuv noj mis khov, kuv yuav ntsuas txog nws.
- Kuv yuav sim cov kev ua ub ua no tshiab mus ntxiv kom txog thaum muaj ib yam uas kuv nyiam.

# Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo

## Kev Ua Kev Zam Txim:

- Sab nrauv nws txias dhau lawm (los sis kub) uas yuav mus taug kev.
- Kuv tsis tuaj yeem ua tau raws li kuv cov hom phiaj kev noj haus vim kuv tus poj niam pheej tseem ci ncuav qab zib.

Dab tsi yog qee cov kev xav uas pab tau zoo uas tuaj yeem hloov pauv tau cov kev xav thov zam ntxim no?

Yog tias cov neeg koom nrog tsis hais txog, faib tawm cov piv txwv raws li hauv qab no:

- Kuv yuav tu cev kom phim raws li huab cua thiab taug kev nyob tau tej txoj hauv kev twg.
- Hnub no kuv yuav ua kev tawm dag zog nyob rau sab hauv.
- Kuv yuav caw kuv tus poj niam los ua qee yam khoom noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo ua ke.

## Kev Faib Cais:

- Tsis muaj leej twg yuav pab txhawb kuv txoj kev ua neej txhawm rau kev noj qab nyob zoo.
- Lub vij no kuv tsis ua raws li kuv lub phiaj xwm kev noj haus txhawm rau kev noj qab nyob zoo.

Yuav zoo li cas yog tias koj tuaj yeem hloov tau qhov kev faib cais "tsis zoo" ua qhov "zoo" thiab tsum kwv rau qhov zoo? Dab tsi yog qee cov kev xav "kev faib cais uas zoo" uas muaj kev pab tau zoo uas koj tuaj yeem xav tau los hloov pauv?

Yog tias cov neeg koom nrog tsis hais txog, faib tawm cov piv txwv raws li hauv qab no:

- Kuv tus phooj ywg Shelly pab txhawb nws.
- Kuv yuav thov kev pab txhawb ntxiv.
- Nyob rau hauv xya hnub kuv noj cov puas noj uas muaj txab khoom noj li plaub hnub.
- Kuv muaj lub phiaj xwm tias yuav ua kom mus taus nyob rau yav tom ntej.

## Yus Pheej Ntseeg Yus Qhov Xwb:

- Kuv yog tus neeg qaug qeb.
- Kuv yog ntiaj teb tus neeg ua zaub mov phem tshaj plaws.

Koj puas tuaj yeem xav tau qee cov kev xav uas muaj kev pab tau zoo uas tuaj yeem hloov pauv tau cov kev xav uas yus pheej ntseeg yus qhov ntawd?

Yog tias cov neeg koom nrog tsis hais txog, faib tawm cov piv txwv raws li hauv qab no:

- Tam sim no kuv tuaj yeem nce tau cov theem ntaiv yam uas tsis ua pa.
- Txhua tej lub vij kuv yuav ua kev tawm dag zog ntxiv me ntsis.
- Kuv tus ntxhais nyiam noj cov zaub kib uas nag hmo kuv ua.
- Kuv yuav kawm paub ntxiv txog kev ua zaub mov noj txuas mus ntxiv.
- Tam sim no kuv paub txoj hauv kev ua zaub mov noj lawm thiab tuaj yeem ua tau qee cov puas noj uas qab heev thiab zoo rau kev noj qab haus huv.

# Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo

## Pheej Sib Piv:

- Teo txo tau qhov hnav ntau tshaj li kuv lawm.
- Stella muaj zog tshaj li kuv lawm.

Leej twg tuaj yeem xav tau qhov kev xav uas pab tau zoo los hloov pauv cov kev xav uas pheej sib piv no?

Yog tias cov neeg koom nrog tsis hais txog, faib tawm cov piv txwv raws li hauv qab no:

- Kuv qhov hnyav nqis qeeb heev, yog li ntawd kuv yuav thov qee yam lus qhia ntawm Teo.
- Kuv xav kom kuv muaj zog dua nov, yog li ntawd kuv yuav sim siv txoj hlua rub.

## Xav Phem:

- Kuv tsuas paub tias kuv yuav raug mob. Tag ntawd kuv yuav tsis tuaj yeem ua kev tawm dag zog tau.
- Kuv tsuas paub tias kuv tab tom yuav mob ntshav qab zib hom 2 vim kuv niam thiab txiv mob ntshav qab zib tib si.

Leej twg tuaj yeem qhia tau qhov kev xav uas pab tau zoo txhawm rau los hloov pauv cov kev xav phem no?

Yog tias cov neeg koom nrog tsis hais txog, faib tawm cov piv txwv raws li hauv qab no:

- Kuv yuav siv cov kauj ruam txhawm rau ua kev tawm dag zog yam uas muaj kev nyab xeeb.
- Yog tias kuv raug mob, kuv yuav nrhiav lwm txoj hauv kev ua kev tawm dag zog.
- Kuv paub txoj hauv kev pov thaiv mob ntshav qab zib hom 2 ntau tshaj li kuv niam thiab txiv lawm.
- Kuv yuav ua tej yam uas tuaj yeem pov thaiv tau mob ntshav qab zib hom 2.

## SAY (HAIS):

Thaum cov kev xav rau fab tsis zoo nkag rau hauv koj lub siab ntsws lawm, nws yog qhov tseem ceeb uas yuav tsum tau nco ntsoov tias koj ua tau zoo li cas lawm thiab koj pov thaiv kab mob ntshav qab zib hom 2 mus tau deb npaum li cas lawm. Nws yuav tau siv sij hawm los hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ua cov kev xav rau fab zoo. Tab sis yuav xyaum mus ntxiv thiab nws yuav dhau los ua ib tug cwj pwm.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hnaij hnuv tshiab no?

Dhau li no lawm nco cia tej yam uas hnuv no peb tau sib tham hais txog kev saib xyuas koj cov kev xav.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm li ob peb feeb rau cov neeg koom nrog los ua lawv cov phiaj xwm kev nqis tes.



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 3-4

## SAY (HAIS):

Ncua ntawm zaj kawm tam sim no thiab peb zaj kawm tom ntej, kuv xav kom koj xyaum ua kev saib xyuas koj cov kev xav. Ua raws li "Peb Kauj Ruam Los Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo" nyob rau hauv nplooj 4. Koj tuaj yeem siv tau "Cov Lus Qhia Los Tswj Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo" nyob rau nplooj 3 rau cov tswv yim.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Peb Kauj Ruam Los Hloov Pauv Cov Kev Xav Rau Fab Tsis Zoo Ua Cov Kev Xav Uas Pab Tau Zoo" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## DISCUSS (SIB THAM):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no, peb tau sib tham txog txoj hauv kev ua kev saib xyuas koj cov kev xav uas tuaj yeem pab tau koj pov thaiv los sis txo tau cov mob ntshav qab zib hom 2. Peb:

- Tau sib tham txog txoj hauv kev hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ua kev xav uas muaj kev pab tau zoo
- Tau xyaum hloov pauv cov kev xav rau fab tsis zoo ua cov kev xav uas pab tau zoo





## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## **SAY (HAIS):**

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 14: Ua Kom Rov Zoo Li Qub

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej  
(Module 14: Get Back on Track Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev kawm paub txog kev ua kom rov zoo li qub rau cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no tom qab uas ua mus tsis taus yog qhov tseem ceeb rau kev tsim cov cwj pwm uas yuav coj raws. Tus qauv no qhia rau cov koom nrog yam uas yuav tau ua thaum lawv ua tsis tau lawm.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav qhia tias vim li cas thiaj yuav tau ua kom tau hais txog lawv li kev noj thiab cov hom phiaj kev ua hauj lwm thiab pov thaiv yam zoo sib thooj nyob rau yav tom ntej los ntawm:
  - Xav zoo
  - Ua raws li tsib kauj ruam ntawm kev daws teeb meem

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- ☐ Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau npaj thiab pab txhawb kom lawv koom nrog zaj kawm uas tab tom yuav los txog no hais txog kev ua kom rov qab zoo li qub. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Ua tsaug rau kev koom nrog peb zaum kawg nkaus [day of the week when previous session was held]. Peb txhua tus muaj ntau zaus thaum uas peb ua tsis tau li peb cov hom phiaj. Koom nrog peb nyob rau zaus tom ntej txhawm rau nrhiav txoj hauv kev ua kom rov qab zoo li qub thiab ua kom rov mus taus li qub!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Tsis txhob hnub qab koom nrog peb qhov no [day of the week when next session will be held] txhawm rau nrhiav txoj hauv kev uas ua kom koj rov qab zoo li qub tom qab koj lub phiaj xwm kev noj haus los sis kev ua ub ua no mus tsis taus. Peb yuav sib tham txog cov hauv kev los daws qhov uas ua mus tsis taus ntawd txhawm rau kom nws tsis txhob los tav koj li kev ua tau mus tom ntej".
- ☐ Yog tias ua tau, teeb tsa cov chav kawm cuag li yog tiag nyob rau hauv koj lub cuab yeej kev sib tham hauv vev xaib txhawm rau kom ib pab pawg muaj li ob txog peb leej neeg koom nrog rau "Tsim Kauj Raum Daws Teeb Meem" kev ua ub ua no ua pab pawg.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau ua qhov kev sib tham mus ntxiv hais txog kev ua kom rov zoo li qub. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Nyob zoo os! Kuv vam tias koj yuav txaus siab rau peb zaj kawm nyob rau [day of the week when session was held]! Koj puas tau pib koj lub phiaj xwm kev nqis tes nyob rau lub vij no? Yog tias pib lawm, koj hnov tias nws mus tau zoo li cas? Nws puas pab koj uas ua kom rov zoo li qub? Tseem muaj sij hawm, yog tias koj tseem tsis tau ua koj lub phiaj xwm. Pib kiag hnuv no!"
  - "Nco ntsoov tias txawm tias koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no ua mus tsis taus lawm los, koj yeej tuaj ua kom rov zoo li qub tau. Ua yam zoo thiab siv tsib kauj ruam kev daws teeb meem los ua kom rov zoo li qub!"

## Cov Ntsiab Lus Ncuaw Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Thov siv sij hawm li 10 feeb ntxiv los txais cov ntaub ntawv kev luj qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog ua kev ntiag tug, yog tias yuav tsum tau ua, thaum pib txhua tej zaj kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuaw Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Txhua Leej Yeej Muaj Kev Ua Mus Tsis Taus	Nplooj ntawv 6	9 Feeb
Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem	Nplooj ntawv 7	35 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 14	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 15	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawm Phau  
Ntawv Qhia Rau Tus Neej  
Koom Nrog—Siv Tsis Tau  
(N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb tab tom yuav mus sib thaj txog kev ua kom rov qab zoo li qub rau koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no tom qab kev ua mus tsis taus.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?



■ Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv daim screen los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm tus koom nrog qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Nws yog teeb meem raws li ib txwm uas yuav ua kom koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no rov qab zoo li qub los ntawm ib zaug rau ib zaug. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Txoj hauv kev ua kom koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no rov zoo li qub thiab pov thaiv tej kev ua mus tsis taus uas zoo thooj li ntawd nyob rau yav tom ntej los ntawm:
  - Xav zoo
  - Kev siv tsib kauj ruam kev daws teeb meem

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Txhua Leej Yeej Muaj Kev Ua Mus Tsis Taus



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 9 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Siv Kofi zaj keeb kwm los sib tham txog txoj hauv kev uas qee zaus txhua leej neeg ua tsis tau li lawv cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no.

## Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 1 (9 feeb)

### SAY (HAIS):

Koj tau ua txoj hauj lwm zoo heev txhawm rau ua kom koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no rov qab zoo li qub. Tab sis tej zaum muaj ntau zaus uas koj ua tsis tau raws li koj cov hom phiaj uas dhau li ib los sis ob vij. Qhov no tau hu ua kev ua tsis tau raws li teeb tseg, thiab nws yog teeb meem raws li ib txwm. Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib ntawm "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 1" nyob rau nplooj 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 1" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb nyeem) "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 1." Ces sib tham.

### DISCUSS (SIB THAM):

Koj txheeb xyuas Kofi nyob rau txoj hauv kev twg? Dab tsi tsim ua rau koj ua "mus tsis taus," "poob qab," los sis ua tsis tau raws li teeb tseg? Thaum koj ua koj hnov tau zoo li cas?

Koj txawv li Kofi li cas? Xav txog lub sij hawm thaum koj ua mus tau zoo li qub lawm. Qhov ntawd ua rau koj hnov tau zoo li cas?

### DO (UA):

Muab lub sij hawm rau cov neeg koom nrog los faib lawv tus kheej cov kev cov nyom thiab cov kev hnov tau.



# Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 35 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia, Kev Tawm  
Dag Zog Ua Pab Pawg

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 3

Nyob rau zaj kawm feem no, cov neeg koom nrog kawm paub txog kev ua yam zoo thiab kev ua kev nqis tes los ua kom lawv cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no rov zoo li qub.

## SAY (HAIS):

Nws yog qhov tseem ceeb uas yuav tau nco ntsoov tias kev ua tsis tau raws li teeb tseg yog teeb meem raws li ib txwm. Tsis yog koj ib leeg, thiab tsis yog koj ua tsis tau vim yog koj muaj hnub phem los sis vij phem li ib los sis ob vij. Qhov kev ua tsis tau raws li teeb tseg yog ib qhov teeb meem loj yog tias koj cia nws dhau mus ua ib qhov teeb meem loj. Tsis txhob tso tseg, thiab tsis txhob yeem swb rau cov kev xav rau fab tsis zoo. Nws yog qhov tseem ceeb uas yuav tau ua yam zoo thiab tsom kwm rau koj cov hom phiaj ncuu sij hawm ntev.

## DO (UA):

Hais txog qee cov piv txwv kev muaj yeej uas cov neeg koom nrog tau hais nyob rau hauv qhov kev sib tham txog Kofi zaj keeb kwm.

## ASK (NUG):

Dab tsi yog yam zoo uas koj tuaj yeem qhia tau rau koj tus kheej thaum koj pom tias koj ua tsis tau raws li teeb tseg lawm?

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb uas tej zaum yuav muaj los ntawm cov neeg koom nrog suav nrog:

- Kuv muaj kev nce nqi ntau heev lawm.
- Kuv tuaj yeem ua tau kom rov qab zoo li qub.
- Kuv tsev neeg thiab cov phooj ywg yuav pab kuv.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.



## Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 2 (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Cia peb rov qab mus rau Kofi zaj keeb kwm thiab saib tej yam uas nws ua. Thov saib ntawm "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 2" nyob rau nplooj 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 2" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb nyeem) "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 2." Ces sib tham.

### SAY (HAIS):

Kofi ua tej yam uas peb nyuam qhuav tau sib tham txog. Nws paub tias nws muaj kev ua mus tsis tau lawm, tab sis nws kuj paub tias qhov kev ua mus tsis taus ntawd tsuas yog teeb meem li ib txwm xwb. Nws qhia rau nws tus kheej tias tab txawm tias nws muaj kev ua mus tsis taus li ib pliang lawm los, nws yeej tuaj yeem ua tau kom rov zoo li qub. Nws txiav txim siab ua yam zoo thiab ua kev nqis tes txhawm rau ua kom rov qab zoo li qub thiab pov thaiv tej kev ua tsis tau raws li teeb tseg uas zoo thooj li ntawd nyob rau yav tom ntej. Nws los kuj siv tsib kauj ruam kev daws teeb meem. Cia peb saib rau cov kauj ruam no thiab saib seb lawv tuaj yeem pab tau koj li cas thaum koj xav tau kev pab ua kom rov zoo li qub.

## Tsib Kauj Ruam Kev Daws Teeb Meem (25 feeb)

### SAY (HAIS):

Saib ntawm "Tsib Kauj Ruam Kev Daws Teeb Meem" nyob rau nplooj 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Tsib Kauj Ruam Kev Daws Teeb Meem" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

# Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

## SAY (HAIS):

Kev daws teeb meem muaj tsib kauj ruam:

1. Piav qhia koj qhov teeb meem.
2. Xav cov hauv kev xaiv.
3. Xaiv cov hauv kev xaiv uas zoo tshaj plaws.
4. Tsim lub phiaj xwm kev nqis tes.
5. Sim ua kiag.

Peb yuav sib tham txog txhua tej kauj ruam no thiab saib lawv los ntawm Kofi qhov xwm txheej. Sau cov lus teb rau peb li kev sib tham nyob rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Thawj kauj ruam yog piav qhia kom tseeb txog koj qhov teeb meem. Thaum koj ua mus tsis taus lawm yuav ua li cas? Koj los kuj yuav tsum tau nrhiav yam uas tau tsim ua rau muaj qhov teeb meem.

Saib ntawm tshooj muaj npe tias "Kauj Ruam 1: Piav Qhia Koj Qhov Teeb Meem." Ua ntej tshaj, Kofi piav qhia tseeb txog nws qhov teeb meem. Nws paub tias nws tab tom ua ob yam uas tsim ua rau nws ua mus tsis taus.

## ASK (NUG):

Kofi ua dab tsi uas tau tsim ua rau nws ua mus tsis taus?

## ANSWER (TEB):

Teeb Meem 1: Txhua hnuv thaum tav su nws tsis noj tej khoom noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo.

Teeb Meem 2: Txhua hnuv nws muaj kev ua ub ua no tsis txaus.

## ASK (NUG):

Kofi los kuj xav txog yam uas tau tsim ua rau muaj cov kev ua tsis tau raws li teeb tseg no thiab paub tias tag nrho ob qhov teeb meem no tshwm los ntawm tib lub haus paus. Koj xav tias nws yog dab tsi?

## ANSWER (TEB):

Kofi tau txhawj xeeb txog kev poob nws txoj hauj lwm.

# Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

## SAY (HAIS):

Nws li kev txhawj xeeb txog nws txoj hauj lwm yog qhov tsim ua rau muaj nws cov teeb meem. Tsim ua rau nws mus hauj lwm ntxov thiab ua hauj lwm thaum tav su, uas tsim ua rau nws tsis noj sus txhawm rau kev noj qab nyob zoo los sis ua ub ua no kom ntau raws li nws tsim nyog ua.

Thaum koj tau piav qhia koj qhov teeb meem lawm, kauj ruam thib ob yog xav cov hauv kev xaiv los daws qhov teeb meem ntawd. Nco ntsoov tias tag nrho Kofi ob qhov teeb meem tib si tshwm sim los ntawm ib lub hauv paus—nws tau txhawj xeeb txog kev poob nws txoj hauj lwm.

Tam sim no, koj yuav ua hauj lwm nyob rau hauv cov pab pawg txhawm rau sib tham txog qee cov tswv yim txog ntawm tej yam uas Kofi tuaj yeem ua tau los daws qhov kev txhawj xeeb tias tsam nws yuav poob nws txoj hauj lwm. Sau tseg koj cov tswv yim rau hauv qab "Kauj Ruam 2: Xav Cov Hauv Kev Xaiv" nyob rau nplooj 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Yog tias tsis tuaj yeem faib tau cov neeg koom nrog mus ua cov pab pawg me rau zaj kawm cuag li yog tiag no, ces ua qhov kev ua ub no ua ib pab pawg tag nrho.

## DO (UA):

Faib cov hauj lwm pab pawg thiab pib cov rooj sib tham me. Tag ntawd, muab sij hawm rau cov neeg koom nrog rov qab los ua ib pab pawg tag nrho.

## ASK (NUG):

Dab tsi yog cov hauv kev uas Kofi siv los daws nws li kev txhawj xeeb txog kev poob nws txoj hauj lwm?

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb uas tej zaum yuav muaj los ntawm cov neeg koom nrog suav nrog:

- Nug nws tus thawj coj seb nws txoj hauj lwm puas muaj kev phom sij tiag. Tej zaum nws yuav muaj kev txhawj xeeb yam uas tsis muaj laj thawj.
- Nug nws tus thawj coj txog tej yam uas nws tuaj yeem ua tau los pov thaiv nws txoj hauj lwm.
- Xav txog cov hauv kev uas pab ua rau nws tseem tuaj yeem ua tau hauj lwm thaum tav su thiab ua tau raws li nws cov hom phiaj.

# Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

## SAY (HAIS):

Tab txawm tias yog piv txwv xwb los, cia muab xav tias yog tiag. Piv txwv tias Kofi nug cov lus nug no thiab pom tias nws txoj hauj lwm yeej muaj kev phom sij tiag. Tej zaum Kofi yuav hnov tau zoo li tias nws yuav tsum tau txiav txim seb nws puas tuaj yeem ua tau li nws cov hom phiaj tiag los sis tsim nyog tsum kwm rau nws txoj hauj lwm hloov cov hom phiaj. Cia los luj xyuas qhov zoo thiab qhov tsis zoo.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yog qhov zoo thiab qhov tsis zoo ntawm Kofi li kev teeb nws cov hom phiaj nyob rau tam sim no thiab kev tsum kwm rau txoj hauj lwm no?



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, xav kom cov neeg koom nrog siv daim phiaj xim dawb dis cis tauj los sis tus yam ntxwv kev sib tham ua pab pawg txhawm rau sau lawv cov lus teb. Los sis kom lawv "tsa lawv txhais tes" nyob rau hauv lub cuab yeej kev sib tham hauv vev xaib, yog tias muaj txoj hauv kev xaiv.

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

Qhov zoo:

- Tej zaum Kofi yuav ua tau nws txoj hauj lwm mus ntxiv.

Qhov tsis zoo:

- Kofi qhov hnyav nce siab ntxiv.
- Kofi tsis muaj kev ua ub ua no txaus.
- Kofi xaiv kev noj haus uas tsis muaj kev noj qab nyob zoo.

Tej zaum cov neeg koom nrog yuav xaiv tuaj tog uas Kofi tsis tsim nyog teeb nws cov hom phiaj. Los sis tej zaum cov neeg koom nrog yuav xaiv tuaj tog uas Kofi tsim nyog tsum kwm rau nws txoj hauj lwm. Nyob rau qhov xwm txheej no, sib tham txog txoj hauv kev uas Kofi tuaj yeem txheeb xyuas tau cov kev hloov pauv me uas yuav tau ua kom txog thaum nws tuaj yeem rov qab mus ua tau nws li kev ua ub no txhua hnub txhawm rau kev noj qab nyob zoo.

## DISCUSS (SIB THAM):

Tam sim no, cia tsum kwm rau ob nqe lus nug ntxiv hauv qab Kauj Ruam 2.

Cia hais tias Kofi tseem hnov tau zoo li nws yuav tsum tau mus hauj lwm ntxov thiab ua hauj lwm thaum tav su. Nws yuav ua li cas txhawm rau ua kom ntseeg siab tias txhua hnub nws tau noj su txhawm rau kev noj qab nyob zoo thiab tau txais kev ua ub ua no txaus?

# Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

Txhawm rau ua kom ntseeg siab tias txhua hnuv nws tau noj su txhawm rau kev noj qab nyob zoo, Kofi tuaj yeem:

- Ntim nws pob mov su nyob rau hmo ua ntej los sis nyob rau ob hnuv so ntawm lub vij
- Khaws cia cov khoom noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo rau ntawm chaw ua hauj lwm
- Sim yuav cov khoom uas nws tuaj yeem ntim tau ceev, xws li txiv hmab txiv ntoo thiab mis yaus nkawj

Txhawm rau ua kom ntseeg siab tias txhua hnuv nws tau txais kev ua ub ua no txaus, Kofi tuaj yeem:

- Siv cov theem ntaiv hloov pauv kev siv lub tshuab nqa
- Caij nws lub tsheb kauj vab mus ua hauj lwm
- Nres tsheb rau hauv lub chaw nres uas nrug deb
- Taug kev nyob rau thaum tsaus ntuj tom qab noj hmo

## SAY (HAIS):

Thaum koj xav tawm cov hauv kev xaiv los daws nws cov teeb meem lawm, kauj ruam thib peb yog los xaiv cov hauv kev xaiv uas zoo tshaj plaws. Cia sau cov hauv kev xaiv uas zoo tshaj plaws rau hauv qab "Kauj Ruam 3: Xaiv Cov Hauv Kev Xaiv Uas Zoo Tshaj Plaws" nyob rau nplooj 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DISCUSS (SIB THAM):

Peb tau sib pab tawm tswv yim ntau txog cov hauv kev xaiv ua zoo rau Kofi. Koj xav tias qhov twg zoo tshaj plaws?

## DO (UA):

Ua hauj lwm ua ke txhawm rau xaiv cov yam uas Kofi tuaj yeem ua tau nyob lub vij uas tab tom los yuav txog.

## SAY (HAIS):

Thaum koj tau xaiv cov hauv kev xaiv uas zoo tshaj plaws los daws koj li teeb meem lawm, kauj ruam thib plaub yog los tsim lub phiaj xwm kev nqis tes txhawm rau ua raws li cov hauv kev xaiv ntawd. Qhov no yog qee yam uas koj tau ua txij thaum koj tau pib PreventT2, yog li ntawd kuv ntseeg tias tam sim no koj ua tau zoo heev.

Saib ntawm "Kauj Ruam 4: Tsim Lub Phiaj Xwm Kev Nqis Tes" nyob rau nplooj 6 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Koj yuav pom daim theej tawm ntawm nplooj ntawv lub phiaj xwm kev nqis tes uas tsis sau dab tsi zoo ib yam li koj tau siv. Nyob rau ib feeb, kuv yuav tshem koj tawm rov qab mus rau cov pab pawg qub uas koj tau nyob rau hauv txhawm rau tsim Kofi lub phiaj xwm kev nqis tes los daws qhov Teeb Meem 1.

# Ua Yam Zoo thiab Daws Teeb Meem

## ASK (NUG):

Kofi thawj cov hom phiaj yog dab tsi?

## ANSWER (TEB):

Txhawm rau noj su txhawm rau kev noj qab nyob zoo nyob rau txhua hnuv.

## SAY (HAIS):

Thov sau "noj su txhawm rau kev noj qab nyob zoo nyob rau txhua hnuv" tom ntej "Ncua zaj kawm tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, kuv lub hom phiaj yog txhawm rau \_\_\_." Tam sim no cia peb sau ob txoj hauv kev xaiv uas peb xaiv rau Kofi los ntawm Kev Nqis Tes 1 thiab Kev Nqis Tes 2.

## DO (UA):

Kom cov neeg koom nrog faib ua cov pab pawg me uas zoo ib yam txhawm rau ua hauj lwm raws li lub phiaj xwm kev nqis tes rau Kofi. Qhia lawv sau qhov chaw seem ntawm lub phiaj xwm kev nqis tes (qhov chaw twg, ntev npaum cas, cov kev cov nyom, cov kev hauv kev ua kom muaj yeej). Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho.



Yog tias tsis tuaj yeem faib tau cov neeg koom nrog mus ua cov pab pawg me rau zaj kawm cuag li yog tiag no, ces ua qhov kev ua ub no ua ib pab pawg tag nrho.

## DO (UA):

Kom txhua tej pab pawg faib tawm lawv lub phiaj xwm kev nqis tes rau Kofi thiab muab kev qhuas thiab kev taw qhia raws li yuav tsum tau muab.

## SAY (HAIS):

Thaum koj tsim tau lub phiaj xwm kev nqis tes lawm, kauj ruam thib tsib ces yog los sim ua kiag.

## Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 3 (1 feeb)

Cia los saib seb Kofi ua tau li cas. Thov saib ntawm "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 3" nyob rau nplooj 6 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 3" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb nyeem) "Kofi Zaj Keeb Kwm—Feem 3."

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Dhau li no lawm nco cia tej yam uas hnuv no peb tau sib tham hais txog kev ua kom rov qab los zoo li qub.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kaj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.



# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 7

## SAY (HAIS):

Ncua ntawm zaj kawm tam sim no thiab peb zaj kawm tom ntej, kuv xav kom koj ua kom tiav "Ua Kom Rov Zoo Li Qub" nyob rau hauv nplooj 7 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Thov xav txog cov teeb meem uas tau tsim ua rau—los sis tej zaum yuav tsim ua rau—koj ua tsis tau koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no. Xaiv ib qho ntawm cov teeb meem no. Tag ntawd ua yam zoo thiab siv tsib kauj ruam kev daws teeb meem.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no, peb tau sib tham txog txoj hauv kev ua kom koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev ua ub ua no rov zoo li qub thiab pov thaiv tej kev ua tsis tau raws li teeb tseg uas zoo thooj li ntawd nyob rau yav tom ntej los ntawm:

- Xav zoo
- Kev siv tsib kauj ruam kev daws teeb meem

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnub no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 15: Tau Txais Kev Pab Txhawb

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej  
(Module 15: Get Support Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev tau txais kev pab txhawb los ntawm lwm tus neeg yog ib feem tseem ceeb ntawm kev muaj cov peev txheej uas yuav tsum tau muaj txhawm rau ua cov kev hloov pauv mus ntev. Tus qauv no qhia rau cov tuaj koom nrog txog txoj hauv kev tau txais lawv li kev pab txhawb rau lawv kev ua neej kom zoo.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawm ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb txog cov hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov khub ua hauj lwm ua ke; pab pawg, cov chav kawm thiab cov chaw sib koom ua ke; thiab saib xyaus kev noj qab haus huv thiab lwm cov kev txawj

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau npaj thiab pab txhawb kom lawv koom nrog zaj kawm uas tab tom yuav los txog no hais txog kev tau txais kev pab txhawb. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov tuaj koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Nws tuaj yeem yog qhov nyuaj uas yuav ua neej nyob kom muaj kev noj qab nyob zoo yam uas tsis muaj kev pab txhawb. Kev tau txais kev pab txhawb peb zaj kawm tom ntej yuav muab cov lus qhia raws li koj xav tau. Kuv vam tias yuav muaj kev sib tham txog lub ncauj lus no!"
  - Ua Ntej 1- txog 2 Hnub: "Peb zaj kawm tom ntej hais txog kev tau txais kev pab txhawb tab tom los yuav txog! Peb yuav sib tham txog qhov tias kev tau txais kev pab txhawb los ntawm cov neeg uas nyob rau hauv koj lub neej tseem ceeb li cas rau kev ua tau thiab kev tswj tau qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo."
- Yog tias ua tau, teeb tsa cov chav kawm cuag li yog tiag nyob rau hauv koj lub cuab yeej kev sib tham hauv vev xaib txhawm rau kom ib pab pawg muaj li ob leej neeg koom nrog rau qhov kev ua ub ua no ua pab pawg "Xyaum Kev Tau Txais Kev Txhawb".

## Ncua sij hawm zaj kawm no:

- Txheeb sau daim npe cov pab pawg pab txhawb, cov chav kawm hauv zos los sis hauv oos lais, thiab cov koom haum uas tej zaum cov neeg koom nrog nyiam raug uas pab txhawb qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- Ceeb toom rau cov neeg tuaj koom kom mus saib tus qauv kawm "Get Active (Tawm Dag Zog)" Personal Success Tool (Cuab Yeej Siv Kom Ua Tiav Ntiag Tug). ([www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=14](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=14)).
- Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau ua qhov kev sib tham mus ntxiv hais txog kev tau txais kev pab txhawb. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Nco ntsoov! Kev tau txais kev pab txhawb los ntawm cov neeg uas nyob ib ncig koj yog txoj hauv kev zoo uas los tswj koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Koj tau txais kev pab txhawb li cas txij thaum peb lub chav kawm tag los?"
  - "Koj puas tau siv tej cov lus qhia twg txij thaum peb lub chav kawm dhau los txhawm rau pib qhov kev sib tham hais txog kev thov kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, los sis cov neeg ua hauj lwm ua ke? Qhov twg siv tau zoo los sis siv tsis tau zoo?"
- Nyob rau hauv pab pawg nplooj xaus saus mis dias, tso tawm daim npe cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum uas tau txheeb sau uas cov neeg koom nrog tau fab tawm ncua sij hawm ua qhov kev sib tham hais txog kev tau txais kev pab txhawb los ntawm cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum.

## Cov Ntsuab Lus Ncua Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Thov siv sij hawm li 10 feeb ntxiv los txais cov ntaub ntawv kev luj qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog ua kev ntiag tug, yog tias yuav tsum tau ua, thaum pib txhua tej zaj kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncua Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb	Nplooj ntawv 5	44 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 14	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 16	4 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog—Tsis Siv Rau (N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb tab tom mus sib tham txog kev tau txais kev pab txhawb rau koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib ntsib kiag nrog nws–nws tsis yooj yim uas yuav ua cov kev hloov pauv mus ntev rau koj li kev ua neej. Hmoov zoo, uas koj tsis tas yuav ua nws ib leeg.

Kev tau txais kev pab txhawb rau koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo yog ib feem tseem ceeb ntawm kev ua kom ntseeg siab tias koj muaj tej yam uas koj xav tau txhawm rau ua cov kev hloov pauv uas koj tuaj yeem ua raws tau.

Hnub no, peb yuav sib tham txog txoj hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke; cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum; thiab cov tshwj xeeb saib xyuas kev noj qab haus huv thiab lwm cov kws tshwj xeeb.

Kawg no, peb yuav tsim koj lub phiaj xwm kev nqis tes tshiab.

Xav txog lub sij hawm uas koj muaj txoj hauj lwm loj uas yuav tsum tau ua. Leej twg tsim ua rau nws yooj yim zog? Yuav ua cas? Peb yuav sib tham txog txoj hauv kev tau txais cov hom kev pab txhawb no rau koj qhov kev hloov pauv kev ua neej. Yuav ua li cas rau cov neeg uas txhais tias zoo tab sis tsis muaj kev pab tiag? Qhov ntawd zoo li cas? Peb yuav sib tham txog txoj hauv kev los tswj qhov ntawd ib yam thiab.

# Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 44 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Zaj kawm feem no tsom kwm rau qhov tseem ceeb ntawm kev tau txais kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua kev txhawm rau pab txhawb qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.

## Jim Zaj Keeb Kwm (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Koj tau rau siab ua hauj lwm txhawm rau ua cov kev hloov pauv kom muaj kev noj qab nyob zoo rau koj li kev ua neej. Koj tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke tuaj yeem muaj feem cuam tshuam tsis zoo loj rau cov kev rau siab ntawd, rau qhov zoo zog los sis rau qhov phem zog.

Cia peb pib los ntawm kev sib tham txog qee cov hauv kev uas tej zaum tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke yuav los thaiv koj txoj hauv kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Qhov no tsis yog txhob txwm ua tas li, tab sis yeej muaj.

Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib ntawm "Jim Zaj Keeb Kwm" nyob rau nplooj 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Jim Zaj Keeb Kwm" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb nyeem) thov ob soj lus ntawm zaj keeb kwm.

### DISCUSS (SIB THAM):

Jim tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke tsis paub tias lawv tau ua tej yam uas tsis pab txhawb Jim qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Koj tsev neeg, cov phooj ywg thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke yuav tsim cov yam thaiv koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo li cas?

# Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Yuav thiab ua cov khoom noj uas tsis zoo rau kev noj qab haus huv
- Pheej yws cov khoom uas zoo rau kev noj qab haus uas koj yuav thiab koj ua
- Noj cov khoom uas tsis zoo rau kev noj qab haus huv thiab muab cov khoom ntawd rau koj noj
- Caw koj ua tej yam uas cuam tshuam rau kev zaum los sis pw
- Tsim ua rau nyuaj rau koj uas yuav nrhiav sij hawm ua kev tawm dag zog
- Tsis pom zoo koj ua tej yam uas yog kev tawm dag zog
- Qhia koj tias koj twb yog tus zoo lawm, yog li ntawd koj tsis tas yuav ua kev hloov pauv li lawm
- Tsim ua rau nyuaj rau koj uas yuav tsis kam txais qhov khoom noj lawv tau ua muab los rau koj
- Tawm cov lus pab tswv yim uas pab tsis tau hais txog txoj hauv kev thiab tej yam uas koj tab tom noj

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb tig los rau qhov no.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yog qee cov hauv kev uas tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke tuaj yeem pab txhawb tau koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo?

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Pom zoo koj ua tej yam uas yog kev tawm dag zog
- Yuav thiab ua cov khoom noj uas zoo rau kev noj qab haus huv
- Noj cov khoom uas zoo rau kev noj qab haus huv thiab muab cov khoom ntawd rau koj noj
- Pab txhawb koj ua raws li koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo
- Caw koj ua yam uas zoo rau kev noj qab haus huv
- Qhuas koj hais txog kev ua kev tawm dag zog
- Qhuas cov khoom uas zoo rau kev noj qab haus uas koj yuav thiab koj ua
- Qhia koj tias koj tab tom ua mus tau zoo



# Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

## SAY (HAIS):

Nws yuav yog qhov nyuaj rau kev pib qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo tshiab, tab sis kev nrhiav cov hauv kev ua kom tau txais kev pab txhawb los ntawm koj tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke tuaj yeem tsim ua rau tswj tau yooj yim zog.

Koj tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke txhawj txog koj thiab xav kom koj nyob zoo. Tab sis tej zaum lawv yuav tsis nkag siab txog tej yam uas koj tab tom ua los sis vim li cas koj thiaj ua yam ntawd. Los sis tej zaum lawv yuav tsis paub txog txoj hauv kev pab txhawb koj cov rau siab. Nws yog koj qhia rau lawv nkaus xwb.

Thov rov qab saib ntawm "Jim Zaj Keeb Kwm" nyob rau nplooj 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Jim Zaj Keeb Kwm" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom tus neeg ua hauj lwm pab dawb nyeem) qhov seem ntawm Jim zaj keeb kwm.

## DISCUSS (SIB THAM):

Jim pom cov hauv kev mus cuag nws tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke txhawm rau kom lawv nkag siab nws txoj kev taug. Koj tuaj yeem thov tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke pab txhawb koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo tau li cas?

## Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Tsev Neeg, Cov Phooj Ywg, thiab Cov Neeg Ua Hauj Lwm Ua Ke (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Tsev Neeg, Cov Phooj Ywg, thiab Cov Neeg Ua Hauj Lwm Ua Ke" nyob rau nplooj 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Tsev Neeg, Cov Phooj Ywg, thiab Cov Neeg Ua Hauj Lwm Ua Ke" los ntawm Lus Qhia Rau Tus Neeg Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

# Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

## **DO (UA):**

Tshab xyuas cov tswv yim txhawm rau mus cuag tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke txhawm rau thov kev pab txhawb. Sib tham txog cov tswv yim uas tsis tau hais txog nyob rau qhov kev sib thaum dhau los.

Coj cov neeg koom nrog mus ncaj nraim rau cov pib kev sib tham nyob hauv qab ntawm nplooj ntawv.

## **SAY (HAIS):**

Ntawm no yog ob qho ua piv txwv ntawm cov hauv kev pib kev sib tham nrog rau tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Dab tsi yog lwm cov hauv kev uas koj xav tias yuav pib kev sib tham nrog rau tsev neeg, cov phooj ywg, los sis cov neeg ua hauj lwm ua ke?

## **DO (UA):**

Kom cov neeg koom nrog sau lawv cov tswv yim rau hauv qhov chaw uas tau tseg cia nyob rau hauv qab ntawm nplooj ntawv.

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Kuv hnov tau tsis zoo. Kuv sab thiab qaug zog txhua sij hawm. Kuv xav saib xyuas kuv tus kheej.
- Kuv xav kom hnov tau muaj kev ntseeg siab ntxiv.
- Kuv tsis hnov tau tias kuv tswj yam uas kuv noj.
- Kuv yuav tsum tau ua ib tug qauv zoo rau kuv cov me nyuam.



## Xyaum Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb (Tsis Yuam) (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Kev tau txais kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, cov neeg ua hauj lwm ua ke yeej yuav tau xyaum. Cia peb xyaum kiag tam sim no. Thov saib ntawm "Xyaum Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb" nyob rau nplooj 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Xyaum Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### SAY (HAIS):

Peb tab tom mus xyaum thov kom tus neeg hauv tsev neeg, phooj ywg, los sis tus neeg ua hauj lwm ua ke pab txhawb koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Nej txhua tus yuav xav txog tej yam uas nej yuav hais. Tag ntawd, peb tuaj yeem hais tau rau tus khub. Siv cov tswv yim uas tau sib tham los ntawm "Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Tsev Neeg, Cov Phooj Ywg, thiab Cov Neeg Ua Hauj Lwm Ua Ke" nyob rau nplooj 3 ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Tag ntawd, sau qee cov tswv yim thiab cov lus qhia uas koj tau siv nyob rau hauv kev ua koj lub luag hauj lwm uas pab tau zoo nyob rau hauv kev thov kev pab txhawb.

### DO (UA):

Faib cov hauj lwm pab pawg thiab pib cov rooj sib tham me. Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho.

Thaum cov neeg koom nrog rov qab los lawm, ua qhov kev nug txog kev ua tiav luv - luv. Thov kom cov neeg uas nws yeem nws los faib ntawm lawv cov lus qhia thiab cov tswv yim txog tej yam uas lawv ua tau zoo ncuaj sij hawm ua lub luag hauj lwm.

# Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

## Kev Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb paub tias muaj feem uas tej zaum qee leej neeg ntawm peb tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke yuav tsis txais tos thiab pab txhawb peb qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Cia peb los sib tham txog qhov tias seb cov kev cov nyom ntawd yog dab tsi thiab txoj hauv kev uas peb tuaj yeem ua kom muaj yeej cov kev cov nyom ntawd.

Thov saib ntawm "Kev Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom" nyob rau nplooj 6 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Kev Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi yog qee cov kev cov nyom uas koj ntsib tam sim no los sis tej zaum koj yuav ntsib thaum tus neeg hauv tsev neeg, phooj ywg, los sis tus neeg ua hauj lwm ua ke tsis pab txhawb?



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, xav kom cov neeg koom nrog siv daim phiaj xim dawb dis cis tauj los sis tus yam ntxwv kev sib tham ua pab pawg txhawm rau sau lawv cov lus teb. Los sis kom lawv "tsa lawv txhais tes" nyob rau hauv lub cuab yeej kev sib tham hauv vev xaib yog tias muaj txoj hauv kev xaiv.

### DISCUSS (SIB THAM):

Yog tias tus neeg hauv tsev neeg, phooj ywg, los sis tus neeg ua hauj lwm ua ke tsis pab txhawb, peb tuaj yeem siv tau cov lus qhia twg los ua kom yeej qhov kev cov nyom ntawd?

### DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Piav qhia koj lub laj thawj rau kev ua thov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.
- Faib tawm qhov tseeb tiag uas tseem ceeb hais txog cov feem cuam tshuam rau fab tsis zoo ntawm kev tsis ua raws li qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.
- Feeb tawm qhov tshwm sim tawm los ntawm kev muaj mob ntshav qab zib hom 2.
- Faib tawm qhov tseeb tiag uas tseem ceeb hais txog cov feem cuam tshuam rau fab zoo ntawm kev muaj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.
- Ua kev tawm dag zog nrog rau tus neeg ua hauj lwm ua ke, neeg zej zog, los sis tus phooj ywg uas xav ua li ntawd.
- Lees paub tias muaj qee leej neeg yuav tsis nkag siab thiab nrhiav cov hauv kev los tswj cov kev ntxhov siab uas nyob ib ncig lawv.

# Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

## Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Cov Pab Pawg, Cov Chav Kawm, thiab Cov Koom Haum (9 feeb)



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Cov Pab Pawg, Cov Chav Kawm, thiab Cov Koom Haum" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neej Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### SAY (HAIS):

Ib txoj hauv kev uas yuav tau txais kev pab txhawb los ntawm lwm tus nyob rau hauv koj lub zej zog yog los koom nrog pab pawg pab txhawb. Qee pab pawg pab txhawb yog sib ntsib tim ntsej tim muag. Lwm cov yog txuas rau hauv oos lais.

Cov pab pawg pab txhawb yog muaj rau cov neeg uas faib tawm qhov teeb meem raws li ib txwm. Muaj cov pab pawg pab txhawb rau cov neeg uas muaj kev ploj-tuag me nyuam, rau cov neeg uas muaj mob khees xaws, thiab rau cov tib neeg uas muaj tus txij nkawm haus dej cawv ntau dhau lawm. Dhau li no lawm kuj tseem muaj cov pab pawg pab txhawb rau cov neeg uas zoo li koj-uas xav txo lawv qhov kev pheej hmoo muaj mob ntshav qab zib hom 2 thiab muaj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo.

Cov tswv cuab ntawm pab pawg pab txhawb faib tawm qhov tseeb tiag, cov tswv yim, thiab cov kev hnov tau. Lawv mloog thiab ib tug txhawb ib tug.

Lwm txoj hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm lwm tus nyob rau hauv koj lub zej zog yog los koom nrog zej zog kev noj qab haus huv hauv oos lais. Muaj cov zej zog kev noj qab haus huv rau cov tib neeg uas muaj ntau cov hom phiaj kev ua neej. Cov tswv cuab faib tawm cov lus qhia thiab cov keeb kwm, lom zem rau kev sib tw uas muaj kev coj zoo, thiab ib tug qhuas ib tug.

Lwm txoj hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm lwm tus nyob rau hauv koj lub zej zog yog los koom nrog lub chav kawm los sis koom nrog lub koom haum. Qhov no qhia koj kawm paub txog thiab xyaum cov cwj pwm zoo rau kev noj qab haus huv nrog rau cov neeg uas muaj kev xav zoo ib yam.

### DO (UA):

Txheeb sau daim npe cov pab pawg pab txhawb, cov chav kawm hauv zos los sis hauv oos lais, thiab cov koom haum uas cov neeg koom nrog hais txog ncuaj sij hawm ua qhov kev sib tham no txhawm rau tso tawm nyob rau hauv pab pawg nplooj xaus saus mis dias.

# Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsis yog qee cov chav kawm thiab cov koom haum uas tuaj yeem pab txhawb tau koj cov cwj pwm kev noj haus uas zoo rau kev noj qab haus huv?

Thiab dab tsi yog qee cov chav kawm thiab cov koom haum uas tuaj yeem pab txhawb tau koj cov cwj pwm kev ua ub ua no uas zoo rau kev noj qab haus huv?

Yuav ua li cas hais txog qee cov chav kawm los sis cov koom haum uas tuaj yeem pab tau koj tswj kev ntxhov siab?

Dab tsi yog qee cov hauv kev nrhiav cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum uas pab txhawb koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo?

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

Cov chav kawm thiab cov koom haum uas pab txhawb cov cwj pwm kev noj haus txhawm rau kev noj qab nyob zoo muaj xws li:

- Kev ua noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo
- Kev npaj puas noj txhawm rau kev noj qab nyob zoo

Cov chav kawm thiab cov koom haum uas pab txhawb cov cwj pwm kev ua ub ua no txhawm rau kev noj qab nyob zoo muaj xws li:

- Seev cev
- Ntaus pob
- Kev taug kev

Cov chav kawm thiab cov koom haum uas pab txhawb kev tswj kev ntxhov siab muaj xws li:

- Kos duab thiab ua tej khoom zoo nkauj
- Kev pab cuam hauv zej zog/kev ua hauj lwm pab dawb
- Kev ua kev tawm dag zog

Cov hauv kev nrhiav cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum uas pab txhawb koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo muaj xws li:

- Kev nug koj tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv
- Kev txuas lus rau cov pab pawg hauv zej zog
- Kev tshawb nrhiav hauv oos lais

## SAY (HAIS):

Qee cov pab pawg hauv zej zog los kuj tuaj yeem txuas tau koj nrog rau cov kev pab cuam saib xyuas kev noj qab haus huv, kev pab fab kev thauj mus los, kev pab fab nyiaj txiag, thiab lwm yam ntxiv.

# Txoj Hauv Kev Tau Txais Kev Pab Txhawb

## Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Cov Kws Tshwj Xeeb (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb tau sib tham txog txoj hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke thiab los ntawm lwm tus nyob rau hauv zej zog lawm. Tam sim no cia peb los sib tham txog txoj hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm cov kws tshwj xeeb-cov neeg uas muaj kev xyaum tshwj xeeb.

Thov saib ntawm "Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Cov Kws Tshwj Xeeb" nyob rau nplooj 8 hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Cov Kws Tshwj Xeeb" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DO (UA):

Tshab xyuas daim npe cov kws tshwj xeeb uas tuaj yeem pab txhawb tau koj cov cwj pwm kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Sib tham sib qhia.

### SAY (HAIS):

Kuv vam tias koj yuav tsis ua siab deb uas yuav los thov kuv pab txhawb.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 9

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hnaij hnuv tshiab no?

Dhau li no lawm nco cia tej yam uas hnuv no peb tau sib tham hais txog kev tau txhais kev pab txhawb.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm li ob peb feeb rau cov neeg koom nrog los ua lawv cov phiaj xwm kev nqis tes.



# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## **SAY (HAIS):**

Thov saib ntawm "Get Support Module (Tus Qauv Tau Txais Kev Pab Txhawb)" nyob rau nplooj 9 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Kuv xav kom txhua leej tshab xyuas tus qauv "Get Support (Tau Txais Kev Pab Txhawb)" no. Tus qauv no muaj cov lus qhia txog txoj hauv kev nrhiav zej tsoom li kev pab txhawb rau cov kev hloov pauv mus rau fab zoo thiab Lub Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Txog Kev Pab Txhawb uas koj tuaj yeem hloov kho thiab luam tawm tau.

Tom qab hauv lub lim tiam, kuv yuav xa lus ceeb toom tawm mus hais txog qhov qauv kawm no.

## **DO (UA):**

Qhia cov neeg koom nrog kom ua raws li txoj kab txuas nkag mus uas tau muab txhawm rau nkag mus siv tus qauv "Get Support (Tau Txais Kev Pab Txhawb)".

([www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=14](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=14))

Ua qauv qhia txog txoj hauv kev qhia kev mus rau qhov qauv kawm siv qhov Personal Success Tool (Cuab Yeej Kev Ua Tau Tiav Ntiag Tug) thaum uas faib koom koj lub nab cos.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 4 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 6

## SAY (HAIS):

Ncua ntawm zaj kawm tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, kuv xav kom koj txhab ntxiv cov kev cov nyom txuas mus ntxiv rau hauv daim ntawv "Kev Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom" nyob rau hauv nplooj 6 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Kem sab lauj, sau cov kev cov nyom uas koj tau ntsib thaum koj sim tswj koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Nyob rau kem sab xis, sau txoj hauv kev uas koj yuav tau txais kev pab thiab ua kom yeej cov kev cov nyom no.

Dhau li no lawm kuv xav kom koj rov nyeem dua "Tau Txais Kev Pab Txhawb Los Ntawm Cov Pab Pawg, Cov Chav Kawm, thiab Cov Koom Haum" nyob rau hauv nplooj 7. Xav txog kev sim qee cov tswv yim no! Kuv los kuj yuav tso tawm daim npe cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum uas peb tau sib tham hnuv no.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnuv no, peb tau sib tham txog kev tau txais kev pab txhawb rau koj qhov kev ua neej kom muaj kev noj qab nyob zoo. Peb tau sib tham txog txoj hauv kev tau txais kev pab txhawb los ntawm tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke; cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum; thiab cov tshwj xeeb saib xyuas kev noj qab haus huv thiab lwm cov kws tshwj xeeb.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 16: Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab Txhawm Rau Pov Thaiv Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws Qhia Kev Ua Neej  
(Module 16: Stay Motivated To Prevent Type 2 Lifestyle Coach Guide)



# Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab tuaj yeem pab tau tib neeg ua raws li lawv cov cwj pwm txhawm rau kev noj qab nyob zoo txhawm rau pov thaiv los sis txo mob ntshav qab zib hom 2. Tus qauv no pab rau cov tuaj koom nrog saib xyuas lawv qhov ua tau thiab pab tswj ua kom muaj qhov hloov mus rau qhov zoo nyob rau 6 lub hlis tom ntej.

Thov cim tseg: Tus qauv no tsim nyog ua kom tiav nyob rau ncuu sij hawm 6-hli.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Saib seb ntev li cas nws li mam los txij thaum lawv tau pib lub khoos kas no
- Txheeb xyuas pab pawg kauj ruam tom ntej
- Teeb tus kheej cov hom phiaj nyob rau 6 lub hlis tom ntej

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncuu Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau npaj thiab pab txhawb kom lawv koom nrog zaj kawm uas tab tom yuav los txog no hais txog kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab txhawm rau pov thaiv cov mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov tuaj koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Ua Ntej Lub Vij: "Ncuu sij hawm peb zaj kawm tom ntej, peb yuav mus sib tham txog kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab thaum peb ua hauj lwm los pov thaiv mob ntshav qab zib hom 2. Qhov ntawd pib nrog rau kev ua kev zoo siab rau qhov tias seb koj ua mus tau deb li cas lawm thiab txhua yam kev rau siab ua hauj lwm uas koj ua txhawm rau qhov no. Teb rov qab rau kuv hais txog koj qhov kev txaus siab tshaj plaws rau kev muaj yeej los txog rau tam sim no uas koj xav faib rau pab pawg."
  - Ua Ntej 2 txog 3 Hnub: "Nws yog lub sij hawm pib xav txog cov kauj ruam tom ntej lawm. Koj tsim nyog hloov kho koj cov hom phiaj, cov hauj lwm hnub ua, thiab cov cwj pwm li cas txhawm rau tswj koj li kev nce qib thiab ua kom tau txais kev txhawb dej siab? Peb yuav tshab xyuas cov hom phiaj ntiag tug uas koj teeb tseg thaum peb tau pib. Ntsib koj li ob hnub!"

- ❑ Tsim ntaub ntawv los nthuav qhia txog cov kev muaj yeej los ntawm cov neeg koom nrog ncuaj sij hawm tshooj "Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!".
- ❑ Tsis yuam. Npaj daim ntawm tshaj tawm kev nce qib ua pab pawg txhawm rau faib rau cov neeg koom nrog ncuaj sij hawm zaj kawm.
- ❑ Tsis yuam. Npaj cov ntawv tshaj tawm kev nce qib uas yog nyias ua nyias rau cov neeg koom nrog. Cov no tuaj yeem muab tau thaum ncuaj sij hawm zaj kawm, xa hauv email, los sis hauv kev xa ntawv mus rau cov neeg koom nrog.
- ❑ Tsis yuam. Qhia cov neeg koom nrog tias koj yuav thaj daim duab pab pawg los sis thov kom cov neeg koom nrog thaj daim dua thiab muab xa los sis xa hauv email rau koj.

### Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ❑ Sib txuas lus nrog rau koj cov neeg koom nrog los ntawm email, sau ntawv xa xov, app, los sis xaus saus mis dias txhawm rau ua qhov kev sib tham mus ntxiv hais txog kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Nco ntsoov sau los sis hloov kho koj cov hom phiaj ntiag tug. Kev teeb thiab kev ua kom pom cov hom phiaj no yuav pab koj ua kom tau txais kev txhawb dej siab thiab qhia txog koj cov kev muaj yeej."
  - "Cia peb kawm txuas mus ntxiv. Faib tawm txoj hauv kev uas koj ua tau raws li koj cov hom phiaj los sis qhov kev cov nyom uas koj tau ntsib thiab tau muaj yeej lawm. Koj los kuj tseem tuaj yeem faib tau koj cov hom phiaj ntiag tug uas tau hloov kho lawm thiab cov kev cov nyom uas koj vam tias yuav muaj."

## Cov Ntsuab Lus Ncuaw Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Thov siv sij hawm li 10 feeb ntxiv los txais cov ntaub ntawv kev luj qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog ua kev ntiag tug, yog tias yuav tsum tau ua, thaum pib txhua tej zaj kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuaw Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!	Nplooj ntawv 6	19 Feeb
Peb Cov Kauj Ruam Tom Ntej	Nplooj ntawv 10	5 Feeb
Koj Cov Hom Phiaj Nyob Rau 6 Lub Hli Tom Ntej	Nplooj ntawv 12	20 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 15	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 17	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawm Phau Ntawv  
Qhia Rau Tus Neeg Koom  
Nrog—Siv Tsis Tau  
(N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb tab tom mus sib tham txog kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab nyob rau 6 lub hli tom ntej.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab nyob rau 6 lub hli tom ntej tuaj yeem pab tau koj ua raws li koj cov cwj pwm txhawm rau kev noj qab nyob zoo txhawm rau pov thaiv los sis txo mob ntshav qab zib hom 2.

Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no
- Peb pab pawg cov kauj ruam tom ntej
- Tib neeg cov hom phiaj rau 6 lub hli tom ntej

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.



# Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 19 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia Rau Tus  
Neeg Tuaj Koom Nrog  
Nplooj Ntawv—Siv Tsis Tau  
(N/A)

Cov kev ua ub ua no nyob rau tshooj no yog kev ua kev zoo siab rau qhov kev muaj yeej ntawm pab pawg thiab txhua tej tus neeg koom nrog.

## SAY (HAIS):

Cia peb pib los ntawm kev saib qhov tias seb koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau peb lub khoos kas no nyob rau 6 lub hli dhau los. Kev ua txuas mus rau zaj kawm no, kuv tau thov kom koj sau tseg txog tej yam uas nej txhua tus tau ua tiav, los ntawm kev hloov pauv tej yam uas koj noj txhawm rau kom muaj koj li kev ua ub ua no ntau ntxiv los ua kom muaj yeej cov kev cov nyom.

Cia peb los saib tej yam uas peb tau ua tiav ua ke.

## DO (UA):

Nthuav qhia qhov kev txheeb sau cov ntaub ntawv pov thawj thiab cov ntaub ntawv sau tseg uas koj tau txais los ntawm cov neeg koom nrog ua ntej zaj kawm. Tshab xyuas ntau yam kev ua tiav, thov cov kev qhia meej tseeb los ntawm cov uas txaus siab faib.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia pab pawg cov kev ua tiav.

## DISCUSS (SIB THAM):

Kuv xav siv sij hawm li ob feeb rau cov lus nug los sis cov kev xav hais txog peb li kev nce qib. Dab tsi yog koj cov lus nug rau kuv los sis rau lwm tus tswv cuab hais txog lawv li kev nce qib? Koj kawm tau dab tsi uas yog qhov tseem ceeb rau koj li kev nce qib? Dab tsi yog qhov koj txaus siab tshaj plaws?

## DO (UA):

Ua kom yooj yim rau qhov kev sib tham txhawm rau pab txhawb kev faib tawm thiab txhawb nqa cov tswv cuab. Tsom kwm rau cov kev txawj tshiab uas cov neeg koom nrog tau siv, cov kev tab kaum los sis cov teeb meem uas lawv tau daws, thiab kev loj hlob yam uas muaj kev ntseeg siab. Sim ua kom tshwj xeeb, xws li "Pam, koj dhau los ua tus kws tshwj xeeb nyob rau fab kev tsim ua kom zoo nkauj rau, cov plua su uas zoo rau kev noj qab haus huv lawm tiag."

# Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!

## Daim Ntawv Tshaj Tawm Kev Nce Qib Ua Pab Pawg (Tsis yuam; 5 feeb)

### DO (UA):

Npaj daim ntawv tshaj tawm kev nce qib ua pab pawg los faib rau cov neeg koom nrog. Sau cov xam tag nrho ntawm thoob plaws pab pawg, tsis yog ib leeg zuj zus. Daim ntawv tshaj tawm tsim nyog muaj:

- Cov phaus uas pab pawg tau nqis (qhov hnyav ntawm lub cev xam tag nrho thaum pib nrho tawm qhov hnyav ntawm lub cev xam tag nrho zaum kawg nkaus)
- Feem pua ntawm lub cev qhov hnyav uas pab pawg tau nqis (cov phaus xam tag nrho uas pab pawg tau nqis faib nrog rau qhov hnyav xam tag nrho thaum pib)
- Cov feeb kev ua ub ua no rau ib vij uas pab pawg tau txhab ntxiv (cov feeb xam tag nrho zaum kawg nkaus rho tawm cov feeb xam tag nrho thaum pib)

### SAY (HAIS):

Cia peb los saib seb koj muaj kev nce qib ntau npaum li cas lawm ua ib pab pawg.

### DO (UA):

Muab los sis nthuav tawm daim ntawv tshaj tawm uas sau txog pab pawg li kev nce qib los txog rau tam sim no. Piav qhia daim ntawv tshaj tawm. Siv daim ntawv ntseev los sis daim phiaj dawb yog tias koj xav siv.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia daim ntawv tshaj tawm thaum koj sib tham txog pab pawg cov kev ua tiav.

# Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!

## Daim Ntawv Tshaj Tawm Kev Nce Qib Uas Yog Nyias Ua Nyias (Tsis yuam; 5 feeb)

### DO (UA):

Npaj cov ntawv tshaj tawm kev nce qib uas yog nyias ua nyias rau txhua tej tus neeg koom nrog. Txhua tej daim ntawv tshaj tawm tsim nyog muaj:

- Cov phaus uas tus neeg tau nqis (qhov hnyav ntawm lub cev thaum pib nrho tawm qhov hnyav ntawm lub cev zaum kawg nkaus)
- Feem pua ntawm lub cev qhov hnyav uas tus neeg tau nqis (cov phaus uas tus neeg tau nqis faib nrog rau tus neeg qhov hnyav thaum pib)
- Cov feeb kev ua ub ua no rau ib vij uas tus neeg tau txhab ntxiv (cov feeb zaum kawg nkaus rho tawm cov feeb thaum pib)

Muab cov ntawv tshaj tawm kev nce qib uas nyias ua nyias rau cov neeg koom nrog. Piav qhia daim ntawv tshaj tawm. Siv daim ntawv ntxeev los sis daim phiaj dawb yog tias koj xav siv.

Cov ntawv tshaj tawm no yog tau npaj ua kev ntiag tug. Muaj feem uas cov neeg koom nrog yuav tsis xav faib lawv li kev nce qib rau lwm tus neeg. Txawm li cas los, nce raws li ntawm koj pab pawg thiab seb cov neeg koom nrog puas hnov tias xav faib lawv qhov kev nce qib ua ib leeg, faib cov neeg koom nrog ua cov pab pawg me txhawm rau nthuav qhia kom pom txog lawv li kev nce qib.



Yog tias koj pab pawg tab tom sib tham hauv oos lais uas cuag li yog tiag, ua zoo xav txog kev teem caij sib ntsib ib leeg-rau-ib leeg nrog rau txhua tej tus neeg koom nrog los ntawm xov tooj los sis hu pom ntsej muag txhawm rau tshab xyuas cov ntawv tshaj tawm ua ib leeg. Koj los kuj tuaj yeem xa tau cov ntawv tshaj tawm hauv email los sis hauv kev xa ntawv ua ntej thiab tshab xyuas cov ntawv ntawd kom dav ncuu sij hawm zaj kawm.

### SAY (HAIS):

Daim ntawv tshaj ntawm no tsuas yog rau koj xwb. Tsis muaj leej twg yuav saib tau nws tshwj tsis yog koj xav muab nws faib tawm.

Koj puas nug tej lus nug raws li ncuu dav, yog tias muaj?

# Saib Seb Koj Mus Deb Npaum Cas Lawm!

## Daim Duab Pab Pawg (Tsis yuam; 5 feeb)

### DO (UA):

Tsim daim duab ua kev nco txog tus neeg koom nrog li kev paub dhau los nyob rau hauv PreventT2. Npaj muab nws rau lawv nyob rau zaj kawm kawg nkaus. Qee cov hauv kev xaiv hais txog daim duab muaj xws li:

- Thaij daim duab tag nrho pab pawg.
- Kom cov neeg koom nrog xa lawv tus kheej daim duab uas lawv tau thaij nyob ntawm tsev tuaj rau koj los sis kom thaij cov duab ntawm cov neeg uas tsis tuaj yeem thaij tau thiab xa cov duab uas yog lawv xa lawv. Siv cov duab uas nyias thaij nyias no coj los sib lo ua daim duab ntawm pab pawb.

### SAY (HAIS):

Kuv yuav muab daim theej tawm ntawm daim(cov) duab rau koj nyob rau zam kawm kawg nkaus. Nej qee leej ua tau raws li nej cov hom phiaj hais txog qhov hnyav thiab kev ua ub ua no. Nej lwm tus tseem ua mus tag zog. Tab sis nej txhua tus muaj kev nce nqis mus ntau lawm. Kuv zoo siab heev rau nej, thiab kuv vam tias nej los yuav zoo siab ib yam thiab.

# Peb Cov Kauj Ruam Tom Ntej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev  
Pab Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia Rau Tus  
Neeg Tuaj Koom Nrog  
N/A

Nyob rau zaj kawm feem no, faib ntawm cov kev ua ub ua no uas yuav ua tiav nyob rau 6 lub hli tom ntej thiab tej cov hauv kev xaiv pab txhawb uas muaj.

## DISCUSS (SIB THAM):

Yuav zoo li cas, yog tias peb muaj yeej peb qhov kev ua hauj lwm ua ke?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb los saib seb pab pawg no tsom kwm rau qhov twg.

## DO (UA):

Qhia cov neeg koom txog tej yam uas yuav vam khom txog nyob rau ncuaj sij hawm 6 lub hli ntawm lub khoos kas. Sib tham txog cov ncauj lus uas yuav hais txog, qhov tias seb pab pawg yuav sib ntsib tuab npaum cas, thiab tej kev sib koom uas yuav tshwm sim. Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Kev sib ntsib tsawg tuaj yeem tsim ua rau nws muaj kev cov nyom rau kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab. Yog li ntawd, kuv thov kom koj tuaj mus koom txhua zaj kawm uas tseem tshuav. Thiab nco qab ntsoov tias: Muaj lwm txoj hauv kev tau txais kev pab txhawb.

## DISCUSS (SIB THAM):

Lwm cov hauv kev tau txais kev pab txhawb yog dab tsi?

# Peb Cov Kauj Ruam Tom Ntej

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

Koj tuaj yeem tau txais kev pab txhawb los ntawm:

- Tsev neeg, cov phooj ywg, thiab cov neeg ua hauj lwm ua ke
- Cov pab pawg, cov chav kawm, thiab cov koom haum (hauv oos lais thiab tim ntsej tim muag)
- Cov kws tshwj xeeb txog kev saib xyuas kev noj qab haus huv thiab lwm cov kws tshwj xeeb

Pab txhawb koj pab pawg kom sib txuas rau thaum uas tsis nyob rau lub sij hawm zaj kawm. Koj tuaj yeem ua tau yam pab kev yooj yim no los ntawm kev tsim lub nev vawj fab zej tsoom tim ntsej tim muag los sis hauv oos lais thiab los ntawm kev teeb tsa cov kev sib koom ua ke. (Saib "Kev Nthuav Qhia Thoob Plaws Lub Khoos Kas" rau cov kev qhia meej tseeb ntxiv.)

Qhia cov neeg koom nrog tias lawv tuaj yeem saib tau "Module 15 (Tus Qauv 15): Get Support (Tau Txais Kev Pab Txhawb)" nyob rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog txhawm rau kawm paub ntxiv txog kev tau txais kev pab txhawb.

# Koj Cov Hom Phiaj Nyob Rau 6 Lub Hli Tom Ntej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 20 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Qhov kev ua ub ua no nov pab txhawb cov neeg koom nrog txog kev teeb cov hom phiaj rau 6 lub hli tom ntej ntawm lub khoos kas.

## SAY (HAIS):

Peb tau sib tham txog pab pawg no cov kauj ruam tom ntej lawm. Tam sim no los sib tham txog ntawm koj cov kauj ruam tom ntej.

Koj mus tau deb heev lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no los. Thiab koj tau muaj yeej ntau cov kev cov nyom mus ua ke. Tam sim no, nws txog sij hawm los ntsuam xyuas qhov tshiab ntawm koj tus kheej uas koj tau ua nyob rau ncuaj sij hawm 6 lub hli dhau los.

## Marie Zaj Keeb Kwm (10 feeb)

Thov saib ntawm "Marie Zaj Keeb Kwm" nyob rau nplooj 2 ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Marie Zaj Keeb Kwm" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom tus neeg nws yeem nws los nyeem) Marie zaj keeb kwm.

## DISCUSS (SIB THAM):

Marie kawm tau dab tsi hais txog nws tus kheej? Nws tab tom ua dab tsi txhawm rau ua kom tau txais kev txhawb dej siab?

# Koj Cov Hom Phiaj Nyob Rau 6 Lub Hli Tom Ntej

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Nws tau hloov pauv nws cov hauj lwm uas hnaij hnuv ua thiab tab tom tsim cov cwj pwm tshiab, uas yog ib feem tseem ceeb ntawm yam tshiab ntawm nws tus kheej uas nws xav pom.
- Txawm rau ua kom tau txais kev txhawb dej siab, nws xav ua ib feem ntawm khub txij nkawm uas tau cog lus yuav pov thaiv kev muaj mob ntshav qab zib hom 2. Qhov no tsuas yog qhov kev txhawb dej siab uas nws xav tau txhawm rau tsim cov cwj pwm uas zoo dua ntxiv.

## Cov Hom Phiaj Uas Nyias Muaj Nyias rau 6 Lub Hli Tom Ntej (10 feeb)

### DISCUSS (SIB THAM):

Thaum koj xav txog 6 lub hli tom ntej, koj xav ua dab tsi? Koj yuav tsum tau ceev tseg cov cwj pwm twg? Cov cwj pwm tshiab twg uas koj xav tias yuav txhab ntxiv rau?

### SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Cov Hom Phiaj Uas Nyias Muaj Nyias rau 6 Lub Hli Tom Ntej" nyob rau nplooj 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Ua ntej tshaj, saib ntawm cov hom phiaj ntiag tug uas koj tau rov qab tsim nyob rau hauv peb thawj zaj kawm. Tag ntawd, siv sij hawm li ib pliag los tshab xyuas seb koj ua tau cov hom phiaj ntawd li cas thiab seb koj puas xav hloov kho tej cov hom phiaj twg los sis tsim lub hom phiaj tshiab los sis ua ob yam tib si. Sau koj cov hom phiaj tshiab los sis cov hom phiaj uas tau hloov kho rau hauv qhov chaw uas tau tseg cia.

### DO (UA):

Muab sij hawm li ib pliag rau cov neeg koom nrog los tshab xyuas lawv cov hom phiaj ntiag tug thiab xav txog cov kev hloov pauv uas yuav tsum tau ua. Teb cov lus nug thiab pab cov neeg koom nrog raws li yuav tsum tau pab.

### DISCUSS (SIB THAM):

Yog tias koj ua tau raws li ib lub ntawm koj cov hom phiaj lawm thiab xav tsim ib lub hom phiaj tshiab, koj puas tuaj yeem faib tau txoj hauv kev uas koj tuaj yeem ua tau koj lub hom phiaj? Koj zoo siab rau lub hom phiaj tshiab twg?

Yog tias koj tsis tuaj yeem ua tau raws li koj cov hom phiaj, dab tsi yog qhov tsim ua rau koj ua tsis tau raws li cov hom phiaj ntawd? Koj kawm tau dab tsi hais txog kev ua tib zoo ua kom tau raws li lub hom phiaj no? Koj npaj yuav hloov kho koj cov hom phiaj li cas?



# Koj Cov Hom Phiaj Nyob Rau 6 Lub Hli Tom Ntej

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sau koj cov kauj ruam tom ntej. Dhau li ntawm koj cov hom phiaj ntiag tug lawm, koj muaj cov hom phiaj kev ua ub ua no thiab txo qhov hnyav dua ib zaug ntxiv.

Raws li koj tau pom, koj lub hom phiaj kev ua ub ua no rau 6 lub hli tom ntej tsis tau muaj kev hloov pauv—txhawm rau kom tau txais yam tsawg kawg 150 feeb rau kev ua ub ua no nyob rau txhua tej lub vij nyob rau theem nruab nrab los sis tshaj ntawd. Raws li tsim nyog, qhov ntawd yog kev ua ub ua no li 30 feeb 5 hnuv rau ib vij. Txawm li cas los, yog tias koj xav nce ntxiv thiab tsim lub hom phiaj siab zog, sau lub hom phiaj tshiab no rau hauv qhov chaw uas tau tseg cia.

Tej zaum koj yuav xav hloov kho koj lub hom phiaj hais txog qhov hnyav. Cia peb sau lub hom phiaj ntawd ua ke.

Ua ntej tshaj, sau tej yam uas tam sim koj luj. Qhov tom ntej, txiav txim seb koj puas xav txo qhov hnyav los sis ceev tseg koj qhov hnyav nyob rau 6 lub hli tom ntej. Cim koj qhov kev xaiv nyob rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Yog tias koj lub hom phiaj yog los txo qhov hnyav, sau qhov hnyav uas koj yuav txo. Yog tias koj lub hom phiaj yog los ceev tseg koj qhov hnyav, sau qhov hnyav uas yuav ceev cia.

## **DO (UA):**

Pab cov neeg koom nrog sau lawv cov hom phiaj hais txog qhov hnyav.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 4

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Dhau li no lawm, nco cia tej yam uas hnuv no peb tau sib tham hais txog kev ua kom tau txais kev txhawb dej siab thaum koj nyob rau koj txoj hauv kev taug uas yuav los pov thaiv mob ntshav qab zib hom 2 txuas ntxiv.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej

## **SAY (HAIS):**

Thov saib ntawm tus qauv "Stay Motivated (Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab)" thiab "Kev Cog Lus Ntiag Tug" nyob rau nplooj 4 thiab 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Kuv xav kom txhua leej tshab xyuas tus qauv "Stay Motivated (Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab)" no. Tus qauv kev sib tham no muaj cov kauj ruam ua kom tau txais kev txhawb dej siab thiab cov tswv yim ua kom yeej cov kev xav uas yuav uas yeej yus tus kheej. Koj tuaj yeem tsim tau qhov kev cog lus ntiag tug tshiab txhawm rau ua kom tau raws li koj cov hom phiaj.

## **DO (UA):**

Qhia cov neeg koom nrog kom ua raws li cov kab txuas nkag mus uas tau muab txhawm rau nkag mus siv tus qauv "Stay Motivated (Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab)" thiab "Kev Cog Lus Ntiag Tug".

(Tus qauv "Stay Motivated (Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab)":  
[www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=16](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/quiz.html?week=16))

("Kev Cog Lus Ntiag Tug": [www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=3](http://www.cdc.gov/diabetes/programs/preventt2/pledge.html?pledge=3))

Ua qauv qhia txog txoj hauv kev qhia kev mus rau qhov qauv kawm siv qhov Personal Success Tool (Cuab Yeej Kev Ua Tau Tiav Ntiag Tug) thaum uas faib koom koj lub nab cos.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 6

## SAY (HAIS):

Ncua sij hawm tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, thov ua kom tiav "Kev Ua Kev Zoo Siab Rau Koj Li Kev Muaj Yeej" nyob rau nplooj 6 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Sau koj cov tswv yim hauv rau kem "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kev Zoo Siab." Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.

Kuv kuj tseem xav kom koj ua kom tiav "Txoj Hauv Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab" nyob rau nplooj 7-9 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Sau koj cov tswv yim hauv rau kem "Lwm Cov Hauv Kev Ua Kom Tau Txais Kev Txhawb Dej Siab." Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no, peb tau sib tham txog kev nyob uas tau txais kev txhawb dej siab nyob rau 6 lub hli tom ntej. Peb tau tham txog ntawm:

- Koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no
- Peb pab pawg cov kauj ruam tom ntej
- Tib neeg cov hom phiaj rau 6 lub hli tom ntej

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnub no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj qhov Lus Qhia Txog Lub Phiaj Xwm Nqis Tes thiab Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 17: Thaum Kev Txo Qhov Hnyav Nres

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 17: When Weight Loss Stalls Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev nqis tes ua thaum kev teeb qhov txo qhov hnyav tuaj yeem pab tiv thaiv los sis ua kom tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus tau. Tus qauv no yuav pab rau cov tuaj koom nrog nkag siab txog txoj hauv kev los txo qhov hnyav dua.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav qhia qee cov laj thawj tias vim li cas kev txo qhov hnyav thiaj tuaj yeem ua tau
- Txheeb xyuas tau lwm cov hauv kev uas tsis cuam tshuam nrog qhov loj me uas lawv lub cev qhia rau lawv tias lawv tab tom ua tau zoo hauv lawv cov hom phiaj kev noj qab haus huv
- Piav qhia tus qib los tswj lawv qhov hnyav thiab txoj hauv kev los pib txo lawv qhov hnyav dua

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog kev nqis tes ua thaum kev teeb qhov txo qhov hnyav. Ntawm no yog qee cov tsab lus piv txwv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov neeg tuaj koom rau hauv tus qauv kawm no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Peb zaj kawm tom ntej yog hais txog kev nqis tes ua thaum kev teeb qhov txo qhov hnuav. Qhov no tshwm sim tau rau cov neeg coob leej lawm! Nrhiav kom paub seb vim li cas thiaj li koom nrog hauv peb zaj kawm tom ntej no thiab cov hauv kev los pib txo qhov hnyav dua ib zaug ntxiv. Thov nqa koj daim ntawv qhia ua zaub mov uas koj nyiam ua tuaj rau zaj kawm no rau qhov kev ua zi lom zem. Txhob plam qhov zaj kawm uas tseem ceeb no!"
  - 1 txog 2 Hnub Ua Ntej: "Peb zaj kawm tom ntej no twb yuav txog ntawm no lawm! Peb yuav sib tham txog cov hauv kev los pib txo qhov hnyav dua ib zaug ntxiv thaum koj uas tau teeb koj qhov kev txo qhov hnyav lawm. Txhob hnov qab nqa koj daim ntawv qhia ua zaub mov uas koj nyiam tuaj! Peb yuav sib tham txog qhov kev noj cov calory kom tsawg me ntsis yuav tuaj yeem pab tau li cas. Sib ntsib dua sai-sai no!"
- Yog tias muaj, teeb ob peb chav kawm sib faib tawm hauv qhov zoo li yog tias kom tsim nyog hauv koj qhov cuab yeej rooj sib tham hauv vev xaib kom thiaj li muaj li ntawm peb txog plaub tus neeg tuaj koom toj ib pab rau qhov kev ua hauj lwm ua pab hais txog "Cov Kev Hloov Khoom Sib Xyaws Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev Dua Qub".

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev soj xyuas. Nov yog qee cov qauv piv txwv ntawm cov lus yuav tso tawm:
  - "Cov tswv yim twg ntawm peb zaj kawm dhau los uas koj twb tau sim lawm txhawm rau kom noj tau cov calory tsawg dua qub?"
  - "Nco ntsoov tias kev ntxiv koj qhov kev ua hauj lwm tawm dag zog tuaj yeem ua rau koj cov kev xaiv txog zaub mov thiab khoom haus zoo rau lub cev ntawd muaj txiaj ntsig zoo dua qub tuaj ntawm kev pab koj ua kom txo tau qhov hnyav. Tawm dag zog kiag hnuv no!"

## Cov Ntsuab Lus Ncua Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncua Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Tuaj Yeem Nres Tau	Nplooj ntawv 5	14 Feeb
Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv	Nplooj ntawv 8	30 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 14	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 15	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Peb tab tom yuav tham txog yam yuav tau ua thaum teeb kev txo qhov hnyav rau hnuv no.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?



# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj ntawv 1 nyob hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Nqis tes ua thaum koj qhov kev txo qhov hnyav nres tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ua kom tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus tau. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Muaj ntau qhov laj thawj tias vim li cas kev txo qhov hnyav thiaj li tuaj yeem nres tau
- Lwm cov hauv kev uas tsis cuam tshuam nrog kev ntsuas qhov loj me ntawm koj lub cev yuav qhia koj tias koj tab tom ua tau zoo txog koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv
- Qhov txiaj ntsig ntawm kev tswj hwm koj qhov hnyav thiab txoj hauv kev los pib txo qhov hnyav dua ib zaug ntxiv

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Tuaj Yeem Nres Tau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 14 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Siv Roxanne zaj dab neeg los pib qhia txog kev sib tham txog cov laj thawj vim li cas kev txo qhov hnyav thiaj li nres tau thiab cov tswv yim rau cov kev hloov pauv me-me kom thiaj li tswj hwm thiab ua kev txo qhov hnyav txuas mus ntxiv yam tiav hlo.

## Roxanne Zaj Dab Neeg (4 feeb)

### SAY (HAIS):

Coob tus neeg uas ua tau cov kev hloov pauv hauv kev ua neej mus zoo pom tau tias cov phaus poob sai kawg thaum chiv thawj. Ces kiag tam sim ntawd lawv kuj pib muaj teeb meem txog kev txo qhov hnyav lawm. Lawv qhov kev txo qhov hnyav qeeb zus los sis twb nres kiag lawm. Nws yeej ib txwm muaj cov ncuu sij hawm zoo li no txog kev txo qhov hnyav uas poob qeeb-qeeb.

Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov mus saib rau ntawm "Roxanne Zaj Dab Neeg" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Roxanne Zaj Dab Neeg" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Nyeem (los sis nug ib tug neeg yeem sawv los nyeem) Roxanne zaj dab neeg.

### DISCUSS (SIB THAM):

Qhov no koj puas swm thiab? Koj tau ntsib dab tsi thiab?

### SAY (HAIS):

Yog tias koj qhov kev txo qhov hnyav nres, thawj kauj ruam yog nrhiav kom paub tias yog vim li cas. Ib qhov laj thawj uas koj qhov kev txo qhov hnyav yuav tuaj yeem nres tau ntawd yog vim tias koj tab tom tsis tshua mob siab rau koj cov qauv kev noj haus. Los sis tej zaum koj tau tsum tsis tawm dag zog li thaum i koj tau ua lawm li thaum koj nyuam qhuav pib qhov txheej txheem pab cuam.

### ASK (NUG):

Koj yuav tuaj yeem rov tsom rau koj cov qauv kev noj haus thiab kev tawm dag zog tau li cas?

# Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Tuaj Yeem Nres Tau

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb uas tuaj yeem teb tau los ntawm cov neeg koom nrog suav muaj:

- Taug Xyuas Koj Tej Kev Tawm Dag Zog.
- Soj qab xyuas koj li kev noj haus.

## Cov Laj Thawj Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Li Nres (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov mus saib rau ntawm "Cov Laj Thawj Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Li Nres" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Cov Laj Thawj Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Li Nres" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Piav qhia tias kev txo qhov hnyav tuaj yeem nres tau rau ntau cov laj thawj sib txawv thiab tuaj yeem sib txawv mus raws li cov tib neeg. Qhia rau cov neeg tuaj koom nrog tias daim ntawv teev npe no qhia txog ntau cov laj thawj thiab qhov yuav tab tom sib tham txog qee cov laj thawj no kiag tam sim no.

### SAY (HAIS):

Koj qhov kev txo qhov hnyav kuj yuav tuaj yeem nres tau vim tias koj twb txo tau qhov hnyav lawm. Yog tias koj tsis tau hloov pauv koj cov hom phiaj ntawm kev noj haus kom haum rau raws li koj qhov hnyav uas qis zog ntawd lawm, koj yuav tuaj yeem pib muaj qhov hnyav dua tuaj.

### ASK (NUG):

Vim li cas koj thiaj li yuav tsum hloov pauv koj cov hom phiaj ntawm kev noj haus thiab kev tawm dag zog thaum koj twg txo tau qhov hnyav lawm?

## ANSWER (TEB):

Koj hnyav tsawg npaum cas, cov calory tsawg npaum li ntawd uas koj tsuas xav tau kom pab tswj tau koj qhov hnyav. Yog li ntawd txhawm rau kom txo tau qhov hnyav, koj yuav tsum tau noj cov calory tsawg dua qub los sis hlawv kom tau cov calory ntau dua qub. Qhov ntawd txhais tau tias koj yuav tsum tau hloov koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev tawm dag zog kom haum raws li koj qhov hnyav tshiab ntawd. Koj lub cev twb sim nrog rau hom thiab theem ntawm kev tawm dag zog ntawm lub cev uas koj tab tom ua lawm. Sim ntxiv qhov hnyav los sis ncuaj sij hawm ntev ntawm koj qhov kev tawm dag zog (txhais tau tias ua hauj lwm hnyav zog qub los sis ntev me ntsis ntxiv).

# Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Tuaj Yeem Nres Tau

## **SAY (HAIS):**

Koj qhov kev txo qhov hnyav kuj yuav tuaj yeem qee dua qub yog tias qee yam ntawm qhov hnyav uas koj tau txo tau lawm yog thooj nqaij.

## **ASK (NUG):**

Vim li cas kev txo qis thooj nqaij thiaj li yuav ua rau kev txo qhov hnyav nres tau?

## **ANSWER (TEB):**

Thooj nqaij hlawv cov calory, txawm tias thaum yus so lawm los xij. Yog li ntawd thaum uas koj txo cov thooj nqaij, koj lawv tsis tau cov calory ntau lawm.

## **SAY (HAIS):**

Thaum kawg, koj li kev txo qhov hnyav yuav tuaj yeem ua tau qeeb dua qub li thaum koj nyob rau ncuva xub thawj ntawm kev hloov kev noj haus. Thaum koj pib txiav cov calory thaum xub thawj los txo qhov hnyav, chiv thawj koj lub cev yuav hlawv cov glycogen uas khaws chia—uas yog ib hom ntawm cov thaj carbohydrate uas muaj dej nyob hauv. Feem ntau qhov no muab hais tias yog "qhov hnyav ntawm dej." Rau cov neeg feem ntau, thaum uas lawv tau txo qhov hnyav ntawm dej no lawm, kev txo qhov hnyav yuav ua tau qeeb dua qub. Tsuas yog tom qab uas koj tsum kev txo qhov hnyav ntawm dej no lawm xwb koj thiaj li yuav pib txo tau qhov rog hauv lub cev tau.

## **ASK (NUG):**

Kev ntxhov siab thiab kev pw tsis txaus cuam tshuam rau koj qhov kev txo qhov hnyav tau li cas thiab?

## **ANSWER (TEB):**

Ntxhov siab tas li thiab pw tsis txaus tuaj yeem ua rau kev txo qhov hnyav nres tau los sis tuaj yeem ua rau koj rov muaj qhov hnyav tuaj.

Kev pw tsaug zog muaj feem cuam tshuam tseem ceeb hauv kev tswj xyuas cov hormone uas cuam tshuam rau ib tug neeg qhov kev tshaib plab thiab kev nqhis ub no. Kev pw tsaug zog tsis txaus tuaj yeem cuam tshuam rau cov hormone no. Raws li qhov yuav tshwm sim, koj yuav noj cov zaub mov uas tsis zoo rau lub cev ntau tuaj los sis noj zaub mov ntau dua qhov koj lub cev xav tau.

Thaum ntxhov siab lawm, koj lub cev yuav tso tawm ib hom hormone uas pab kom ntxiv muaj cov roj ntau tuaj nyob ib ncig koj lub plab. Kev ntxhov siab kuj ua rau qee tus neeg noj taus cov zaub mov uas rog los sis daw ntsev dua qub ntawd ntau dua qub tuaj.

## **DO (UA):**

Hloov kev tsom rau ntawm cov neeg tuaj koom nrog mus rau daim ntawv teev txog cov lus ceeb toom nyob rau hauv qab kawg ntawm "Cov Laj Thawj Vim Li Cas Kev Txo Qhov Hnyav Thiaj Li Nres" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Tshab xyuas daim ntawv teev no ua ke nrog cov neeg koom nrog.

# Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 30 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia, Kev Tawm Dag Zog  
Ua Pab Pawg

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 4

Hauv ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav kawm paub txog cov hauv kev kom rov qab mus rau lub hom phiaj thiab pib txo qhov hnyav tau dua ib zaug ntxiv. Lawv yuav koom nrog rau hauv kev tawm dag zog ua pab pawg los sib sau cov tswv yim ua ke rau kev noj haus kom tau cov calory tsawg dua qub thiab hloov tau cov khoom sib xyaws hauv zau mov kom zoo rau lub cev dua qub hauv cov ntawv qhia ua zaub mov.

## SAY (HAIS):

Thaum koj paub tias vim li cas koj qhov kev txo qhov hnyav thiaj ua tau qeeb dua qub los sis tsum lawm, kauj ruam tom ntej yog los tsim txoj phiaj xwm. Yog tias koj tau ua tau raws li koj lub hom phiaj kev txo qhov hnyav lawm, txoj phiaj xwm yuav yog los ua koob tsheej rau koj qhov kev tswj tau kev txo qhov hnyav thiab ua kom koj qhov hnyav nyob rau ntawm qhov zoo li ib txwm tshiab no. Tab sis, yog tias koj tseem siv zog los txo qhov hnyav yam nquag plias, tej zaum koj yuav xav tau lwm lub tswv yim txawv no. Piv txwv tias koj pom tau tias koj qhov kev txo qhov hnyav tau nres lawm vim tias koj tab tom noj cov calory ntau zog tuaj hauv ib hnuv los sis lawv tau cov calory tsawg dua qub thaum tawm dag zog. Koj tuaj yeem ua tib zoo soj qab xyuas koj cov zaub mov thiab hloov qee yam uas zoo rau lub cev. Los sis koj tuaj yeem ntxiv tau qhov koj tawm dag zog ntawm lub cev ntev npaum li cas los sis hnyav npaum li cas tau. Nco tseg: Nws yog qhov uas ib txwm muaj uas yuav ua tsis tau raws li lub hom phiaj qee zaus. Yam tseem ceeb yog ua kom rov qab mus tau rau lub hom phiaj thiab kawm paub txog txoj hauv kev txuas ntxiv los "hloov kho" koj cov qauv kev noj haus hauv yav tom ntej.

## ASK (NUG):

Koj yuav tuaj yeem rov qab mus rau lub hom phiaj tau li cas?

## ANSWER (TEB):

Txhawm rau kom rov qab mus rau lub hom phiaj, xav txog qhov zoo thiab siv tsib cov kauj ruam ntawm kev daws teeb meem:

1. Piav qhia seb koj tawm ntawm lub hom phiaj tau li cas.
2. Muab kom tau cov kev xaiv yuav pab kom rov mus rau lub hom phiaj.
3. Xaiv ib qho los sis ob qho ntawm cov kev xaiv uas zoo tshaj plaws.
4. Tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua.
5. Sim ua kiag.

## SAY (HAIS):

Piv txwv tias koj pom tau tias koj qhov kev txo qhov hnyav tau nres lawm vim tias koj tau txo tau qhov hnyav lawm. Thiab koj ho tseem tsis tau hloov pauv koj cov hom phiaj kev noj haus thiab kev tawm dag zog kom haum rau koj qhov hnyav uas qis dua qub ntawd. Ua ntej koj yuav tuaj yeem teeb tau cov hom phiaj ntawm kev noj haus thiab kev tawm dag zog tshiab tau, koj yuav tsum nrhiav kom paub tau tias koj cov kev xav tau calory hauv txhua hnuv tau hloov pauv mus ntau npaum li cas lawm txij li thaum koj tau pib qhov txheej txheem pab cuam no.

# Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv

## ASK (NUG):

Cov kev xav tau calorie hauv txhua hnuv yog dab tsi?

## ANSWER (TEB):

Cov calory uas koj xav tau los tswj koj qhov hnyav. Koj cov kev xav tau calorie hauv txhua hnuv nyob rau ntawm koj lub hnuv nyoog, seb yog poj niam los txiv neej, qhov siab, lub cev, thiab qhov hnyav.

## ASK (NUG):

Koj yuav tuaj yeem nrhiav kom paub tau txog koj cov kev xav tau calorie hauv txhua hnuv tau li cas?

## ANSWER (TEB):

- Nug koj tus kws muab kev saib xyuas txog fab kev noj qab haus huv.
- Siv lub xov tooj smartphone los sis lub app hauv khoos phis tawm.
- Siv lub cuab yeem hauv online.

## DO (UA):

Siv ob peb feeb los faib qhia txog cov app thiab cov cuab yeem hauv online rau kev nrhiav txog cov kev xav tau calorie hauv txhua hnuv. Nug cov neeg tuaj koom nrog kom faib qhia cov cuab yeej los sis cov peev txheej pab twg uas lawv tau siv los lawm.

## Roxanne Kev Txo Qhov Hnyav (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Roxanne Kev Txo Qhov Hnyav" hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Mus saib rau ntawm daim ntawv kab qhia.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Roxanne Kev Txo Qhov Hnyav" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## ASK (NUG):

Dab tsi tau tshwm sim rau Roxanne qhov hnyav tsis ntev los no?

## ANSWER (TEB):

Nws tau poob theem qis lawm.

# Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb los mus saib rau ntawm daim ntawv kab qhia hu ua "Roxanne Cov Kev Xav Tau Calorie Hauv Txhua Hnub" hauv tib nplooj ntawv no.

## **ASK (NUG):**

Roxanne cov kev xaiv tau calorie hauv txhua hnub yog dab tsi ua ntej nws tau txo tau qhov hnyav lawm?

## **ANSWER (TEB):**

1,750 calory

## **ASK (NUG):**

Thiab Roxanne cov kev xav tau calorie hauv txhua hnub tam sim no yog li cas?

## **ANSWER (TEB):**

1,650 calory

## **ASK (NUG):**

Yog li ntawd dab tsi yog qhov kev hloov pauv hauv Roxanne cov kev xav tau calorie hauv txhua hnub?

## **ANSWER (TEB):**

100 calory ( $1,750 - 1,650 = 100$ )

## **SAY (HAIS):**

Vim tias Roxanne cov kev xav tau calorie hauv txhua hnub tau hloov pauv lawm, nws txiav txim siab los teeb cov hom phiaj kev noj haus thiab kev tawm dag zog tshiab. Nws ua cov kev hloov pauv me-me hauv nws li kev noj haus kom txiav tau li 100 calory ntxiv hauv txhua hnub. Nco ntsoov tias: Qhov no yog Roxanne lub hom phiaj. Koj lub hom phiaj yuav sib txawv.

## **ASK (NUG):**

Roxanne yuav tuaj yeem txiav tau cov calory li 100 calory tau li cas?

## **ANSWER (TEB):**

Cov lus teb uas tuaj yeem teb tau los ntawm cov neeg koom nrog suav muaj:

- Noj kom tau cov calory tsawg dua li 100 calory hauv txhua hnub
- Hlawv kom tau 100 calory ntxiv hauv txhua hnub
- Ua ob qho sib xyaws mus

# Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv



## Cov Hauv Kev Yuav Noj Cov Calory Tsawg Dua Qub (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb los mus saib rau ntawm qee qhov kev hloov zaub mov ua piv txwv thiab cov hauv kev uas koj tuaj yeem noj cov calory tsawg dua qub hauv txhua hnub. Thov saib rau ntawm "Cov Hauv Kev Noj Cov Calory Kom Tsawg Dua Qub" hauv nplooj ntawv 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo siv los koom lub nab cos kom tso tawm "Cov Hauv Kev Noj Cov Calory Kom Tsawg Dua Qub" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog kom tau pom.

### DO (UA):

Tshab xyuas cov ntawv teev txog cov tswv yim hais txog cov hauv kev yuav noj cov calory kom tsawg dua qub.

### DISCUSS (SIB THAM):

Cov tswv yim twg hauv cov ntawv teev npe no uas koj twb tau sim lawm? Qhov twg uas siv tau zoo? Qhov twg ho siv tsis tau zoo thiab?

## Cov Kev Hloov Khoom Sib Xyaws Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev Dua Qub (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb los xyaum seb peb puas tuaj yeem noj cov calory tau tsawg dua qub los ntawm kev ua cov kev hloov pauv khoom sib xyaws zaub mov kom zoo raub lub cev. Thov muab koj daim ntawv qhia ua zaub mov tawm.

Thov saib mus rau ntawm "Cov Kev Hloov Khoom Sib Xyaws Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev Dua Qub" hauv nplooj ntawv 7 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Cov Kev Hloov Khoom Sib Xyaws Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev Dua Qub" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### SAY (HAIS):

Rau qhov kev ua hauj lwm no, koj yuav ua hauj lwm ua pab pawg kom nrhiav tau cov hauv kev los muab kom tau cov kev hloov khoom sib xyaws zaub mov uas zoo rau lub cev dua qub rau koj cov ntawv qhia ua zaub mov. Teev tseg koj cov kev hloov khoom sib xyaws zaub mov uas zoo rau lub cev hauv qhov chaw uas tau tseg cia hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Thiab teev tseg cov nqe tseem ceeb twg los ntawm qhov kev ua hauj lwm no uas koj yuav xav muab los faib qhia nrog tag nrho pab pawg.



# Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv



Yog tias tsis tuaj yeem faib cov neeg tuaj koom nrog mus ua pab me-me rau zaj kawm zoo li yog tiag, kom cov neeg tuaj koom nrog ua qhov hauj lwm ntawm lawv tus kheej.

## DO (UA):

Muab cov hauj lwm cob rau pab pawg thiab pib cov rooj sib tham ua pab pawg me. Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho. Mus koom nrog ib los sis ob zaj kawm ua pab pawg los pab rau cov kev sib tham kom yooj yim.

Thaum cov neeg tuaj koom nrog tau ua tiav qhov hauj lwm lawm, kom ib tug neeg sawv los ntawm txhua pab pawg los muab qee yam ntawm cov kev hloov khoom sib xyaws zaub mov uas zoo rau lub cev uas tau muab los sib tham hauv lawv pab pawg. Txhawb kom cov neeg tuaj koom nrog teev tseg cov nqe hauv tag nrho pab pawg uas yog qhov tseem ceeb twg hauv lawv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Tom qab qhov hauj lwm no, txhawb kom cov neeg koom nrog los siv cov cuab yeej xov xwm rau zej tsoom kom faib qhia lawv cov kev hloov pauv txuas ntxiv mus. Thov kom ib tug neeg yeem uas yuav txaus siab los ua tus neeg saib xyuas kev hloov pauv uas tuaj yeem tsim nplooj ntawv tshwj xeeb rau cov kev hloov pauv uas tuaj yeem muab faib rau pab pawg.

## Txoj Hauv Kev Hlawv Cov Calory Li 100 Calory (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Thov mus saib rau ntawm "Txoj Hauv Kev Hlawv Cov Calory Li 100 Calory" hauv nplooj ntawv 8 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv tus yam ntxwv zoo txog kev faib koom nab cos los qhia tawm txog "Txoj Hauv Kev Hlawv Cov Calory Li 100 Calory" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### SAY (HAIS):

Lwm txoj hauv kev yuav txiav tau cov calory li 100 calory hauv ib hnuv yog los hlawv kom tau cov calory ntau dua qub los ntawm kev ntxiv koj qhov kev tawm dag zog ntawm lub cev. Qhov no yuav suav nrog kev taug kev deb dua qub, nrawm dua qub, los sis nce cov plas toj ntxhab dua qub. Daim ntawv teev npe no muab qee cov tswv yim pab rau koj rau kev hlawv kom tau cov calory kom ntau dua qub.

### ASK (NUG):

Piv txwv li koj pom tau tias koj qhov kev txo qhov hnyav tau nres lawm vim tias qee qhov ntawm koj qhov hnyav uas koj tau txo tau yog thooj nqaij. Koj yuav tuaj yeem tsim tau cov thooj nqaij tau li cas?

# Txoj Hauv Kev Pib Txo Qhov Hnyav Dua Ib Zaug Ntxiv

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb uas tuaj yeem teb tau los ntawm cov neeg koom nrog suav muaj:

- Ua cov kev tawm dag zog thawj tim rau phab ntsa
- Ua cov nqa txhais npab uas muaj khoom hnyav
- Ua cov nyom caj npab uas muaj cov yas ywv
- Nqa cov khoom hnyav
- Ua cov sawv zaum khooj ywb uas muaj cov yas ywv

## SAY (HAIS):

Xav txog hom kev tawm dag zog ntawm lub cev uas tam sim no koj tab tom ua hauv txhua lub lim tiam. Suav nrog qhov ncuab deb, qhov ntev, thiab ntau zaug toj ib lub lim tiam raws li qhov tsim nyog.

## DISCUSS (SIB THAM):

Muaj cov hauv kev twg thiab uas koj yuav hloov kho koj qhov hauj lwm hauv txhua hnub txog kev tawm dag zog rau lub cev tam sim no los tsim kom tau thooj nqaij ntau ntxiv thiab/los sis hlawv kom tau cov calory ntau ntxiv?



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, txhawb cov neeg tuaj koom nrog siv daim phiaj sau ntawv xim dawb hauv hom digital los sis qhov khoom siv kev sau ntawv sib tham ntawm pab pawg los mus sau lawv cov lus teb. Los sis kom lawv "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej rooj sib tham hauv lub vev xaib, yog tias muaj qhov kev xaiv ntawv.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd los, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hauv hnuv no txog kev nres hauv kev txo qhov hnyav thiab txoj hauv kev tswj koj qhov hnyav los sis pib txo qhov hnyav dua ib zaug ntxiv.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom li ob peb feeb los ua lawv cov phiaj xwm kev nqis tes ua.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 9

## SAY (HAIS):

Nws yog ib lub tswv yim zoo los mus soj qab saib txog koj Daim Ntawv Teev Tseg Txog Qhov Hnyav. Nws tuaj yeem pab koj pom tau txog qhov kev hloov pauv mus. Yog tias koj yeej xav tias koj qhov hnyav tau nres lawm, thov qhia rau kuv. Kuv yuav pab koj nrhiav kom paub tias vim li cas koj thiaj tuaj yeem pib txo qhov hnyav dua ib zaug ntxiv tau.

## DO (UA):

Yog tias koj kam, faib qhia cov app thiab cov cuab yeej hauv online rau cov kev hloov pauv hauv qhov hnyav ntawm txoj kab qhia.

## SAY (HAIS):

Nyob nruab nrab ntawm tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, thov nyeem qhov "Kev Noj Khoom Txom Ncaj thiab Kev Txo Qhov Hnyav" hauv nplooj ntawv 9 ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Nws yog qhov tseem ceeb yuav xav txog seb koj cov khoom noj txom ncauj uas koj nyiam yuav muaj qhov cuam tshuam rau koj qhov kev txo qhov hnyav tau li cas.

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no, peb tau sib tham txog qhov yuav nqis tes ua li cas thaum twg koj qhov kev txo qhov hnyav nres tuaj yeem pab koj tiv thaiv tau los sis ua rau tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus. Peb tau tham txog ntawm:

- Qee cov laj thawj tias vim li cas qhov kev txo qhov hnyav tuaj yeem nres tau
- Lwm cov hauv kev tshaj ntawm kev txo qhov hnyav uas koj lub cev qhia tau rau koj uas koj tab tom ua tau zoo hauv koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv
- Qhov txiaj ntsig ntawm kev tswj hwm koj qhov hnyav thiab txoj hauv kev los pib txo qhov hnyav dua ib zaug ntxiv

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj hais txog yam uas peb tau sib tham rau hnub no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 18: So Ncig Mus Ncig Los

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia

(Module 18: Take a Movement Break Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

So ncig mus ncig los li 2-feeb hauv txhua 30 feeb twg tuaj yeem pab rau cov neeg ua tau raws li lawv cov hom phiaj kev tawm dag zog thiab tiv thaiv los sis ncu tau tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus. Tus qauv no qhia cov hauv kev rau cov tuaj koom nrog kom muaj yeej cov thaiv hauv kev uas yog so ib pliaj. Yog tias suav muaj kev so ntawm kev tawm dag zog rau hauv zaj kawm no, nco ntsoov tshab xyuas thiab ua raws li koj qhov txheej txheem pab cuam txoj cai kev nyab xeeb.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav qhia txog qhov sib txuas ntawm qhov tseem muaj thiab cov kab mob ntshav qab zib hom 2
- Txheeb cov ua rau nyuaj ntawm kev so ib pliaj thiab cov hauv kev los ua kom muaj yeej

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncu Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv pab pawg xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog kev so ncig mus ncig los. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa mus rau cov tuaj koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Cov kev so ncig mus ncig los hauv txhua 30 feeb tuaj yeem pab koj ua tau raws li koj cov hom phiaj kev tawm dag zog thiab tiv thaiv tau los sis ncu tau tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus. Peb zaj kawm tom ntej yuav tsum rau qhov tseem ceeb ntawm kev so ncig mus ncig los thiab qee cov kev nyuaj uas peb yuav ntsib tau. Kuv tos ntsoov txog ntau yam kev sib tham hauv qhov ncauj lus no!"
  - 1 txog 2 Hnub Ua Ntej: "Peb zaj kawm tom ntej yog hais txog kev so ncig mus ncig los! Peb yuav sib tham txog ntau cov hauv kev uas koj tuaj yeem muab qhov kev so uas tseem ceeb no mus tso rau hauv koj qhov kev ua hauj lwm hauv niaj hnub tau. Txhob plam qhov ncauj lus tseem ceeb no!"

## Ncua sij hawm zaj kawm no:

- Xyuas kom meej tias koj muaj kev nkag txog rau CDC qhov lus qhia txog peev txheej ntaub ntawv "Kev So Ntawm Kev Tawm Dag Zog rau Qhov Chaw Ua Hauj Lwm" rau ntu "So Ncig Mus Ncig Los" ntawm zaj kawm no. [[www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf](http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf)]

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev so ncig mus ncig los. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Nco ntsoov! Txhob hnov qab los mus koom nrog hauv peb qhov kev sib tw txog kev so ncig mus ncig los nrog koj tus khub! Koj tau so pes tsawg zaus lawm hauv lub lim tiam no nrog koj tus khub? Nco ntsoov teev tseg txhua qhov ntawm koj cov kev so los mus faib qhia rau thaum peb sib ntsib lwm zaus."
  - "Koj puas tau ntsib cov kev nyuaj hauv kev so ncig mus ncig los tshiab twg li? Nco ntsoov mus saib rau daim phiaj qhia txog "Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj" rau cov tswv yim kom ua kom yeej cov kev nyuaj no. Los sis tiv tauj rau peb pab pawg rau cov tswv yim tshiab."

## Cov Ntsuab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Thov muab sij hawm rau li 10 feeb ntxiv kom tau txais qhov ntaub ntawv kev luj qhov hnyav thiab los mus sab laj nro cov neeg tuaj koom nrog ntiag tug, yog tias tsim nyog, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaj kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 5	1 Feeb
Kev Zaum Twj Ywm thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2	Nplooj ntawv 6	24 Feeb
Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj	Nplooj ntawv 10	20 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 12	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 13	5 Feeb



# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Ntawm  
Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog—Siv Tsis Tau  
(N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no peb yuav tham txog txoj kev so ncig mus ncig los.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj ntawv 1 nyob hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

So ncig mus ncig los li 2-feeb hauv txhua 30 feeb twg tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis ncua tau tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Qhov kev sib txuas nruab nrab ntawm kev zaum twj ywm thiab tus mob ntshav qab zib hom 2
- Qee cov kev nyuaj ntawm kev so ncig mus ncig los thiab cov khauv kev los ua kom muaj yeej lawv

Peb kuj tseem yuav tau txais ib qhov tsam thawj los mus so ncig mus ncig los.

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Kev Zaum Twj Ywm thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 24 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib Tham  
Txog Qhov Tau Qhia, Kev Tawm Dag Zog Ua Pab Pawg

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Cov neeg tuaj koom nrog yuav kawm paub txog qhov tseem ceeb ntawm kev so ncig mus ncig los thiab qhov uas lawv tuaj yeem muab cov kev so no sib koom ua ke mus rau hauv lawv kev ua hauj lwm hauv niaj hnuv tau li cas.

## Terry Zaj Dab Neeg (14 feeb)

### SAY (HAIS):

Cia peb los pib los ntawm kev sib tham txog qhov kev sib txuas nruab nrab ntawm kev zaum twj ywm thiab tus kab mob ntshav qab zib hom 2. Peb coob leej siv sij hawm hauv peb ib hnuv feem ntau zaum twj ywm xwb.

Thov saib rau ntawm "Terry Zaj Dab Neeg" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Terry Zaj Dab Neeg" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom ib tug neeg sawv los nyeem) thawj plaub koog ntawv ntawm zaj dab neeg. (Nyeem txhua koog tseg kiag koog tom kawg.)

### DISCUSS (SIB THAM):

Nej ne zoo li cas? Koj siv sij hawm zaum twj ywm hauv ib hnuv ntau npaum li cas?

### DO (UA):

Sib tham txog cov lus teb raws li yam uas cov neeg tuaj koom nrog ua rau kev nrhiav noj nrhiav haus. Piv txwv li, tej zaum qee leej yuav muaj txoj hauj lwm zaum ntawm rooj. Tej zaum qee leej taug kev tag hnuv. Tej zaum lwm tus kuj so noj nyiaj laus lawm.

# Kev Zaum Twj Ywm thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

## **SAY (HAIS):**

Cov kev kawm tshawb fawb qhia tias koj yim siv sij hawm zaum twj ywm ntau npaum li cas, koj yim muaj kev pheej hmoo uas yuav muaj teeb meem txog kev noj qab haus huv ntau npaum li ntawd. Cov no suav muaj cov mob ntshav qab zib hom 2, cov teeb meem mob plawv, thiab qee hom ntawm tus mob khees xaws.

Vim li ntawd cov kws tshaj lij thiaj li hais tias nws yog qhov tseem ceeb yuav sawv ntawm qhov chaw zaum thiab. Lawv qhia tias kom siv kev so ncig mus ncig los li ntawm 2-feeb hauv txhua 30 feeb. Kev so tsis tas yuav ntev los sis nquag plias. Qhov tseem ceeb yog txav mus los.

Cia peb rov qab mus rau zaj dab neeg.

## **DO (UA):**

Nyeem (los sis thov kom ib tug neeg sawv los nyeem) koog ntawv tom kawg ntawm zaj dab neeg.

## **SAY (HAIS):**

Kev so ncig mus ncig los li 2-feeb hauv txhua 30 feeb yuav saib zoo li nyuaj heev, ib yam nkaus li Terry tau ua. Nco ntsoov tias kev ua cov kauj ruam me-me mus yog ib qhov chaw pib zoo lawm! Pib me-me li Terry tau ua ntawd. Yog tias koj tuaj yeem so ncig mus ncig los hauv txhua ob peb teev xub thawj, ntawm qhov kev pib zoo lawm. Thaum tuaj yeem ua qhov ntawd tau hauv txhua hnuv lawm, tom qab ntawd txo lub sij hawm nyob nruab nrab ntawm cov kev so ntawm nqis.

Yog tias pab tau zoo, teeb cov twj ceeb toom kom so ncig mus ncig los. Piv txwv li, teeb lub tswb ceeb toom hauv koj lub xov tooj los sis tsab ntawv xov qhia txog sij hawm qhia tshwm hauv koj lub khoos phias tawm.

## **ASK (NUG):**

Tam sim no, cia peb los tham txog yam uas Terry ua thaum nws so ncig mus ncig los. Terry tau ua dab tsi thiab?

## **ANSWER (TEB):**

Nws sawv ntsug thaum nws lub tsheb ciav hlau khiav. Nyob tom chaw hauj lwm, nws ncig mus los hauv nws lub chaw hauj lwm thaum nws tham xov tooj thiab siv lub pob tawm dag zog nyob rau ntawm lub khoos phis tawm.

## **ASK (NUG):**

Koj tuaj yeem ua tau dab tsi thiab rau qhov kev so ncig mus ncig los li 2-feeb tam sim no?



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, txhawb cov neeg tuaj koom nrog siv daim phiaj sau ntawv xim dawb hauv hom digital los sis qhov khoom siv kev sau ntawv sib tham ntawm pab pawg los mus sau lawv cov lus teb. Los sis kom lawv "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej rooj sib tham hauv lub vev xaib, yog tias muaj qhov kev xaiv ntawv.

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb uas tuaj yeem teb tau los ntawm cov neeg koom nrog suav muaj:

- Seev cev
- Ua cov kauj ruam tom ib sab
- Rhais ruam los sis maj mam dhia ntawm chaw
- Khoov mus chwv koj txhais taw
- Ncig mus ncig los
- Nce ntaiv
- Siv cov khoom hauv vaj tse uas keev siv xws li cov kaus poom kua zaub, cov taub dej haus, los sis cov taub tshuaj ntxhua khaub ncaws los ua cov khoom hnyav rau txhais tes nqa.
- Siv lub tog zaum uas tsis muaj cov log los zaum khoj ywb los sis xyaum kev nqa ceg.

## So Ncig Mus Ncig Los (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Cia peb los so ncig mus ncig los li 2-feeb kiag tam sim no. Kuv yuav faib qhia qee cov qauv piv txwv ntawm kev so ncig mus ncig los nrog nej uas tuaj yeem ua tau thoob plaws ib hnuv, thiab tom qab ntawd peb yuav xyaum ua kev so ncig mus ncig los ua ke.

Thov saib rau ntawm qhov "So Ncig Mus Ncig Los" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

# Kev Zaum Twj Ywm thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2



## DO (UA):

Faib qhias CDC lus qhia txog peev txheej ntaub ntawv txog "Cov Kev So Ntawm Kev Tawm Dag Zog rau ntawm Chaw Hauj Lwm." [[www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf](http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf)]



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhvo yam ntxwv zoo txog kev koom nab cos los qhia tawm txog CDC qhov lus qhia txog peev txheej ntaub ntawv txog "Cov Kev So Ntawm Kev Tawm Dag Zog rau ntawm Chaw Hauj Lwm" rau txhua tus neeg tuaj koom nrog kom tau pom.

## SAY (HAIS):

Qhov peev txheej ntaub ntawv no muab ntau yam ntaub ntawv hais txog kev koom hauv kev tawm dag zog ntawm lub cev hauv qhov chaw ua hauj lwm, tab sis yeej tau kawg uas koj tuaj yeem koom siv cov tswv yim kev ncig mus ncig los no rau qhov twg los tau.

## DO (UA):

Faib qhia cov kab txuas mus rau cov vib dis aus kev ncig mus ncig los thiab cov kev tawm dag zog. Xaiv cov kab txuas los qhia cov qauv piv txwv rau cov neeg tuaj koom nrog txog qee cov vib dis aus, xws li Kev Tawm Dag Zog Hom Latin Chair Salsa los sis Ua Yoga li 5-Feeb ntawm Koj Lub Rooj Ntawm Chaw Lis Hauj Lwm.

Nug cov neeg tuaj koom nrog seb qhov kev tawm dag zog twg lawv xav siv ua ke rau kev so ncig mus ncig los li 2-feeb uas muaj kev lom zem ntawd.

So ncig mus ncig los li 2-feeb nrog cov neeg tuaj koom nrog thiab ua kom lom zem!

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 20 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 3

Hauv ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog sib tham txog cov kev nyuaj ntawm kev so ncig mus ncig los thiab cov khauv kev los ua kom muaj yeej lawv.

## SAY (HAIS):

Cia peb los tham txog qee cov kev nyuaj txog cov kev so ncig mus ncig los. Thov saib rau ntawm "How To Overcome Challenges (Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj)" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv tus yam ntxwv zoo txog kev faib koom nab cos los qhia tawm txog "How To Overcome Challenges (Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj)" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## SAY (HAIS):

Cia peb los tsom rau peb qhov kev mob siab rau hauv kem ntawv sab laug "Kev Nyuaj." Tau teev cia ntawm no yog ob cov kev nyuaj uas keev pom rau kev so ncig mus ncig los. Sib sij hawm me ntsis los sau txog qee cov kev nyuaj uas koj tuaj yeem xav txog tias koj yuav ntsib.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj xav tias dab tsi yuav yog qhov nyuaj txog kev so ncig mus ncig los hauv 2-feeb hauv txhua 30 feeb?



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, txhawb cov neeg tuaj koom nrog siv daim phiaj sau ntawv xim dawb hauv hom digital los sis qhov khoom siv kev sau ntawv sib tham ntawm pab pawg los mus sau lawv cov lus teb. Los sis kom lawv "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej rooj sib tham hauv lub vev xaib, yog tias muaj qhov kev xaiv ntawv.

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

## **SAY (HAIS):**

Kem ntawv nruab nrab tsom rau cov hauv kev los ua kom muaj yeem cov kev nyuaj no. Ntau cov tswv yim no tuaj yeem muab siv rau ntau cov kev nyuaj uas peb yuav ntsib. Siv sij hawm me ntsis los tshab xyuas cov tswv yim no.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cia peb los sib sau tswv yim ua ke. Muaj lwm cov hauv kev twg thiab yuav ua kom yeej cov kev nyuaj no? Cia peb sau txog cov no hauv kem ntawv thib peb "Lwm Cov Hauv Kev yuav Ua Kom Yeej."

## **DO (UA):**

Nug cov neeg tuaj koom nrog seb lwm cov kev nyuaj twg uas lawv tau sau cia tias lawv xav sib tham txog.

## **SAY (HAIS):**

Kev so ncig mus ncig los hauv ib tug neeg qhov hauj lwm uas niaj hnuv ua tuaj yeem yog ib qhov nyuaj hauv peb lub neej uas tsis khoom kiag li. Kuv xav kom koj rov qab mus saib rau daim ntawv teev npe no los sim cov tswv yim no thaum ntsib cov kev nyuaj tshiab.



# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neej Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham rau hnuv no hais txog kev so ncig mus ncig los.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Nyob nruab nrab ntawm qhov tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, peb yuav muaj kev sib tw txog kev so ncig mus ncig los! Yog tias koj xav koom nrog hauv qhov kev sib tw, koj yuav ua hauj lwm nrog tus khub, sib pauv cov ntaub ntawv tiv tauj, thiab teeb cov sij hawm uas neb yuav sib tiv tauj kom mus koom nrog hauv qhov kev so ncig mus ncig los. Khaws ntaub ntawv teev tseg txog kev tawm dag zog thiab koj tsim tau kev so ncig mus ncig los pes tsawg zaus. Peb yuav sib faib qhia nyob rau hauv zaj kawm tom ntej. Kev koom rau hauv qhov kev sib tw yog qhov xaiv tau.

## DO (UA):

Kom cov neeg tuaj koom nrog uas xav koom nrog sib sau ua khub thiab sib pauv lawv cov ntaub ntawv tiv tauj.

Tom qab rooj sib tham lawm, tshaj tawm lus ceeb toom rau hauv phab xov xwm rau zej tsoom ntawm pab pawg kom mus koom rau hauv qhov kev sib tw kev so ncig mus ncig los no.

Teb cov lus nug raws li tsim nyog.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no, peb tau sib tham txog kev so ncig mus ncig los li 2-feeb hauv txhua 30 feeb uas yuav tuaj yeem pab koj tiv thaiv tau los sis ncu tau tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus. Peb tau tham txog ntawm:

- Qhov kev sib txuas nruab nrab ntawm kev zaum twj ywm thiab tus mob ntshav qab zib hom 2
- Qee cov kev nyuaj ntawm kev so ncig mus ncig los thiab cov khauv kev los ua kom muaj yeej lawv

Peb kuj tseem tau txais lub tsam thawj kom tau so ncig mus ncig los thiab.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnub no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 20: Mus Ncig Khw thiab Ua Noj Haus Los Pov Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 20: Shop and Cook To Prevent Type 2 Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Mus ncig khw nrhiav cov zaub mov zoo rau lub cev thiab sib koom lawv ua ke mus rau hauv kev ua noj hauv niaj hnuv tuaj yeem yog ib qhov kev yuaj. Tus qauv kawm no hais daws cov kev nyuaj no los ntawm kev muab cov qauv piv txwv thiab cov lus qhia uas muaj txiaj ntsig zoo rau kev ntxiv cov zaub mov zoo rau lub cev uas muab npaj nyob tom tsev.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb txog cov khoom noj uas tuaj yeem pab txhawb tau lawv cov hom phiaj kev noj qab haus huv
- Piav txog txoj hauv kev ncig khw yuav khoom noj uas tuaj yeem pab txhawb tau lawv cov hom phiaj kev noj qab haus huv tsis hais lawv yuav tau khoom noj qhov twg los
- Piav txog txoj hauv kev ua noj ua haus uas lawv nyiam nyob rau txoj hauv kev tshiab thiab tshawb cov khoom noj uas lawv nyiam tshiab

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

### Ua ntej pib zaj kawm:

- ❑ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom npaj tau thiab txhawb lawv lub siab rau ncuaj zaj kawm yuav los tom ntej no txog kev ncig khw thiab ua noj los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Lwm lub lim tiam peb yuav saib mus rau cov hauv kev los txua cov nyiaj txog cov zaub mov zoo rau lub cev uas koj yuav los. Peb twb tau npaj kev ua ub ua no uas lom zem lawm. Nqa cov ntawv tshaj qhia txog kev muag khoom los ntawm koj cov khw muag khoom uas koj nyiam los sis daim duab nab cos los sis daim ntawv luam tawm ntawm kev tsaj lag luam hauv online los sib piv cov nqi thiab tshab xyuas cov kev xaiv zaub mov. Qhia rau kuv paub yog tias koj muaj cov lus nug!"
  - 1 txog 2 Hnuv Ua Ntej: "Peb zaj kawm tom ntej no tab tom yuav los txog sai-sai no. Txhob hnov qab yuav sau nqa qee cov ntawv tshaj tawm kev muag qee yam los sis cov kev tshaj lag luam hauv online. Peb kuj yuav tham txog txoj hauv kev ua noj hauv cov hauv kev zoo rau lub cev zoo dua qub thiab ntxiv cov kev xaiv zoo rau lub cev zoo dua qub tau yooj yim rau cov puas mov uas koj twb ua tom tsev lawm."
- ❑ Yog tias yuav ua zaj kawm tim ntsej tim muag, suav sau cov ntawv tshaj lag luam kev muag khoom los sis kev tshaj lag luam hauv online los ntawm cov khw muag zaub hauv cheeb tsam, cov khw muag nyiaj duas las, cov khw muag tshuaj, thiab cov khw muag cov thawv loj rau cov neeg tuaj koom nrog los siv rau kev ua hauj lwm ntawm qhov "Siv Cov Ntawv Tshaj Kev Muag Khoom". Rau zaj kawm zoo li yog tiag, khaws cov kab txuas hauv lub vev xaib los sis cov duab nab cos ntawm kev tshaj lag luam kev muag khoom los faib qhia rau cov neeg tuaj koom nrog.
- ❑ Xaiv tau. Rau qhov hauj lwm "Kev Ua Qauv Qhia Txog Kev Ua Noj Kiang Tam Siv" (tim ntsej tim muag los sis hauv online), xyaum kev hnav khaub ncaws thiab npaj cov khoom xyaws zaub mov thiab khoom cuab yeej ua ntej qhov zaj kawm. Yog tias xav ua qauv qhia txog kev ua noj ntawm tus neeg tuaj koom nrog (tim ntsej tim muag los sis hauv online), thov ib tug neeg yeem kom zoo-zoo ua ntej. Tom qab ntawd ces ua hauj lwm nrog lawv los xyaum thiab npaj ua ntej zaj kawm.
- ❑ Xaiv tau. Rau qhov hauj lwm "Kev Taug Kev Kawm" mus rau lub khw muag khoom, kom sib tham txog lub sij hawm thiab qhov chaw zoo ua ntej thiab faib qhia koj cov hom phiaj thiab cov txiaj ntsig tau los nrog cov neeg tuaj koom nrog.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev mus ncig khw thiab ua noj ua haus los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus koj los tso tawm:
  - "Koj puas tau hloov pauv ib qho ntawm koj cov puas mov uas koj nyiam nrog zaub mov ntxiv uas zoo rau lub cev? Peb txhua leej yeej xav pom daim duab thiab hnov seb nws ua tau zoo li cas lawm."
  - "Koj puas tau ua cov kev hloov pauv twg rau qhov uas koj mus kav khw rau cov zaub? Yam uas koj tau ua los ua kom nws yuav tau zaub mov zoo rau lub cev yooj yim dua qub? Koj tau kawm paub txog dab tsi thiab?"

## Cov Ntsuab Lus Ncua Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncua Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Cov Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev: Ib Qhov Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 5	4 Feeb
Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev	Nplooj ntawv 7	20 Feeb
Txoj Hauv Kev Los Ua Cov Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev	Nplooj ntawv 10	20 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 13	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 14	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Ntawm  
Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog—Siv Tsis Tau  
(N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb yuav tham txog kev ncig khw nrhiav thiab ua cov zaub mov zoo rau lub cev los txhawb nqa koj cov hom phiaj.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj ntawv 1 nyob hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev ncig khw thiab kev ua noj uas zoo rau lub cev tuaj yeem pab koj tiv thaiv tau los sis ncua tau tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus.

Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Cov zaub mov uas tuaj yeem txhawb nqa koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv
- Kev ncig khw nrhiav cov zaub mov uas txhawb nqa koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv tsis hais txawm koj yuav tau koj cov zaub mov qhov twg los kuj xij
- Kev ua cov zaub mov uas koj nyiam noj hauv lwm txoj hauv kev tshiab thiab tshawb nrhiav pom tau txog cov zaub mov uas nyiam hom tshiab

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Cov Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev: Ib Qhov Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 4 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

Ntu no ntawm zaj kawm pab muab kev tshab xyuas rau cov neeg tuaj koom hais txog cov hom zaub mov twg uas tuaj yeem pab tiv thaiv los sis ua rau tus mob ntshav qab zib hom 2 no qis zus. Siv qhov kev sib tham muab kev pab yooj yim los ceeb toom qhia rau cov neeg tuaj koom tias cov zaub mov uas muaj kev ua tiav tsawg dua ntawd yog cov kev xaiv zoo dua thiab pab lawv nco tau cov tswv yim los muab cov zaub mov uas zoo ntau ntxiv koom mus rau hauv lawv tej zaub mov noj.

## SAY (HAIS):

Txhawm rau kom mus ncig nrhiav tau thiab ua tau zaub mov zoo rau lub cev dua qub, koj yuav tsum paub tias cov khoom twg zoo rau lub cev. Cia peb ua kev tshab xyuas sai-sai

## DISCUSS (SIB THAM):

Yav dhau los, peb tau sib tham txog qee cov tswv yim rau kev xaiv cov zaub mov zoo rau lub cev lawm. Cov tswv yim twg uas koj tseem nco tau?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais txog los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Xav kom paub txog cov zaub mov twg uas muaj piam thaj, muaj roj, thiab ntsev ntau—feem ntau pom nyob hauv cov zaub mov ua tiav ntim hnab lawm.
- Xaiv cov zaub mov uas suav muaj cov hlab zaub, cov thaj vitamin, thiab cov thaj mineral, uas yuav nrhiav pom nyob rau hauv cov zaub, cov noob nplej, thiab txiv ntoo.
- Xaiv cov nqaij, nqaij qaib, ntses, thiab mis nyuj uas ua tiav tsawg dua kom ntau ntxiv.
- Xaiv cov nqaij thiab nqaij qaib hlais ua daim tsis muaj rog.

## DISCUSS (SIB THAM):

Puas muaj leej twg xav faib qhia txog lawv cov kev paub dhau los txog kev siv cov tswv yim no los xaiv cov zaub mov zoo rau lub cev thiab?



# Cov Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev: Ib Qhov Tshab Xyuas

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb los tshab xyuas txog lub phaj zaub uas zoo rau lub cev ntawd ho muaj dab tsi thiab.

## **ASK (NUG):**

Cov pawg zaub mov twg nyob rau ib nrab ntawm koj lub phaj?

## **ANSWER (TEB):**

Cov zaub uas tsis muaj hmoov pob kws (xws li paj zaub broccoli, cov zaub ntsuab, xws li zaub spinach los sis zaub xa lav, thiab cov quav txob qab zib)

## **ASK (NUG):**

Cov pawg zaub mov twg nyob rau ib feem plaub ntawm koj lub phaj?

## **ANSWER (TEB):**

Cov noob txhiam laj txhiam xwm thiab cov zaub mov uas yog hmoov pob kws (xws li cov qos yaj ywm thiab cov mov oatmeal)

## **ASK (NUG):**

Thiab pawg zaub mov twg nyob rau ib feem plaub tom kawg ntawm koj lub phaj?

## **ANSWER (TEB):**

Cov zaub mov uas muaj thaj plaus tees (taum, xws li taum mog thiab noob taum ntsuab, nqaij qaib xim dawb, ntses, thiab cov nqaij tsis muaj roj xws li nqaij nyuj zom mos tsis muaj rog li 95%, nqaij nyuj sab ntsag, tav npua, los sis nqaij npua nruab qaum)

## **SAY (HAIS):**

Nco ntsoov—koj kuj tuaj yeem muaj:

- Ib qho zaub mov uas muaj mis me ntsis – sim xaiv cov uas muaj piam thaj thiab roj tsawg.
- Ib qho txiv ntoo me ntsis – txiv ntoo uas khov lawm tuaj yeem zoo rau koj ib yam nkaus li noj cov txiv ntoo tshiab thiab, tab sis sim haus kua txiv ntoo, txiv ntoo qhuav, thiab txiv ntoo uas ntim cia rau hauv kaus poom uas muaj piam thaj kom tsawg.
- Khoom haus uas muaj cov calory tsawg los sis tsis muaj kiag - xws li dej dawb los sis tshuaj yej txias uas tsis qab zib.

## **DO (UA):**

Ceeb toom qhia rau cov neeg tuaj koom tias lawv tuaj yeem tshab xyuas qhov qauv kawm Eat Well to Prevent T2 (Kev Noj Haus Zoo Pab Tiv Thav Tau Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2) los tshab xyuas txog yam uas tau kawm txog kev noj haus zoo rau lub cev.

# Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 20 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Qhia, Kev Sib  
Tham Txog Kev Pab Kom Yooj Yim, Tes Dej Num

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Ntu no ntawm zaj kawm muab kev paub ua ntej hais txog cov kev nyuaj uas tau ntsib thaum sim ncig khw nrhiav yuav zaub mov zoo rau lub cev.

## Jerry Zaj Dab Neeg (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no peb twb tau tshab xyuas tej zaub mov zoo rau lub cev lawm, peb yuav tham txog txoj hauv kev mus ncig khw nrhiav zaub mov zoo rau lub cev. Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib rau ntawm "Jerry Zaj Dab Neeg" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Jerry Zaj Dab Neeg" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov ib tug neeg sawv los nyeem) zaj dab neeg.

### SAY (HAIS):

Koj tuaj yeem ncig khw nrhiav yuav zaub mov zoo rau lub cev yam tsis tas siv sij hawm los sis siv nyiaj ntau li. Kom tau txais txiaj ntsig zoo tshaj plaws los ntawm koj qhov kev mus ncig khw yuav khoom, nws yog ib qhov zoo los npaj ua ntej koj mus txog rau ntawm lub khw.

### DISCUSS (SIB THAM):

Qee cov kauj ruam yuav tau coj los xav ua ntej koj mus ncig khw yuav khoom uas tuaj yeem txuag tau koj lub sij hawm thiab nyiaj txiag?

# Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais txog los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Nrhiav ntaub ntawv txog cov kev muag khoom.
- Sau cov ntawv coupon.
- Nrhiav cov ntawv qhia ua zaub mov.
- Npaj cov pluas mov thiab cov khoom noj txom ncauj.
- Kuaj xyuas koj lub tsev ua mov.
- Ua daim ntawv teev txog cov khoom yuav mus yuav tom khw.
- Nrhiav cov khoom noj txom ncauj uas zoo rau lub cev.
- Nrhiav cov hauv kev los ntxiv cov khoom ntxiv uas zoo rau lub cev rau cov pluas mov uas npaj tseg thaum maj lawm.

## Kev Siv Cov Ntawv Tshaj Tawm Muag Khoom (15 feeb)

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg tuaj koom kom muab lawv cov ntawv tshaj tawm muag khoom tawm los uas nqa los ntawm cov khw muag zaub hauv zej zog, cov khw duas las, cov khw muag tshuaj, thiab cov khw thawv-loj.

Yog tias qhia zaj kawm tim ntsej tim muag, faib qhia koj cov ntawv tshaj tawm muag khoom nrog cov neeg tuaj koom nrog uas tej zaum xav tau qee qhov.

Thov kom cov neeg tuaj koom nrog kos voj voos rau cov khoom uas zoo rau lub cev uas muaj muag. Thov kom lawv sib piv cov nqi ntawm cov khw.

Muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom los tshab xyuas lawv cov ntawv tshaj tawm kev muag khoom thiab ua kom tiav qhov hauj lwm.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, faib qhia cov kev tshaj lag luam muag khoom uas siv lub faib qhia lub nab cos los qhia txog cov duab nab cos los sis siv qhov cuab yeej siv sau ntawv sib tham ntawd xa cov kab txuas mus rau lub vev xaib.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov khoom twg uas koj tau kos voj voom rau? Vim li cas? Puas muaj ib yam twg uas rau koj ceeb?

# Txoj Hauv Kev Mus Ncig Khw Nrhiav Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

## **SAY (HAIS):**

Tsis Ua Cas. Piv txwv li koj twb tau npaj rau koj qhov kev mus ncig khw yuav khoom lawm. Koj nyob rau ntawm lub khw nrog koj daim ntawv teev khoom yuav mus yuav thiab cov coupon lawm.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qee cov kauj ruam twg yuav tau ua thaum koj mus ncig khw yuav khoom uas tuaj yeem txuag tau lub sij hawm thiab nyiaj txiag?

## **DO (UA):**

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais txog los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Nrhiav cov khoom uas muaj npe khw thiab muaj neeg siv coob.
- Siv cov ntawv qhia npe kom ua tau cov kev xaiv zoo tshaj plaws ntawm nruab nrab ob cov khoom.
- Nyob twj ywm ntawm koj daim ntawv teev cov khoom.
- Xaiv cov pob khoom rau tsev neeg.
- Txwv cov puas mov uas cia khov los sis npaj tseg lawm thiab sib koom nrog cov noob nplej los sis zaub uas zoo rau lub cev.
- Xaiv cov zaub mov uas khov lawm zoo dua cov ntim kaus poom.
- Yuav cov khoom uas luv nqi.
- Yog tias koj rau npe rau kev pab cuaj khoom xa puas mov, nyeem kom paub cov ntaub ntawv hais txog zaub mov zoo thiab ua cov kev xaiv zoo rau lub cev zoo tib yam li koj yuav mus yuav yog tias koj yuav mus yuav cov khoom xyaws zaub ntawm koj tus kheej.

# Txoj Hauv Kev Los Ua Cov Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 20 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim, Kev Nthuav Qhiav Hauv Vib  
Dis Aus, Kev Ncig Kawm, Kev Ua Qauv Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

Hauv ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg koom nrog yuav tau kawm paub cov tswv yim rau kev npaj cov puas mov uas zoo rau lub cev zoo dua qub dhau ntawm cov hauv kev ntawm kev ua noj ua haus tshiab, ua cov kev hloov pauv me ntsis rau cov puas mov uas lawv twb ua los dua lawm, thiab sib koom cov zaub mov uas tau npaj tseg uas muaj cov kev xaiv tseem tshiab zog.

## SAY (HAIS):

Peb twb tau sib tham txog txoj hauv kev mus ncig khw yuav cov zaub mov zoo rau lub cev lawm. Tam sim no cia peb los tham txog txoj hauv kev los ua cov zaub mov zoo rau lub cev ntawd. Koj tuaj yeem ua tau cov zaub mov zoo rau lub cev uas koj nyiam noj yam tsis tas siv sij hawm ntau.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qee cov hauv kev twg yuav txuag tau lub sij hawm thaum koj ua cov zaub mov zoo rau lub cev?

## DO (UA):

Yog tias cov neeg tuaj koom nrog tsis tau hais txog, faib qhia cov hauv kev hauv qab no txog kev txuag sij hawm thaum uas koj ua mov noj:

- Ua cov zaub mov kom ntau yog li ntawd koj thiaj li tuaj yeem muab qee qhov ua kom khov cia noj tom qab.
- Txiaiv cov zaub los sis txiv ntoo ua ntej los sis siv cov zaub thiab cov txiv ntoo uas khaws cia khov uas twb txiaiv tag lawm yog tias koj tsis tuaj yeem nrhiav tau cov zaub thiab txiv ntoo tshiab.
- Siv lub luaj kaub kom siav qeeb los sis lub luaj kaub siav kiag tam siv.
- Siv cov khoom seem.
- Muab cov zaub mov uas npaj tseg lawm rau ua ke nrog cov zaub, cov txiv ntoo, los sis cov noob nplej tshiab.

## DISCUSS (SIB THAM):

Thiab dab tsi yog qee cov hauv kev los ua cov zaub mov zoo rau lub cev uas koj nyiam noj? Dab tsi yog qee cov hauv kev yuav ua tau cov zaub mov uas muaj roj tsawg? Yog tias peb yuav tsum tau siv cov zaub mov uas npaj tseg lawm, xws li los ntawm lub khob uas muaj txhua yam nyob hauv los sis feem uas muaj zaub mov khov, peb yuav tuaj yeem muab lawv los sib koom nrog cov kev xaiv uas zoo rau lub cev tau li cas?

# Txoj Hauv Kev Los Ua Cov Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais txog los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Ib daim pizza muaj zaub salad tshiab suav nrog cov dib, cov txiv lws suav, thiab lwm cov zaub nyoos
- Cov macaroni thiab cov mis nyuj khov ntim thawv—siv ib nrab ntawm cov roj thiab sib xyaws nrog cov paj zaub broccoli, cov dos ntsuab, thiab tuna uas cub lawm
- Cov kua zaub ntim kaus poom uas muaj cov zaub ntxiv rau
- Cov quiche noj sai-sai uas muaj ncuav phom pie uas npaj tseg lawm, cov zaub spinach cia khov, cov khoom hloov tau qe, thiab cov mis nyuj khov uas muaj rog tsawg

## SAY (HAIS):

Lwm cov hauv kev los ua cov zaub mov zoo rau lub cev uas koj nyiam noj suav muaj:

- Ua cov kev hloov pauv me ntsis rau koj cov zaub mov uas koj nyiam.
- Xaiv cov khoom uas ua tiav tsawg—sim ua tag nrho lub qos yaj ywm uas tsis yog cov qos yaj ywm txiav ua daim kib tag es cia khov.
- Cov zaub thiab nqajj ci los sis ncu.
- Sim cov hauv kev ntawm kev ua noj hom tshiab uas pab kom koj lom zem nrog koj cov zaub mov uas nyiam uas muab npaj hauv cov hauv kev tshiab ntawd.
- Sim cov qauv kev ua noj ua haus thiab cov khoom sib xyaws hauv zaub mov yam tshiab.

## Saib Cov Vib Dis Aus (Xaiv Tau; 10 feeb)

## DO (UA):

Xav txog kev faib qhia ib los sis ntau qhov ntawm cov vib dis aus hauv qab no. Sib tham sib qhia. Los sis muab cov kab txuas rau cov neeg tuaj koom nrog yog li ntawd lawv thiab tuaj yeem saib tau cov vib dis aus tau tom tsev.

- "Make It Fast, Make It Good! (Ua Kom Tau Sai, Ua Kom Tau Zoo!)" (2:20 feeb) [[www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p\\_A](http://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p_A)]
- "Budget-Stretching Healthy Meals (Cov Pluas Mov Zoo Rau Lub Cev Ncab Raws Yus Peev Nyiaj)" (1:55 feeb) [[www.youtube.com/watch?v=ixl3-kg59xU](http://www.youtube.com/watch?v=ixl3-kg59xU)]
- "Make Every Bite Count with The Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025 (Ua Kom Txhua Lo Muaj Txiaj Ntsig Zoo Raws Li Cov Lus Qhia Txog Kev Noj Haus rau Cov Neeg Asmeskas, 2020-2025)" (2:14 feeb) [[www.youtube.com/watch?v=CsUMzYUMNig&ab\\_channel=USDA](http://www.youtube.com/watch?v=CsUMzYUMNig&ab_channel=USDA)]

Tsis tas li ntawd xav txog kev faib qhia cov peev txheej ntaub ntawv txog tus neeg siv khoom ntxiv no uas muaj los ntawm Cov Lus Qhia Txog Kev Noj Haus rau Cov Neeg Asmeskas lub vev xaib.

[[www.dietaryguidelines.gov/resources/consumer-resources](http://www.dietaryguidelines.gov/resources/consumer-resources)]

# Txoj Hauv Kev Los Ua Cov Zaub Mov Zoo Rau Lub Cev

**Kev Ncig Kawm los sis Kev Ua Qauv Qhia Txog Kev  
Ua Noj Kiag Tam Sim Ntawd  
(Xaiv Tau; Lub Sij Hawm Sib Txawv)**

## **DO (UA):**

Mus ncig kawm nyob rau sab nraud ntawm lub sij hawm zaj kawm. Xyaum kev ncig khw yuav khoom zoo rau lub cev thiab ua noj nrog pab pawg. Koj los sis ib tug neeg koom nrog uas xav paub kuj tuaj yeem ua kev ua quav qhia txog kev ua noj kiag tam sim ntawd hauv ncuva sij hawm ntawm zaj kawm!

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hauv hnuv no txog kev ncig khw yauv khoom zoo rau lub cev thiab kev ua noj ua haus.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.



# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Kuv Cov Pluas Mov thiab Cov Khoom Noj Txom Ncauj" hauv nplooj ntawv 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Nyob nruab nrab tam sim no thiab peb zaj kawm tom ntej, siv daim ntawv teev npe no los npaj cov kev xaiv rau cov pluas tshais, cov khoom noj txom ncauj, cov pluas su, thiab cov pluas hmo. Koj tuaj yeem siv "Jerry Cov Pluas Mov thiab Cov Khoom Noj Txom Ncauj" hauv cov nplooj ntawv 3 thiab 4 kom paub cov tswv yim.

Kuv kuj xav kom koj ua kom tiav qhov "Kuv Daim Ntawv Sau Txog Khoom Yuav Mus Ncig Yuav" hauv cov nplooj ntawv 9 txog 11. Ua ib daim ntawv teev txog cov khoom uas koj xav tau rau cov pluas mov thiab cov khoom noj txom ncauj uas koj tau npaj tseg. Koj tuaj yeem siv "Jerry Daim Ntawv Sau Txog Khoom Yuav Mus Ncig Yuav" hauv cov nplooj ntawv 6 txog 8 kom paub cov tswv yim.

Tom qab ntawd siv koj daim ntawv sau txog khoom yuav mus ncig yuav los mus ncig yuav khoom. Koj tuaj yeem siv "Cov Tswv Yim Txog Kev Ncig Yuav Khoom Zoo Rau Lub Cev" hauv cov nplooj ntawv 12 thiab 13 kom paub txog cov tswv yim.

Thaum kawg, ua cov pluas mov thiab cov khoom noj txom ncauj uas koj tau npaj tseg. Koj tuaj yeem siv "Cov Tswv Yim Txog Kev Ua Noj Ua Hauj Zoo Rau Lub Cev" hauv cov nplooj ntawv 15 thiab 16 kom paub txog cov tswv yim.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog cov peev txheej uas tau tham txog saum toj no los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## DO (UA):

Teb cov lus nug raws li tsim nyog.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnub no peb tau sib tham txog seb kev ncig khw thiab kev ua noj uas zoo rau lub cev puas tuaj yeem pab koj tiv thaiv tau los sis ncuu tau tus mob ntshav qab zib hom 2 qis zus li cas. Peb tau tham txog ntawm:

- Cov zaub mov uas tuaj yeem txhawb nqa koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv
- Kev ncig khw nrhiav cov zaub mov uas txhawb nqa koj cov hom phiaj kev noj qab haus huv tsis hais txawm koj yuav tau koj cov zaub mov qhov twg los kuj xij
- Kev ua cov zaub mov uas koj nyiam noj hauv lwm txog hauv kev tshiab thiab tshawb nrhiav pom tau txog cov zaub mov uas nyiam hom tshiab

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## **SAY (HAIS):**

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 21: Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 21: Find Time for Physical Activity Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev tawm dag zog yam tsawg kawg li 150 feeb hauv txhua lub lim tiam tuaj yeem yog ib qhov nyuaj. Tus qauv kawm no yuav qhia rau cov tuaj koom nrog paub txog txoj hauv kev los nrhiav cov hauv kev muab sij hawm los mus tawm dag zog.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb xyuas cov txiaj ntsig zoo ntawm kev tawm dag zog
- Piav txog cov nyuaj ntawm kev tawm dag zog uas tab tom haum
- Piav qhia txoj hauv kev los nrhiav sij hawm tawm dag zog

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog kev nrhiav sij hawm rau kev tawm dag zog rau lub cev. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Kev nrhiav sij hawm hauv koj lub sij hawm uas tsis khoom kiag li uas yuav mus tawm dag zog ntawm tuaj yeem yog ib qhov nyuaj kawg. Hauv peb zaj kawm no, peb yuav nrhiav tau cov hauv kev los muab sij hawm rau kev tawm dag zog rau lub cev hauv koj lub sij hawm teem tseg hauv txua lub lim tiam. Sib ntsib dua sai-sai no!"
  - 1 txog 2 Hnub Ua Ntej: "Hauv pej zaj kawm tom ntej no, peb yuav sib tham txog cov kev nyuaj uas koj ntsib los muab sij hawm rau kev tawm dag zog rau lub cev. Npaj los faib qhia qee yam ntawm koj cov kev nyuaj hauv peb zaj kawm!"
- Npaj rau tus neeg tuaj koom nrog hauv qhov PreventT2 dhau los los tham nrog koj pab pawg, txawm tias tim ntsej tim muag, hauv online, los sis hauv tsawb ntawv xov/vib dis aus uas kaw cia rau kev sib tham txog "Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev".
- Txhawm rau txuag tau lub sij hawm, xav txog kev luam tawm cov npav kev tawm dag zog hauv niaj hnub ua ntej rau qhov kev ua si sib sau tswv yim hais txog "Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev". Rau zaj kawm uas zoo li yog tiasg, tsim ib daim ntawv Word los sis hauv daim phiaj sau ntawv hom digital uas muaj ob cov kev tawm dag zog hauv niaj hnub uas tau cob rau txhua tus neeg koom nrog.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus sib tham txuas ntxiv hauv kev nrhiav sij hawm rau kev tawm dag zog rau lub cev. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus koj los tso tawm:
  - "Nco ntsoov! Tshaj qhia txog koj hom kev tawm dag zog uas koj nyiam uas koj muab tau sij hawm rau hauv txhua lub lim tiam."
  - "Faib qhia ib daim duab ntawm koj qhov kev tawm dag zog los pab ua rau koj tus kheej thiab pab pawg kom tuaj yeem muaj lub luag hauj lwm hauv lub lim tiam no."
  - "Faib qhia txog kev tawm dag zog tshiab uas koj tau sim thiab qhov uas nws tau ua rau koj hnov zoo li cas. Cia peb ua hauj lwm ua ke los muab lub sij hawm txuas ntxiv mus hauv koj li kev tawm dag zog ntawm lub cev hauv niaj hnuv!"

## Cov Ntsuab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Ua Kom Nquag Plias: Ib Qhov Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 5	5 Feeb
Kev Nyuaj ntawm Kev Ua Kom Muaj Zog Hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev	Nplooj ntawv 6	25 Feeb
Txoj Hauv Kev Yuav Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev	Nplooj ntawv 10	14 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 13	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 14	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no peb yuav sib tham txog kev nrhiav sij hawm rau kev tawm dag zog rau lub cev. Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv Nthuav Tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj ntawv 1 nyob hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev tawm dag zog yam tsawg kawg li 150 feeb hauv txhua lub lim tiam tuaj yeem yog ib qhov nyuaj. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Qee cov txiaj ntsig ntawm kev ua kom nquag plias
- Cov kev nyuaj ntawm kev ua kom muaj zog hauv kev tawm dag zog ntawm lub cev
- Txoj hauv kev yuav nrhiav sij hawm rau kev tawm dag zog ntawm lub cev

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Ua Kom Nquag Plias: Ib Qhov Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

Ntu no ntawm zaj kawm pab kom cov neeg tuaj koom nrog los tshab xyuas cov txiaj ntsig ntawm kev ua kom nquag plias.

## SAY (HAIS):

Cia peb los pib los ntawm kev tshab xyuas cov txiaj ntsig ntawm kev ua kom nquag plias. Ua kom nquag plias tuaj yeem ua rau koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 tau qis zus hauv ob txoj huav kev.

## ASK (NUG):

Dab tsi yog ob cov hauv kev uas ua kon nquag plias tuaj yeem txo tau koj li kev pheej hmoo ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2?

## ANSWER (TEB):

Ua kom nquag plias tuaj yeem pab koj:

- Txo tau qhov hnyav
- Txo tau koj cov ntshav qab zib kom qis

## DISCUSS (SIB THAM):

Tshaj ntawm kev txo koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 lawm, dab tsi yog lwm cov txiaj ntsig ntawm kev ua kom nquag plias qee yam?



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, txhawb cov neeg tuaj koom nrog siv daim phiaj sau ntawv xim dawb hauv hom digital los sis qhov khoom siv kev sau ntawv sib tham ntawm pab pawg los mus sau lawv cov lus teb rau cov txiaj ntsig ntxiv ntawm kev ua kom nquag plias.

## DO (UA):

Faib qhia cov txiaj ntsig ntawm kev ua kom nquag plias hauv qab no (yog tias tsis tau hais txog los ntawm cov neeg tuaj koom nrog):

- Pw tsaug zog zoo thiab kaj siab tuaj
- Txhim kho tau kom lub cev tus thiab txav mus los tau yooj yim
- Ua rau ntshav siab thiab roj cholesterol qis dua qub
- Ua rau kev pheej hmoo yuav muaj mob plawv nres thiab tus mob hlab ntsha tawg qis dua qub
- Ua rau theem kev ntxhov siab qis dua qub
- Muaj zog tuaj
- Kev noj qab haus huv fab kev sib daj sib deev zoo tuaj
- Tej leeg nqaij muaj zog tuaj



# Kev Nyuaj ntawm Kev Ua Kom Muaj Zog Hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 25 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev  
Pab Kom Yooj Yim, Kev Tawm Dag Zog Ua  
Pab Pawg, Tus Neeg Hais Lus Uas Caw Tuaj

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Ntu no ntawm zaj kawm hais txog cov kev nyuaj ntawm kev ua kom muaj zog hauv kev tawm dag zog ntawm lub cev thaum koj muaj kev noj haus uas tsis khoom kiag li.

## Mark Zaj Dab Neeg—Feem 1 (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Li koj paub, qhov txheej txheem pab cuam no lub hom phiaj yog muaj rau koj kom tau txais kev tawm dag zog ntawm lub cev yam tsawg kawg li 150 feeb hauv ib lub lim tiam. Piv txwv li, qhov ntawd tuaj yeem ua tau li 30 feeb hauv 5 hnuv hauv ib lub lim tiam ntawm kev rhais ruam nrawm pes nrab los sis ntau dua ntawd.

### ASK (NUG):

Koj puas tuaj yeem qhia seb koj tab tom ua kom nquag plias ntawm kauj ruam pes nrab tau li cas?

### ANSWER (TEB):

Ua Qhov Kev Xeeb Tham Lus. Qhov ntawd txhais tau tias koj tuaj yeem tham tau lus thaum koj ua kev tawm dag zog, tab sis koj tsis tuaj yeem hu tau nkauj thaum koj ua li ntawd.

### SAY (HAIS):

Nws tuaj yeem yog qhov kev nyuaj los mus nrhiav kom tau sij hawm hauv lub lim tiam kom ua tau raws li koj lub hom phiaj kev tawm dag zog. Cia peb los tshab xyuas qhov qauv piv txwv. Thov saib rau ntawm "Mark Zaj Dab Neeg—Feem 1" hauv nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev koom nab nco los qhia tawm txog "Mark Zaj Dab Neeg" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov ib tug neeg sawv los nyeem) zaj dab neeg.



## DISCUSS (SIB THAM):

Cov kev nyuaj twg uas Mark tau ntsib thaum sim nrhiav lub sij hawm los ua kom nquag puas fab lub cev?

## ANSWER (TEB):

Cov neeg tuaj koom nrog cov lus teb tuaj yeem suav muaj:

- Mark zov nws cov xeeb ntxwv hauv lub lim tiam.
- Mark ua hauj lwm tom lub chaw qiv ntawv hauv hnuv kawm ntawm lub lim tiam (weekends).
- Tom qab ib hnuv lawm, Mark nyiam siv sij hawm rau nws tus kheej mus saib tv thiab so.

## Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev (10 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Mark cov hnuv mas muaj hauj lwm heev li, tab sis muaj cov hauv kev rau nws mus ua kom muaj zog rau hauv qee qhov kev tawm dag zog ntawm lub cev thiab ua kom tau nws li lwm cov kev cog lus.

Tam sim no peb tab tom yuav ua ib qhov kev tawm dag zog ua pab pawg luv-luv. Hauv koj pab pawg, qhov uas koj twb tau cob rau ua ntej no, thov sib tham txog Mark qhov xwm txheej. Tom qab ntawd sib sau tswv yim txog qee cov hauv kev uas koj xav tias Mark tuaj yeem muab kev tawm dag zog ntawm lub cev mus ua kom haum rau nws lub sij hawm hauv txhua hnuv tau.

## DO (UA):

Cov neeg tuaj koom nrog yuav ua kom tiav qhov kev tawm dag zog no hauv cov pab pawg uas muaj ob los sis peb leeg. Yog tias siv cov chav faib tawm ua pab pawg hauv qhov zoo li yog tiag, sib koom cov kev cob hauj lwm rau pab pawg thiab pib cov rooj sib tham rau pab pawg me. Teem lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom tias thaum twg kiag yuav kom rov qab tuaj sib ntsib ua ib pab pawg tag nrho.

Koom rau hauv ib los sis ntau pab pawg cov zaj kawm los pab ua kom zoo yim rau qhov kev sib tham.



Yog tias tsis tuaj yeem faib cov neeg tuaj koom nrog mus ua pab rau zaj kawm zoo li yog tiag, kom cov neeg tuaj koom nrog ua qhov hauj lwm ntawm lawv tus kheej.

# Kev Nyuaj ntawm Kev Ua Kom Muaj Zog Hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

## DO (UA):

Tom qab faib cov kev sib tham ua pab pawg lawm, kom ib tug neeg yeem ntawm txhua pab pawg los faib qhia ib txog ob lub tswv yim los ntawm lawv pab pawg.

Qee cov tswv yim los ntawm cov neeg tuaj koom nrog tuaj yeem suav muaj:

- Thaum Mark tab tom saib xyuas nws cov xeeb ntxwv, nws tuaj yeem koom nrog tsev neeg cov kev taug kev ua si los sis hauv cov koom txoos nrog lawv.
- Thaum Mark tab tom ua hauj lwm hauv lub tsev qiv ntawv, nws tuaj yeem koom nrog kev taug kev ncig hauv chaw chaw qiv ntawv los sis ua cov kev tawm dag zog ntawm lub tog zaum.

## Mark Zaj Dab Neeg—Feem 2 (2 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Mark Zaj Dab Neeg—Feem 2" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DO (UA):

Nyeem (los sis thov kom ib tug neeg yeem sawv los nyeem) qhov kev xaus lus ntawm "Mark Zaj Dab Neeg—Feem 2."

## DISCUSS (SIB THAM):

Tam sim no cia peb sib tham txog peb cov kev pab dhau los ntawm tus kheej. Xub thawj, yog dab tsis ua tau zoo? Cov kev xaiv uas yog qhov zoo twg uas koj twb tau ua tsis ntev los no kom nyob yam nuag plias?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis kom lawv "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb roj sib tham hauv vas sab los faib qhia txog lawv.

## SAY (HAIS):

Txhob hnov qab tias koj tab tom ua cov kev xaiv uas yog qhov zoo thiab ua tau zoo lawm. Tam sim no cia peb los sib tham txog kev ua kom muaj yeej peb cov kev nyuaj.

# Kev Nyuaj ntawm Kev Ua Kom Muaj Zog Hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

## Lub Sij Hawm Tseem Ceeb (3 feeb)

### DISCUSS (SIB THAM):

Txawm tias koj ua tau raws li koj lub hom phiaj kev tawm dag zog ntawm lub cev tas li lawm los, tseem muaj cov kev nyuaj tuaj tas li. Cov kev nyuaj twg uas koj muaj thaum nws hais txog kev ua koj tau kev tawm dag zog ntawm lub cev li 150 feeb hauv ib lub lim tiam? Muab lawv sau cia hauv qhov "Lub Sij Hawm Tseem Ceeb" hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

### SAY (HAIS):

Thaum uas koj siv zog los nrhiav lub sij hawm kom nquag plias, saib rau ntawm cov kev tawm dag zog uas koj twb tau npaj lawm thiab saib rau qhov uas koj tuaj yeem muaj lub tswv yim zoo nrog kev ua kom muaj zog rau hauv kev tawm dag zog ntawm lub cev.

## Kev Paub Dhau Los Ntiag Tug (xaiv tau; 5 feeb)

### DO (UA):

Npaj cia rau tus neeg tuaj koom rau hauv qhov PreventT2 thaum i kom tau koom nrog hauv zaj kawm thiab faib qhia seb tus qhua puas tuaj yeem ua kom yeej cov kev nyuaj ntawm kev ua kom lub sij hawm haum rau kev tawm dag zog ntawm lub cev tau li cas. Los sis, xav txog kev kaw kev xam phaj ua lub suab lus los sis ua vib dis aus cia ua ntej ntawm lub sij hawm yuav faib qhia nrog cov neeg tuaj koom nrog.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, caw koj tus qhua los koom nrog hauv zaj kawm hauv online. Txhawb kom cov neeg tuaj koom nrog muab cov lus nug uas cuam tshuam rau kev ua kom lub sij hawm rau kev tawm dag zog ntawm lub cev haum rau yus.

# Txoj Hauv Kev Yuav Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 14 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev  
Pab Kom Yooj Yim, Kev Tawm Dag Zog

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 5

Ntu no ntawm zaj kawm yuav qhia cov hauv kev rau cov neeg tuaj koom nrog tias lawv tuaj yeem nrhiav lub sij hawm hauv lawv cov kev teem sij hawm rau kev tawm dag zog ntawm lub cev txawm tias yuav muaj lawv cov kev nyuaj los xij.

## Cov Tswv Yim rau Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev (4 feeb)

### SAY (HAIS):

Peb twb tau tham txog qee qhov ntawm cov kev nyuaj uas koj ntsib thaum nrhiav sij hawm los ua kom tau raws li koj lub hom phiaj kev tawm dag zog. Tam sim no cia peb los sib sau tswv yim txog qee cov hauv kev los hais daws lawv thiab muab kev tawm dag zog ntawm lub cev tso kom haum rau hauv koj lub neej hauv txhua hnuv.

### DISCUSS (SIB THAM):

Muaj qee cov hauv kev twg thiab uas koj tuaj yeem muab kev tawm dag zog ntawm lub cev tso kom hauv rau lub sij hawm twg los tau hauv ib hnuv?

### DO (UA):

Faib qhia tswv yim hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Teem lub sij hawm rau nws.
- Hloov koj li kev teem sij hawm.
- Siv lub app rau kev tawm dag zog los sis lub cuab yeej soj qab xyuas.
- Nrhiav cov hauv kev los muab nws tso kom haum rau hauv cov kev tawm dag zog uas koj twb tau npaj tseg lawm.

### DO (UA):

Yog tias koj xav ua, faib qee cov app rau kev tawm dag zog los sis cov cuab yeej soj qab xyuas. Pab kom cov neeg tuaj koom nrog los faib cov app thiab cov cuab yeej soj qab xyuas uas lawv pom tias muaj qhov pab tau zoo.

# Txoj Hauv Kev Yuav Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

## Qhov Kev Ua Si Ntawm Kev Sib Sau Tswv Yim Txog Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev (10 feeb)

### SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb los muab qee cov hauv kev kom ua kom nquag plias tau ntau ntxiv rau ha peb cov kev ua hauj lwm hauv niaj hnuv yam tsis tu ncu. Peb yuav los ua ib qhov kev ua si. Kuv yuav muab ob daim npav uas muaj tus niam ntawv rau neej txhua leej. Txhua daim npav yuav muaj kev tawm dag zog hauv niaj hnuv uas keev pom. Hauv txhua daim npav yuav sau ib lub tswv yim kom ua kom lub cev nquag plias ntxiv thaum koj tab tom ua qhov hauj lwm hauv niaj hnuv uas keev pom no. Kuv yuav muab sij hawm li 3 feeb rau nej los ua kom tiav.



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, cob ob cov kev tawm dag zog uas ua hauv niaj hnuv rau txhua tus neeg tuaj koom nrog hais tawm kom nrov los sis los ntawm kev tso saib cov hauj lwm uas cob rau hauv daim ntawv Word los sis hauv daim phiaj sau ntawv xim dawb hom digital.

### DO (UA):

Cev ob daim npav txog kev tawm dag zog hauv niaj hnuv uas keev pom rau txhua tus neeg tuaj koom nrog. Koj tuaj yeem pib nrog cov hauj lwm uas niaj hnuv ua hauv qab no thiab ntxiv koj tus kheej li rau yog tias tsim nyog:

- Kev mus ncig khw yuav khoom
- Taug kev mus ib ncig ntawm lub nroog
- Saib TV
- Ua cov hauj lwm los sis cov hauj lwm hauv tsev
- Mus tsham zej zog
- Mus ua hauj lwm

Muab sij hawm li 3 feeb rau cov neeg tuaj koom nrog sau cia ib lub tswv yim rau txhua daim npav uas muaj cov niam ntawv.

Piav qhia tias koj yuav hais kev tawm dag zog hauv niaj hnuv uas keev pom tam los. Cov neeg uas yeem ua uas muaj daim npav kev tawm dag zog hauv niaj hnuv uas keev pom ntawd yuav faib qhia lub tswv yim uas lawv tau sau cai hauv daim npav muaj tus niam ntawv ntawd. Tso cai rau lwm cov neeg tuaj koom los ntxiv lawv cov tswv yim rau thiab muab los sib tham.

Cim Tseg: Tau teev cia ntau cov tswv yim hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Koj tuaj yeem muab tau li ob cov kev tawm dag zog hauv niaj hnuv ntxiv uas tseem tsis tau teev cia, xws li kev ua kom nquag plias thaum khiav mus hauj lwm.

# Txoj Hauv Kev Yuav Nrhiav Sij Hawm rau Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj yuav tuaj yeem ua kom nquag plias ntawm lub cev yog tias tawm mus sab nraum zoov tsis tuaj yeem ua tau los sis thaj chaw tsis muaj kev nyab xeeb?

## **DO (UA):**

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Ua kom cov kev tawm dag zog yooj-yooj yim thiab siv cov khoom nyob ib puag ncig ntawm koj lub tsev los mus tawm dag zog.
- Kuaj xyuas nrog cov chaw muab kev pab cuam hauv zej zog rau cov kev pab txog kev tawm dag zog rau lub cev.
- Nrhiav cov chaw kawm txog kev tawm dag zog pab dawb hauv cov chaw tawm dag zog, cov vaj ncig ua si, thiab lwm cov chaw hauv zej zog.
- Nrhiav hauv online rau cov vib dis aus kev tawm dag zog rau cov neeg pib kawm.

## **SAY (HAIS):**

Koj tau muab cov tswv yim zoo los ntxiv kev tawm dag zog ntawm lub cev rau koj cov kev ua hauj lwm hauv niaj hnuv yam tsis tu ncu. Muaj cov tswv yim ntau ntxiv hauv nplooj ntawv 6-8 hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Yog tias koj tau nrhiav pom qee yam tshiab hnuv no, ntxiv nws rau hauv daim ntawv teev npe hauv nplooj ntawv 8 ntawm koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Kuj nco ntsoov los faib qhia cov tswv yim tshiab rau kev nrhiav lub sij hawm rau kev tawm dag zog ntawm lub cev hauv peb phab vev xaib xov xwm rau zej tsoom.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog kev nrhiav lub sij hawm los ua kom muaj zog hauv kev tawm dag zog ntawm lub cev.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom li ob peb feeb los ua lawv cov phiaj xwm kev nqis tes ua.



# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Nyob nruab nrab ntawm tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, rov nyeem qhov "Cov Tswv Yim rau Kev Ua Kom Muaj Zog hauv Kev Tawm Dag Zog Ntawm Lub Cev" hauv nplooj ntawv 5 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Nco ntsoov los mus kuaj saib txhau qhov lus qhia uas koj sim, thiab hauv nplooj ntawv kawg nkaus, sau tseg txog qhov uas koj yuav nrhiav tau sij hawm los mus ua kom tau raws li koj lub hom phiaj kev tawm dag zog tau li cas. Nco ntsoov suav nrog cov tswv yim los ntawm kev sib tham hauv hnuv no.

## DO (UA):

Teb cov lus nug raws li tsim nyog.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnuv no, peb tau sib tham txog qhov teeb meem uas keev pom txog kev tawm dag zog rau lub cev—lub sij hawm.

Peb tau tham txog ntawm:

- Qee cov txiaj ntsig ntawm kev ua kom nquag plias
- Cov kev nyuaj ntawm kev ua kom muaj zog hauv kev tawm dag zog ntawm lub cev
- Txoj hauv kev yuav nrhiav sij hawm rau kev tawm dag zog ntawm lub cev

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

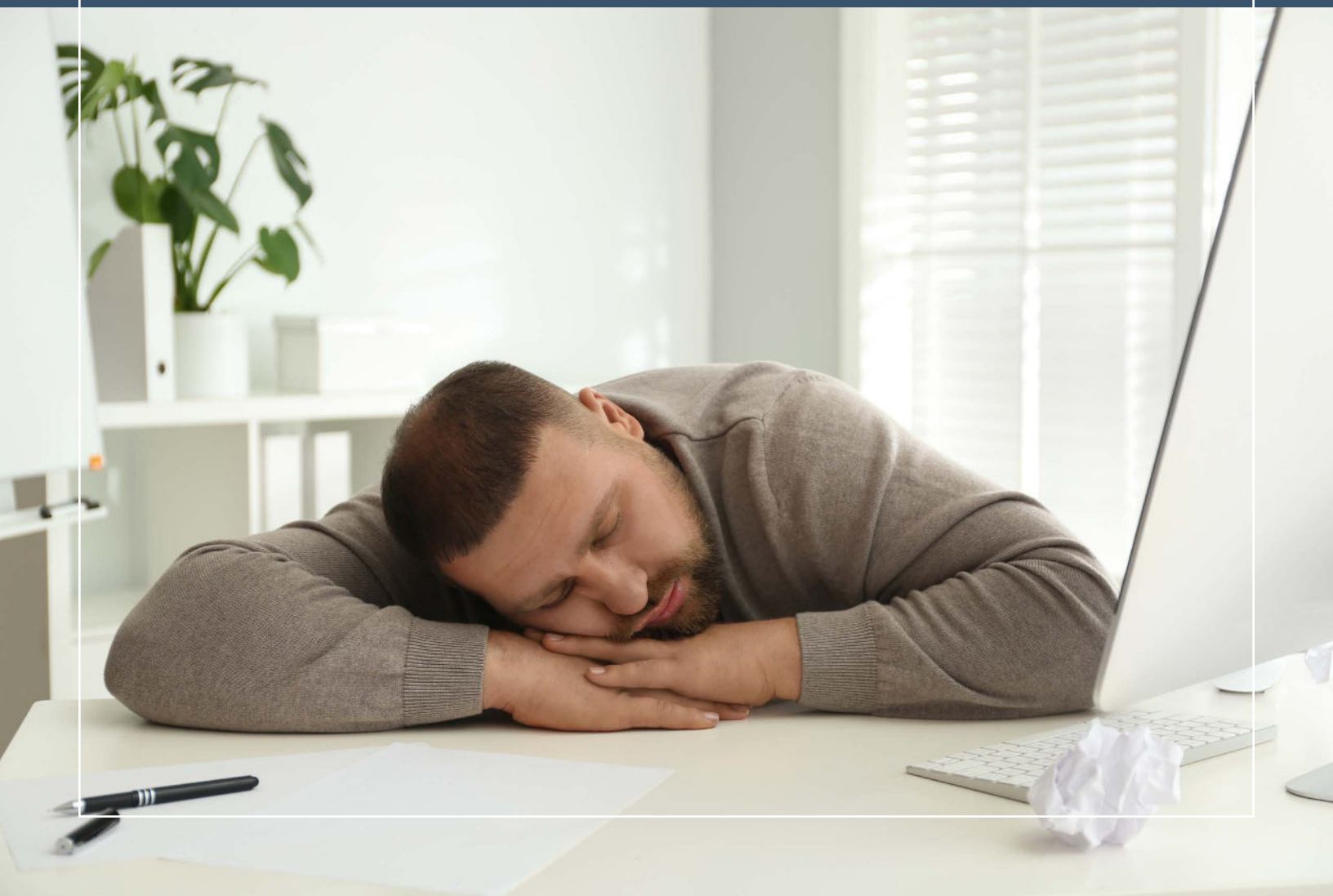
Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 22: Pw Tsaug Zog Kom Txaus

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 22: Get Enough Sleep Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev pw kom txaus pab koj lub cev siv cov roj thiab siv insulin kom haum, thiab kuj pab koj lub hlwb paub tias thaum twg koj tau muaj noj txaus lawm. Tus qauv no piav qhia tias vim li cas kev pw tsaug zog zoo thiaj tseem ceeb heev thiab muab tau cov lus qhia rau kev pw tsaug zog kom zoo.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav qhia tias vim li cas thiaj ua teeb meem
- Txheeb xyuas qee cov tswv yim kom tau txhais txhua yam seem uas lawv xav tau

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog qhov kom tau pw kom txaus. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Ua tsaug rau kev koom nrog peb hauv [day of the week when previous session was held] dhau los no. Peb txhua leej yeej muaj lub sij hawm uas peb pw tsis tau zoo, tab sis yog tias nws dhau mus ua ib feem ntawm koj lub neej lawm, nws tuaj yeem cuam tshuam rau koj cov kev siv zog los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2 tau. Koom nrog peb rau lwm zaus los nrhiav kom paub txog seb vim li cas kev pw tsaug zog thiaj li yog qhov tseem ceeb heev thiab koj yuav tuaj yeem pw kom txaus tau li cas."
  - 1 txog 2 Hnub Ua Ntej: "Txhob hnov qab los koom nrog peb hauv [day of the week when next session will be held] no los nrhiav seb vim li cas kev pw thiaj li yog qhov tseem ceeb hauv kev tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2 thiab yam uas koj tuaj yeem ua tau los ua kom paub tseeb tias koj tau pw txaus."

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ❑ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev tau pw kom txaus los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Nyob zoo! Kuv vam tias koj tau muaj kev lom zem hauv peb zaj kawm hauv [day of the week when session was held] dhau los no. Cov tswv yim twg uas koj tab tom sim los ua kom paub tseeb tias koj tab tom tau pw txaus hauv lub lim tiam no? Thov tshaj qhia thiab qhia rau peb txhua leej paub txog qhov koj tab tom ua li cas!"
  - "Koj tau pw zoo li cas xwb nag hmo? Txawm tias nws tau yog ib hmo uas zoo los sis tsis tshua zoo pes tsawg, cov yam twg uas koj xav tias muaj feem xyuam rau nws?"
- ❑ Yog tias ua tau, sim ua kev sib txuas ib-toj-ib nrog txhua tus ntawm koj pab pawg cov neeg koom nrog hauv lub lim tiam no. Nrog lawvtham txog yam uas lawv tau suav nrog rau hauv lawv txoj phiaj xwm kev nqis tes ua thiab seb lawv puas tab tom soj qab xyuas txog nws thiab txhawb kom lawv ua nws mus tas li.

## Cov Ntsuab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 4	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Vim Li Cas Kev Pw Tsaug Zog Thiaj Li Yog Qhov Tseem Ceeb	Nplooj ntawv 5	9 Feeb
Txoj Hauv Kev Kom Tau So Txaus Hauv Kev Pw Tsaug Zog Zoo	Nplooj ntawv 7	35 Feeb
Npaj rau Kev Muaj Yeej	Nplooj ntawv 12	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 13	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Ntawm  
Phau Ntawv Qhia Rau  
Tus Neeg Tuaj Koom  
Nrog—Siv Tsis Tau  
(N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no peb yuav tham txog kev pw tsaug zog kom txaus.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj ntawv 1 nyob hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev pw tsaug zog txaus tuaj yeem pab koj tiv thaiv tau los sis ncua tau tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Vim li cas kev pw tsaug zog thiaj li yog qhov tseem ceeb
- Qee cov tswv yim rau kev ua kom tau txais kev so uas koj xav tau

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Vim Li Cas Kev Pw Tsaug Zog Thiaj Li Yog Qhov Tseem Ceeb



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 9 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Hauv ntu no ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog tshawb nrhiav cov laj thawj tias vim li cas kev pw tsaug zog thiaj li yog qhov tseem ceeb.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cia peb los pib los ntawm kev sib tham txog tias vim li cas kev pw tsaug zog thiaj li yog qhov tseem ceeb. Koj xav tias kev pwb tsaug zog cuam tshuam rau koj li kev noj qab haus huv li cas?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais txog los ntawm cov neeg tuaj koom):

Yog tias koj tsis tau pw txaus, koj muaj ntsis yuav:

- Ncaws dab ntu thaum nruab hnuab
- Muaj mob
- Muaj mob ntshav siab
- Muaj teeb meem txog kev xav, muab kev mob siab rau, thiab ua hauj lwm kom tiav
- Tswj tsis tau koj lub tsheb
- Nyuaj siab
- Noj ntau dua qub
- Muaj ntshav qab zib siab
- Muaj qhov hnyav ntau tuaj

## ASK (NUG):

Koj xav tias kev pw tsaug zog cuam tshuam rau koj qhov kev pheej hmoo yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 tau li cas?

# Vim Li Cas Kev Pw Tsaug Zog Thiaj Li Yog Qhov Tseem Ceeb

## **ANSWER (TEB):**

Cov kev kawm tshawb fawb qhia tias yog tias koj tsis tau pw tsaug zog txaus, insuline ua hauj lwm tsis tau zoo. Koj lub cev tsis siv cov roj tsis tau zoo. Thiab koj lub hlwb muaj teeb meem yuav paub txog tias thaum twg koj tau noj txaus lawm.

## **SAY (HAIS):**

Yog tias koj xav kawm paub ntau ntxiv, mus saib rau ntawm CDC pab vev xaib hais txog Kev Pw Tsaug Zog rau Qhov Laj Thawj Zoo. [[www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-sleep.html](http://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-sleep.html)]



# Txoj Hauv Kev Kom Tau So Txaus Hauv Kev Pw Tsaug Zog Zoo



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 35 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 3

Ntu no ntawm zaj kawm nthuav qhia txog ib tug neeg zaj dab neeg txog qhov nyuaj npaum li cas uas nws tuaj yeem ua tau kom tau txais kev so kom txaus thaum hmo ntuj. Cov neeg tuaj koom nrog yuav sib tham tias vim li cas kev pw tsaug zog kom txaus tuaj yeem yog ib qhov nyuaj thiab xav txog cov hauj lwm niaj hnuv ua thaum tsaus ntuj uas txhawb nqa rau qhov pw kom txaus yam tsim nyog.

## SAY (HAIS):

Peb twb tau sib tham tias vim li cas kev pw tsaug zog yog qhov tseem ceeb. Tam sim no cia peb tham txog qee cov kev nyuaj txog kev pw tsaug zog kom txaus thiab cov hauj lwm hauv niaj hnuv rau kev tau txais kev so kom ntau ntxiv.

Txhawm rau koj zoo tshaj plaws, cov neeg laus feem coob xav tau kev pw tsaug zog thaum hmo ntuj yam tsawg kawg nkaus li 7 teev. Tab sis tsuas yog ib txhia ntawm peb thiaj ua tau xwb. Peb nyob hauv lub neej uas muaj 24 teev/7 hnuv. Li ntawm 1 tug neeg hauv 4 tug Neeg Asmeskas hais tias lawv pw tsis tsaug zog zoo li.

Rau cov neeg uas muaj tus mob ntshav qab zib hom 2, qhov feem ntawm haj yam muaj qhov siab dua ntawd. Li ntawm 1 tug hauv 2 tug Neeg Asmeskas uas muaj tus mob ntshav qab zib hais tias lawv pw tsis tsaug zog zoo li.

## Jenny Zaj Dab Neeg—Feem 1 (10 feeb)

## SAY (HAIS):

Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib rau ntawm "Jenny Zaj Dab Neeg—Feem 1" hauv nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DO (UA):

Nyeem los sis thov kom ib tug neeg sawv los nyeem, "Jenny Zaj Dab Neeg."



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Jenny Zaj Dab Neeg—Feem 1" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## DISCUSS (SIB THAM):

Nej ne zoo li cas? Nej pes tsawg leej pw tsawg dua 7 teev hauv ib hmos?

# Txoj Hauv Kev Kom Tau So Txaus Hauv Kev Pw Tsaug Zog Zoo



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis "tsa lawv txhais tes" hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj hnov zoo li cas thaum koj pw tsis txaus? Cov lus qhia twg uas koj xav tias Jenny tus kws kho mob yuav muab rau nws?

## DO (UA):

Txhawb kom cov neeg tuaj koom nrog los sau lawv cov lus teb hauv lawv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## Jenny Zaj Dab Neeg—Feem 2 (2 feeb)

## DO (UA):

Nyeem, los sis thov kom ib tug neeg sawv los nyeem, "Jenny Zaj Dab Neeg—Feem 2" kom tiav qhov kev sib tham.



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv qhov yam ntxwv kev sib koom nab cos los tso saib "Jenny Zaj Dab Neeg—Feem 2" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj Kom Tau So Kom Txaus Thaum Hmo Ntuj (15 feeb)

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb los tham txog qee cov kev nyuaj kom tau txais kev pw kom txaus. Thov saib rau ntawm "Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj Kom Tau So Kom Txaus Thaum Hmo Ntuj" hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

# Txoj Hauv Kev Kom Tau So Txaus Hauv Kev Pw Tsaug Zog Zoo



Rau zaj kawm zoo li yog tiag, siv tus yam ntxwv zoo txog kev faib koom nab cos los qhia tawm txog "Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj Kom Tau So Kom Txaus Thaum Hmo Ntuj" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom kom tau pom.

## DISCUSS (SIB THAM):

Dab tsi ua rau nws nyuaj rau koj kom tau txais kev pw tsaug zoo thaum hmo ntuj?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## DO (UA):

Sau cov kev nyuaj hauv daim ntawv loj los sis daim phiaj sau ntawv xim dawb yog tias koj tab tom siv ib yam twg.

Faib qhia cov kev nyuaj hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Kuv nyob lig dhau los ua tej hauj lwm kom tiav.
- Kuv nyob lig dhau yog li ntawd kuv thiaj li muaj sij hawm rau kuv tus kheej.
- Kuv kub dhau los sis txias dhau.
- Kuv tus khub saum txaj pw tsis taus los sis phov nrov.
- Muaj suab nrov ntau dhau.
- Muaj teeb ci ntau dhau.
- Kuv nqhis dej.
- Kuv pheej sawv los mus tom chav dej tas li.
- Kuv muaj tus mob tsis ua pa thaum pw tsaug zog.

Qhia rau cov neeg tuaj koom nrog sau cia lawv cov kev nyuaj ntawm tus kheej hauv daim phiaj qhia hauv nplooj ntawv 7 hauv lawv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog yog tias tseem tsis tau muab teev tseg.

# Txoj Hauv Kev Kom Tau So Txaus Hauv Kev Pw Tsaug Zog Zoo

## SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb los sib sau tswv yim

## DISCUSS (SIB THAM):

Muaj qee cov hauv kev twg thiab uas peb tuaj yeem tau txais kev pw tsaug zog thaum hmo ntuj zoo dua qub?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

Faib qhia cov tswv hyim hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Kuv nyob lig dhau los ua tej hauj lwm kom tiav. – Thov kom tsev neeg thiab cov phooj ywg los pab koj.
- Kuv nyob lig dhau yog li ntawd kuv thiab li muaj sij hawm rau kuv tus kheej. – Nrhiav kom tau lub sij hawm kom nco tau zoo dua qub thaum nruab hnub los tsom rau koj tus kheej.
- Kuv kub dhau los sis txias dhau. – Hnav khaub ncaws saib raws huab cua.
- Kuv tus khub saum txaj pw tis taus los sis phov nrov. – Thov kom koj tus khub kom pw rau nws ib sab los sis lub plab.
- Muaj lub suab nrov dhau. – Tso lub kiv cua.
- Muaj teeb ci ntau dhau. – Looj daim ntaub npog qhov muag thaum pw.
- Kuv nqhis dej. – Haus dej yam tsawg kawg 2 teev ua ntej mus pw.
- Kuv pheej sawv los mus tom chav dej tas li. – Zam kev haus dej ze rau lub sij hawm mus pw.
- Kuv muaj tus mob tsis ua pa thaum pw tsaug zog. – Siv koj continuous positive airway pressure (lub tshuab ntsawj cua zoo txuas ntxiv) (CPAP) raws li pom zoo.

## DO (UA):

Txhawb kom cov neeg tuaj koom nrog kom sau cia lwm cov hauv kev kom pw tsaug zog zoo hauv kem ntawv thib peb ntawm daim phiaj ntawv qhia hauv nplooj ntawv 4 ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

# Txoj Hauv Kev Kom Tau So Txaus Hauv Kev Pw Tsaug Zog Zoo

## Cov Hauv Kev Ua Kom Xis Nyob (8 feeb)

### SAY (HAIS):

Nws kuj yog ib lub tswv yim zoo los ua raws txoj hauj lwm niaj hnuv ua thaum yuav mus pw uas pab koj kom xis nyob. Sim pib koj txoj hauj lwm niaj hnuv ua thaum yuav mus pw ob pib teev ua ntej mus pw.

### DISCUSS (SIB THAM):

Cov hauj lwm niaj hnuv ua tshiab twg uas yuav pab koj kom xis nyob thiab npaj rau kev pw tsaug zog thaum hmo ntuj kom zoo dua qub?



Rau zaj kawm uas zoo li yog tiag, xav kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

### DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais txog los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Ua pa kom tob-tob li tsib feeb ua ntej mus pw
- Muab cov teeb tso kom tsaus tsawv nyob rau ntawm cua sij hawm tshwj xeeb ib ntu twg hauv txhua hmo
- Maj mam ncab ib ce me ntsis ua ntej yuav mus pw
- Li ntawm yam tsawg kawg ib teev ua ntej mus pw, zam kev saib rau ntawm cov nab cos (tv, khoos phis tawm, cov xov tooj smart phone)

### SAY (HAIS):

Qee cov kev nyuaj rau kev pw tsaug zog tuaj yeem yog qhov cim ntawm teeb meem kev noj qab haus huv. Yog tias koj muaj cov kev txhawj xeeb twg txog koj li kev noj qab haus huv, thov qhia rau koj tus kws pab kho mob.

# Npaj rau Kev Muaj Yeej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hauv hnuv no txog kev ntxiv cov hauj lwm niaj hnuv ua tshiab los pab koj pw tsaug zog.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Nyob nruab nrab ntawm tam sim no thiab peb zaj kawm tom ntej, thov tshab xyuas rau qhov "Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj Kom Tau So Kom Txaus Thaum Hmo Ntuj" hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Sim ob peb cov lus qhia uas yuav pab tau koj.

Nco ntsoov ntxiv koj cov tswv yim ntawm koj tus kheej tau tas li rau hauv kem ntawv hais txog "Lwm Cov Hauv Kev Los Ua Kom Pw Tsaug Zog Zoo". Kuaj xyuas txhua qhov tswv yim uas koj sim.

Tsis tas li ntawd kuj thov ua kom tiav qhov "Cov Hauv Kev Ua Kom Xis Nyob" hauv nplooj ntawv 8. Sau yam uas pab koj kom xis nyob rau tom ntu kawg ntawm hnuv ntawd.

## DO (UA):

Teb cov lus nug raws li tsim nyog.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnuv no, peb tau sib tham txog qhov kev pw kom txaus tuaj yeem pab koj tiv thaiv tau los sis ncuu tau tus mob ntshav qab zib hom 2 kom qis zus tau li cas. Peb tau tham txog ntawm:

- Vim li cas kev pw tsaug zog thiaj li yog qhov tseem ceeb
- Qee cov tswv yim rau kev ua kom tau txais kev so uas koj xav tau

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv Kawm 23: Nyob Kom Muaj Qhov Tawm Dag Zog Thaum Mus Deb Ntawm Tsev Lawm

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 23: Stay Active Away From Home Lifestyle Coach Guide)





# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm tuaj yeem pab tiv thaiv los sis txo qeeb kev muaj kab mob ntshav qab zib hom 2. Tus qauv kawm no piav qhia seb cov tuaj koom nrog tuaj yeem nyob tau li cas rau thaum lawv ua lawv teg hauj lwm kom tau raws lub hom phiaj thaum lawv mus ua hauj lwm los sis kev ua si lom zem.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb xyuas cov hauv kev los ua kom muaj yeej cov kev cov nyom ntawm kev nyob muaj qhov tawm dag zog thaum nyob deb ntawm tsev lawm

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncuaj Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv kev xa ntawv xov, email, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv kawm no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Peb zaj kawm tom ntej hais txog kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm hauv ib lub lim tiam. Nws yuav yog qhov ib qhov kev sib tham qhia paub, thiab thaum kawm tas koj nqa tau qee cov tswv yim zoo los sim siv rau koj qhov kev mus ncig tom ntej!"
  - 1 txog 2 Hnub Ua Ntej: "Peb zaj kawm tom ntej hais txog kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm twb yuav luag txog lawm! Koj puas tau muaj cov peev txheej zoo rau kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog? Npaj kom txhij los qhia rau pab pawg hais txog qhov ntawd! Nco ntsoov nqa koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog nrog nraim koj. Sib ntsib dua sai-sai no!"

Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv kev xa ntawv xov, email, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog txoj hau kev yuav los nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Txij li peb qhov kev sib tham zaum kawg dhau los, koj puas muaj sij hawm los mus ncig thiab ua kom muaj kev tawm dag zog nrog deb ntawm vaj tsev? Koj puas tau ntsib cov kev cov nyom twg li? Thov faib qhia txog koj cov kev ua tau tiav thiab cov kev cov nyom rau pab pawg."
  - "Koj puas tau muaj txoj hauv kev tshiab los nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm, xws li kev tawm dag zog hauv YouTube los sis yoga app? Thov faib qhia yam uas koj nrhiav tau rau pab pawg."

## Cov Ntsiab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj	Nplooj ntawv 5	44 Feeb
Chaw Muaj Ntaub Ntawv	Nplooj ntawv 8	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 9	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no peb yuav tham txog kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum koj nyob nrug deb ntawm vaj tsev lawm tuaj yeem koj pab tiv thaiv los sis txo qeeb kev muaj kab mob ntshav qab zib hom 2.

Hnub no, peb yuav sib tham txog qee cov kev cov nyom rau kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm thiab txoj hauv kev los ua kom muaj yeej cov ntawd. Tsis tas li ntawd koj kuj yuav ua tau ib txoj phiaj xwm kev nqis ua tshiab thiab.

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 44 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Nyob rau ntu kawm no, cov tuaj koom yuav txheeb xyuas cov hauv kev los ua kom muaj yeej cov kev cov nyom ntawm kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm.

## SAY (HAIS):

Tsis hais thaum koj mus ua hauj lwm los sis kev lom zem los xij, nws tuaj yeem nyuaj rau koj li kev soj qab xyuas koj li kev tawm dag zog kom tau raws li lub hom phiaj thaum koj nyob nrug deb vaj tsev.

## Sherry Zaj Dab Neeg—Feem 1 (25 feeb)

## SAY (HAIS):

Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov nthuav mus rau "Sherry Zaj Dag Neeg—Feem 1" nyob rau nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DO (UA):

Nyeem (los sis nug ib tug neeg yeem sawv los nyeem) zaj dab neeg.



Rau seem kev kawm hauv is tawv nev ncuab deb, siv tus yam ntxwv kev faib lub this vis los nthuav qhia "Sherry Zaj Dab Neeg—Feem 1" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb los sib tham txog qee cov kev cov nyom ntawm kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm.

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

## DISCUSS (SIB THAM):

Yam dab tsi ua rau nws nyuaj rau koj nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum koj nyob nrug deb ntawm tsev lawm? Sau koj li lus teb rau nplooj ntawv 3 hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DO (UA):

Txhawb nqa cov tuaj koom nrog kom qhia lawv cov lus teb.



Rau seem kawm hauv is taws nev ncuab deb, txhawb nqa kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov tswv yim rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis siv lub cuab yeej daim txiag sau ntawv hauv is taws nev los teev thiab tso tawm txhua leej cov tswv yim.

## SAY (HAIS):

Zeg no, cia peb los nrhiav cov hauv kev los ua kom muaj yeej cov kev cov nyom no. Koj ua tau kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum nyob nrug deb ntawm tsev lawm yam tiav hlo tau li cas? Sau koj li lus teb rau nplooj ntawv 3 hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DO (UA):

Txhawb nqa cov tuaj koom nrog kom qhia lawv cov lus teb.



Rau seem kawm hauv is taws nev ncuab deb, txhawb nqa kom cov neeg tuaj koom sau lawv cov tswv yim rau hauv qhov chaw sau ntawv sib tham los sis siv lub cuab yeej daim txiag sau ntawv hauv is taws nev los teev thiab tso tawm txhua leej cov tswv yim.

## Sherry Zaj Dab Neeg—Feem 2 (19 feeb)

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Sherry Zaj Dab Neeg—Feem 2" nyob rau nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau seem kev kawm hauv is tawv nev ncuab deb, siv tus yam ntxwv kev faib lub this vis los nthuav qhia "Sherry Zaj Dab Neeg—Feem 2" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

# Txoj Hauv Kev Ua Kom Yeej Cov Kev Nyuaj

## DO (UA):

Nyeem (los sis thov ib tug neeg yeem sawv los nyeem) Sherry zaj dab neeg.

## DISCUSS (SIB THAM):

Sherry nrhiav tau txoj hauv kev los ceev nws kev tawm dag zog txhua hnuv thaum nws nyob nruv deb ntawm tsev.

Koj kuj tseem tau siv zog ua hauj lwm hnyav kawg los tsim koj qhov kev coj ua txhua hnuv los nyob kom muaj qhov tawm dag zog. Koj puas tau nrhiav tau ib yam peev txheej dab tsi uas tuaj yeem pab tau?

## DO (UA):

Txhawb kom cov neeg tuaj koom faib cov peev txheej kev ua ub ua no uas tuaj yeem siv tau thaum nyob deb ntawm tsev, xws li suab paj nruag los sis yeeb yaj kiab, los sis cov tswv yim thiab cov lus qhia kom muaj yeej cov kev cov nyom thiab tswj cov txheej txheem niaj hnuv ua los sis tsim tus cwj pwm.

Ceeb toom rau lawv kom nco ntsoov phaib ntawv teev Sau Tseg Kev Ua Hauj Lwm Ub No nrog txhua qhov uas lawv mus es lawv thiaj tuaj yeem tau xyuas yam lawv ua.



Txhawb kom muaj kev xav txog lub zej zog pawg neeg ntxiv los ntawm kev txhawb kom cov neeg tuaj koom los faib qhia cov peev txheem kev ua hauj lwm ub no los ntawm lub sam thiaj xov xwm rau zej tsoom ntawm koj pab pawg.

# Chaw Muaj Ntaub Ntawv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog kev nyob kom muaj qhov tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm. Tej zaum koj yuav tau hloov kom haum koj li hauj lwm niaj hnuv mus rau qhov chaw tshiab.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj kev nqis tes ua.



# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Qhov tseem ceeb tuaj yeem nqa tau los ntawm ntu kev kawm hnuv no yog tias koj tseem tuaj yeem tuaj yeem tawm dag zog thaum mus deb ntawm tsev lawm. Koj tsuas yog yuav tsum muaj tswv yim me ntsis! Thiab txawm hais tias koj tau ua tsis tau raws li koj lub hom phiaj kev tawm dag zog los xij, nws tsis yog qhov kawg ntawm lub ntiaj teb. Qhov tseem ceeb yog kom rov qab los taug txoj kev qub thiab tiv thaiv tsis pub muaj cov teeb meem zoo xws li no rau yav tom ntej.

Ncua ntawm zaj kawm tam sim no thiab zaj kawm tom ntej, ua kom tiav qhov "Kev Ua Kom Muaj Yeej Cov Kev Cov Nyom" nyob rau hauv nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Sau koj tus kheej cov tswv yim thiab kuaj xyuas txhua cov tswv yim uas koj tsim.

Tom qab ntawd, hauv qab ntawm daim ntawv muaj qhov chaw rau koj los sau koj tus kheej cov kev cov nyom thiab qee txoj hauv kev koj tau pom los siv kom muaj yeej lawv.

## DO (UA):

Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb tau los txog qhov xaus ntawm peb rooj sib tham lawm. Hnuv no, peb tau tham txog tias yuav ua li cas koj thiaj tseem tuaj yeem tawm tau dag zog txawm tias koj mus deb ntawm tsev lawm. Peb tau sib tham txog kev txheeb xyuas cov kev cov nyom thiab cov hauv kev los ua kom muaj yeej cov ntawd.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## SAY (HAIS):

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



# Tus Qauv 24: Paub Ntau Ntxiv Txog Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 24: More About Type 2 Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Tus qauv no ua rau cov kuaj koom nrog nkag siab tob txog ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2. Kawm paub ntxiv txog tus mob no tuaj yeem txhawb cov neeg koom los tiv thaiv nws. Nws kuj tseem tuaj yeem pab lawv nkag siab tias yuav tswj hwm tus mob ntshav qab zib hom 2 no li cas.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Txheeb xyuas cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2
- Piav qhia txoj hauv kev uas cov mob ntshav qab zib hom 2 raug ntaus nqi pom
- Piav qhia txoj hauv kev uas cov mob ntshav qab zib hom 2 raug tswj

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncua Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog tus mob ntshav qab zib hom 2 thiab yuav tswj hwm nws li cas. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv kawm no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Ncua sij hawm zaj kawm tom ntej, peb yuav kawm kom tob ntxiv txog tus mob ntshav qab zib hom 2. Koj yuav kawm paub txog tias tus mob ntshav qab zib hom 2 no raug kuaj ntsuas thiab tswj hwm li cas. Sib ntsib dua sai-sai no!"
  - 1 txog 2 Hnub Ua Ntej: "Nws twb yuav luag txog lub sij hawm rau peb zaj kawm txog kev kawm nrhuav dav tag nrho txog yam nkag siab tau yooj yim ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2. Nqa cov lus nug uas koj muaj hais txog kev tswj hwm tus mob ntshav qab zib tuaj rau ntawm zaj kawm!"
- Xaiv tau. Teem caij caw kom tus kws tshaj lij tuaj thiab qhia cov neeg tuaj koom txog seb tus neeg yuav tswj hwm tus mob ntshav qab zib hom 2 li cas.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv kev xa ntawv xov, email, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog yam nkag siab tau yooj yim ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2 thiab kev tswj hwm nws. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus koj los tso tawm:
  - "Txij li peb zaj kawm dhau los, puas muaj lus nug dab tsi txog tus mob ntshav qab zib hom 2 uas koj tseem muaj yuav nug? Thov tso cov lus nug rau hauv pab pawg."
  - "Koj yuav muab qee cov tswv yim li cas rau qee tus neeg txog kev tswj hwm tus mob ntshav qab zib hom 2 no? Thov faib qhia txog koj cov tswv yim rau pab pawg."
  - "Koj puas paub ib tus neeg twg uas muaj tus mob ntshav qab zib hom 2? Nws lub neej hloov li cas thiab tus neeg ntawd ua li cas los tswj hwm tus mob ntawd? Thov faib qhia koj cov lus teb thiab sib tham nrog lwm tus neeg koom ntawm peb nplooj ntawv xov xwm rau zej tsoom."

## Cov Ntsuab Lus Ncua Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncua Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Yam Nkag Siab Tau Yooj Yim Ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2: Kev Tshuaj Xyuas	Nplooj ntawv 5	15 Feeb
Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 No Raug Tswj Hwm Li Cas	Nplooj ntawv 7	29 Feeb
Chaw Muaj Ntaub Ntawv	Nplooj ntawv 11	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 12	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau  
(N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb tab tom yuav mus kawm ntau ntxiv txov tus mob ntshav qab zib hom 2.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no, cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Koj tau siv zog ua hauj lwm hnyav los tiv thaiv los sis txo qeeb tus mob ntshav qab zib hom 2 los ntawm kev ua kom poob ceeb thawj thiab muaj kev tawm dag zog. Hnub no, peb yuav kawm ntau ntxiv txog tus kab mob ntawd.

Hnub no peb yuav tham txog:

- Cov pib ntawm cov kab mob ntshav qab zib hom 2
- Tus mob ntshav qab zib hom 2 no raug kuaj ntsuas li cas
- Tus mob ntshav qab zib hom 2 no raug tswj hwm li cas

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

## DO (UA):

Cia kom cov neeg tuaj koom paub tias qee tus neeg uas tau kawm tiav lub khoos kas no tej zaum kuj tseem yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 no tau thiab. Qhia tawm tias txawm tias lawv yuav muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 no, qhov uas lawv tau kawm los ntawm lub khoos kas no yuav pab lawv tswj tus mob ntawd yam tau txais txiaj ntsig zoo.

# Yam Nkag Siab Tau Yooj Yim Ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2: Kev Tshuaj Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 15 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog Nplooj ntawv 2

Ib feem ntawm zaj kawm no tsom mus rau kev tshuaj xyuas theem pib ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2. Cov neeg tuaj koom nrog yuav kawm paub seb lawv puas muaj ntshav qab zib hom 2.

## Cov Yam Nkag Siab Tau Yooj Yim ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 (10 feeb)

### DISCUSS (SIB THAM):

Koj paub dab tsi txog tus mob ntshav qab zib hom 2?

### DO (UA):

Siv qhov kev sib tham no los ntsuas pab pawg qhov kev nkag siab txog tus mob ntshav qab zib hom 2. Qhia kho tej kev nkag siab yuam kev thiab tsom rau qhov tseem tsis tau paub los ntawm kev siv cov kev paub txog yam nkag siab yooj yim ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2.

### SAY (HAIS):

Cia peb pib tham txog kev nthuav dav ntawm cov nqi tseem ceeb uas yog qhov tseeb. Thov nthuav mus rau "Yam Nkag Siab Yooj Yim ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2" nyob rau nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuu deb, siv daim this vis faib los qhia qhov tso saib "Yam Nkag Siab Yooj Yim ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2" hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

### DO (UA):

Siv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog tshuaj xyuas tias tus mob ntshav qab zib hom 2 yog dab tsi, nws tsim kev puas tsuaj li cas rau tib neeg, thiab cov feem pheej hmoo muaj dab tsi uas yuav ua rau tib neeg nquag muaj mob. Teb cov lus nug.

Cov neeg tuaj koom nrog los yeej nug tau txog mob ntshav qab zib hom 1. Piav qhia tias cov tib neeg uas mob ntshav qab zib hom 1 tsis tsim cov insulin (is xus lees) los sis tsim cov insulin tsawg heev.

# Yam Nkag Siab Tau Yooj Yim Ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2: Kev Tshuaj Xyuas

## SAY (HAIS):

Thaum koj tsis tuaj yeem tswj tau txhua feem xyuam no lawm, koj tuaj yeem tswj tau yam uas koj noj thiab saib koj yuav tawm dag zog li cas!

## Txoj Hauv Kev Tshawb Saib Seb Koj Puas Muaj Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 (5 feeb)

## SAY (HAIS):

Peb tau tshuaj xyuas yam nkag siab tau yooj yim ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2. Nim no, cia peb los sib tham txog txoj hauv kev los tshawb saib seb koj puas muaj tus mob ntawd.

Cov neeg feem coob uas nyob rau theem pib mob ntshav qab zib hom 2 tsis muaj cov tsos mob twg kiag li. Yog li ntawd, lawv thiaj tsis paub tias lawv muaj tus mog ntawd.

## ASK (NUG):

Txoj hauv kev twg yog txoj uas zoo tshaj plaws los tshawb saib koj puas muaj tus mob ntawd?

## ANSWER (TEB):

Kuaj xyuas koj cov ntshav qab zib.

## SAY (HAIS):

Vim tias koj muaj kev pheej hmoo mob ntshav qab zib hom 2, nws yog ib qho tseem ceeb los kuaj koj cov ntshav qab zib ua ntu zus. Raws li peb tau tham hauv peb zaj kawm thawj zaug, koj tus kws kho mob yuav siv A1C-los sis hemoglobin (hes mus kus lus npees) (Hb) A1C-test (kev kuaj siv A1C) los ntsuas koj cov ntshav qab zib nruab nrab hauv 3 lub hlis dhau los. Qhov no yog ib qho kev sim uas feem ntau siv los kuaj cov pib ua mob ntshav qab zib thiab thaum muaj mob ntshav qab zib lawm.

Qib A1C tsis muaj dab tsi txawv yog qis dua 5.7%. Qhov qib 5.7% txog rau 6.4% qhia txog cov pib ua mob ntshav qab zib, thiab qhov qib ntawm 6.5% los sis tshaj saud qhia txog cov mob ntshav qab zib lawm. Nyob rau qhov ncu a ntawm pib ua mob ntshav qab zib, koj qhov A1C uas siab zog, ces koj pheej hmoo siab zog rau kev tsim ua rau muaj mob ntshav qab zib hom 2.

Qhov yim sai rau koj kev tshawb pom tias koj muaj ntshav qab zib, qhov zoo dua kom koj tuaj yeem tswj tau nws. Txoj hauv kev ntawd, koj tuaj yeem tiv thaiv teeb meem fab kev noj qab haus huv uas peb nyuam qhuav tham txog ntawd.



# Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 No Raug Tswj Hwm Li Cas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 29 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia, Tus Kws  
Tshaj Lij Tuaj Hais Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 3

Feem ntawm zaj kawm no yuav pab cov neeg tuaj koom nrog nkag siab txog tias yuav tswj hwm ntshav qab zib hom 2 li cas.

## Mike thiab Henry Zaj Dag Neeg (15 feeb)

### SAY (HAIS):

Lub hom phiaj ntawm kev tswj hwm tus mob ntshav qab zib hom 2 yog ua kom koj cov ntshav qab zib nyob rau theem zoo es koj thiaj li zam tau cov teeb meem ntawm tus mob ntshav qab zib los sis txwv tsis pub kom lawv mob nyav dua qub.

Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov nthuav mus rau "Mike thiab Henry Zaj Dag Neeg" nyob rau nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuva deb, siv daim this vis faib los qhia qhov tso saib "Mike thiab Henry Zaj Dab Neeg" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

### DO (UA):

Nyeem (los sis nug ib tug neeg yeem sawv los nyeem) zaj dab neeg.

### SAY (HAIS):

Feem ntau cov neeg mob ntshav qab zib hom 2 muaj lub hom phiaj kev noj haus thiab kev tawm dag zog lub cev zoo xws ib yam li koj thiab. Ib yam nkaus li koj, lawv siv zog ua kom mus txog thiab nyob rau theem muaj qhov hnyav yam noj qab nyob zoo. Lawv kuj tseem taug xyuas lawv li kev noj haus thiab kev tawm dag zog thiab.

Peb siv zog ua los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2 los ntawm kev pauv tus cwj pwm, tiam sis yog tias koj muaj tus mob ntshav qab zib lawm, nws kuj tsis yog qhov kawg ntawm txoj hauv kev thiab. Muaj ntau yam uas koj tuaj yeem ua los tswj hwm nws tau. Diabetes self-management education and support (Kev pab cuam txhawb nqa thiab kev kawm txog kev tswj hwm mob ntshav qab zib ntawm yus tus kheej) (DSMES) tuaj yeem pab koj kawm paub txoj hauv kev uas zoo tshaj plaws los tswj hwm tus mob ntshav qab zib.

# Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 No Raug Tswj Hwm Li Cas

Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau mus cuag DSMES cov kev pab cuam thaum koj nyuam qhuav paub tias koj muaj mob ntshav qab zib kom koj tuaj yeem kawm paub seb yuav saib xyuas koj tus kheej li cas. Txawm li cas los xij, muaj peb zaug ntxiv uas DSMES tuaj yeem pab koj:

- Ncuaj sij hawm koj mus ntsib koj tus kws kho mob txhua xyoo thaum kuaj xyuas koj qhov kev ua tau zoo thiab tau txais kev pab kom tsis txhob mob hnyav tuaj.
- Thaum muaj xwm txheej tshiab cuam tshuam rau txoj hauv kev uas koj saib xyuas koj tus kheej, xws li raug kuaj pom tias muaj ib yam mob tshiab, muaj qhov txawv txav rau kev mus taus kev, kev nyuaj siab, los sis teeb meem fab nyiaj txiag.
- Thaum lwm yam kev hloov pauv hauv lub neej tshwm sim uas cuam tshuam rau txoj hauv kev koj saib xyuas koj tus kheej, xws li kev hloov pauv koj kev ua neej nyob, koj tus kws kho mob los sis phiaj xwm kev tuav pov hwm kho mob, los sis koj txoj hauj lwm.

Koj tus kws kho mob tuaj yeem hais kom koj tuaj mus cuag DSMES cov kev pab cuam.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Yam dab tsi ua rau koj txhawj xeeb tshaj plaws txog yuav tshwm sim tau tias tsam kuaj tau tus mob ntshav qab zib hom 2?

## **DO (UA):**

Cia cov neeg tuaj koom qhia lawv cov kev txhawj xeeb rau tag nrho pawg.

Cov neeg tuaj koom yuav qhia tias lawv txhawj xeeb txog:

- Kev tswj hwm tshuaj noj kho tus mob ntshav qab zib hom 2
- Kev noj qab nyob zoo tag nrho
- Kev ua neej koj muaj txiaj ntsig txhua hnuv
- Hom zaub mov lawv yuav noj tsis tau ntxiv lawm

Ua kom pom tseeb tias lub hom phiaj tseem ceeb yog txhawm rau tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2 los ntawm kev hloov kev ua neej. Kev xaiv noj qab haus huv tas li thiab muaj kev tawm dag zog yam tsis tu ncuaj yuav pab kho cov txheej txheem uas yuav ua rau mob ntshav qab zib hom 2 thiab lwm yam mob uas muaj kev cuam tshuam fab kev noj qab haus huv.

## **SAY (HAIS):**

Puas muaj lus nug los sis kev txhawj xeeb txog tias yuav tswj hwm tus mob ntshav qab zib hom 2 li cas?

# Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 No Raug Tswj Hwm Li Cas

## DO (UA):

Teb cov lus nug los sis kev txhawj xeeb uas cov neeg koom yuav muaj.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj lub neej yuav hloov li cas yog tias koj muaj mob ntshav qab zib hom 2?



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuab deb, txhawb kom cov neeg tuaj koom siv qhov chaw sau ntawm pab pawg los sau lawv cov lus teb rau hauv qhov cuab yeej teeb rooj sib tham hauv vas sab.

## DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Koj yuav tsum tau taug xyuas koj cov ntshav qab zib.
- Koj yuav tsum tau noj tshuaj kho mob.
- Koj yuav tsum tau mus ntsib kws kho mob thiab kuaj ntshav kuaj zis ntau dua.
- Koj tuaj yeem muaj teeb meem fab kev noj qab haus huv loj, xws li kab mob plawv, kab mob raum, thiab dig muag.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj yuav ua li cas los tiv thaiv tus mob ntshav qab zib hom 2?

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg koom nrog tias txhawm rau tiv thaiv kev mob ntshav qab zib hom 2, cov neeg tuaj koom yuav ua hauj lwm hnyav dua kom ua tau raws li lawv cov hom phiaj kev noj haus thiab kev tawm dag zog lub cev thiab taug xyuas lawv cov zaub mov thiab kev tawm dag zog.

# Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 No Raug Tswj Hwm Li Cas

## Tus Kws Tshaj Lij Qhia (xaiv tau) (14 feeb)

### DO (UA):

Caw ib tus qhua uas muaj mob ntshav qab zib hom 2 los piav qhia (ua zoo hais, tsis txaus ntshai) txog qhov tseeb ntawm kev tswj ntshav qab zib. Caw cov neeg tuaj koom kom nug cov lus nug.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuab deb, caw los rau hauv lub cuab yeej teeb kev sib tham ua vis dis aus rau nws kev nthuav qhia.

# Chaw Muaj Ntaub Ntawv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog yam nkag siab tau yooj yim ntawm tus mob ntshav qab zib hom 2 thiab yuav tswj hwm nws li cas.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Kev Ua Neej Nrog Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2" nyob rau nplooj ntawv 4 hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Ncua sij hawm nruab nrab ntawm tam sim no thiab peb qhov zaj kawm tom ntej, xav txog saib koj lub neej yuav hloov pauv mus li cas yog tias koj muaj tus mob ntshav qav zib hom 2. Koj yuav ua li cas los tiv thaiv nws? Muab sau cia koj cov kev xav rau hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?

## SAY (HAIS):

Koj puas paub ib tug neeg twg uas muaj mob ntshav qab zib hom 2? Yog tias koj paub ib tus neeg mob ntshav qab zib hom 2, nug tus neeg ntawd seb nws lub neej hloov pauv li cas thiab tus neeg ntawd ua li cas los tswj hwm tus mob ntawd. Thov qhia koj cov lus teb thiab sib tham nrog lwm tus neeg koom nrog ntawm peb nplooj ntawv ntiag tug xov xwm rau zej tsoom.

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb kuj tseem yuav tham txog lub luag hauj lwm ntawm carbohydrates (cov zaub mov uas muaj yam qab zib nrog) uas yog ua rau muaj feem rau kev mob ntshav qab zib hom 2.

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no.

Cim tseg koj koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.



## Tus Qauv Kawm 25: Paub Ntau Ntxiv Txog Carbs

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 25: More About Carbs Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kawm paub ntau ntiv txog cov carbohydrates (carbs) tuaj yeem pab tib neeg txiav txim siab seb yuav noj dab tsi los tiv thaiv los sis txo qeeb kev mob ntshav qab zib hom 2. Cov qauv no ua rau cov neeg koom nrog nkag siab tob txog carbs.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Piav qhia qhov sib cuam tshuam ntawm carbs thiab kab mob ntshav qab zib hom 2
- Txheeb qhov sib txawv ntawm ntau hom carbs
- Piav qhia qhov ua rau muaj kev noj qab haus huv txog carbs

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Nxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncuas Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog kev noj zaub mov zoo. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv kawm no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Koj puas tau hnov tias koj tsis tuaj yeem noj carbs yog tias koj nyob rau theem pib muaj mob ntshav qab zib? Hauv peb zaj kawm yuav los tom ntej ntawm txog carbs, tshawb saib seb carbs muab koj lub dag zog rau lub koj, cov vitamins, minerals, thiab cov keeb hlab li cas. Tsis txhob plam qhov kev sib tham qhia no!"
  - 1 txog 2 Hnub Ua Ntej: "Npaj cov zaub mov ntawd kom txhij! Peb zaj kawm tom ntej, Paub Ntau Ntiv Txog Carbs, tab tom yuav los txog no. Peb tab tom yuav saib cov carbs uas koj nyiam, los saib seb koj noj cov ntawd heev npaum li cas, thiab xam seb koj puas cheem tsum noj lwm yam los hloov qhov cov ntawd los sis tsis cheem tsum!"

Ncuas sij hawm zaj kawm no:

- Yog tias ua kev ntsuam xyuas no tim ntsej tim muag, muab thiab pub qee yam khoom rau cov neeg tuaj koom coj mus thiab siv los npaj lawv daim duab ntawv teev lub zeem muag rau zaj kawm zaum kawg.



## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog cov carbs. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus coj los tso tawm:
  - "Txij li peb zaj kawm txog cov carbs, qhia qee yam tswv yim txog cov mes nus ua zaub mov uas koj tau sim uas suav nrog txoj hauv kev noj qab haus huv rau kev noj cov carbs."
  - "Nco ntsoov los npaj koj daim duab ntawv teev lub zeem muag rau peb zaj kawm zaum kawg hauv pab pawg. Kuv npaj siab ntsoov tos pom thiab hnov txog koj cov hom phiaj yav tom ntej!"

## Cov Ntsuab Lus Ncuu Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	5 Feeb
Ncuu Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Carbs thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2	Nplooj ntawv 5	5 Feeb
Hom ntawm Cov Carbs	Nplooj ntawv 8	14 Feeb
Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs	Nplooj ntawv 12	10 Feeb
Desmond Zaj Dab Neeg	Nplooj ntawv 15	10 Feeb
Kuv Cov Carbs	Nplooj ntawv 17	5 Feeb
Chaw Muaj Ntaub Ntawv	Nplooj ntawv 18	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 19	5 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau (N/A)

## SAY (HAIS):

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub, peb yuav kawm ntxiv txog cov carbohydrates, tseem hu ua carbs.

Ua ntej peb pib, cia peb los siv ob peb feeb tshuaj xyuas yam uas peb tau sib tham zaum tas los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## DO (UA):

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## SAY (HAIS):

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## DISCUSS (SIB THAM):

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

# Ncua Kawm Uas Tsom Rau



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev nkag siab txog cov carbs tuaj yeem pab koj xaiv cov zaub mov noj kom muaj kev noj qab haus huv los tiv thaiv los sis txo qeeb kev mob ntshav qab zib hom 2. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Qhov cuam tshuam ntawm cov carbs thiab tus mob ntshav qab zib hom 2
- Ntau yam carbs uas sib txawv
- Txoj hauv kev noj qab haus hus mus rau kev noj cov carbs

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

# Carbs thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Ib feem ntawm zaj kawm no piav qhia txog kev cuam tshuam ntawm cov carbohydrates thiab kev mob ntshav qab zib hom 2.

## DISCUSS (SIB THAM):

Yam twg uas koj twb paub lawm txog cov carbs?

## DO (UA):

Txhawb kom cov neeg tuaj koom kom faib qhia lawv yam uas lawv twb paub lawm txog cov carbs.

Siv qhov kev sib tham no los ntsuas cov pab pawg kev nkag siab txog kev tsuam cuam ntawm cov carbs thiab kev mob ntshav qab zib hom 2. Qhia kho tej kev nkag siab yuam kev, xws li tag nrho cov carbs puav leej tsis zoo los sis tias lawv tsis muaj cov hlab. Tsom rau qhov tseem tsis tau paub los ntawm kev siv cov kev paub txog rau ncuaj sij hawm tag nrho ntawm kev sib tham.

## SAY (HAIS):

Cia peb los sib tham txog qhov sib cuam tshuam ntawm carbs thiab tus mob ntshav qab zib hom 2. Koj lub cev luam kom tawg los sis hloov cov carbs feem ntau mus ua txab piam thaj.

## ASK (NUG):

Txab piam thaj yog dab tsi?

## ANSWER (TEB):

Nws yog hom suab thaj hauv koj cov ntshav uas yog lub zog tseem ceeb rau lub cev. Cov carbs uas peb noj, suav nrog lwm cov suab thaj, xws li fructose (fus lus tuv) (suab thaj txiv hmab txiv ntoo), sucrose (sus khuv lus) (suab thaj kab tsib), thiab lactose (lav tuv) (suab thaj mis), tau tawg mus ua txab piam thaj los txhawb zog rau koj lub cev.

## SAY (HAIS):

Yog li, thaum koj noj carbs ntau, koj lub cev tsim cov txab piam thaj ntau tuaj, uas ua rau koj cov ntshav qab zib nce siab. Cov piam thaj no tawm hauv cov ntshav thiab nkag mus rau hauv lawv cov tsiq nqaij. Cov piam thaj no ua rau cov tsiq nqaij muag zog.

# Carbs thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

## ASK (NUG):

Yam hoj moos twg pab ua kom cov txab piam thaj tawm mus thiab mus rau hauv tej tsig nqaij?

## ANSWER (TEB):

Insulin.

## SAY (HAIS):

Cov tib neeg uas muaj cov mob ntshav qab zib hom 2, lub cev yuav tsis siv cov insulin tau zoo lawm. Yog li ntawd, cov txab piam thaj thiaj sib sau ntau nyob rau hauv koj li ntshav tsis yog mus rau cov tsig nqaij. Qhov ntawd txhais tau tias cov tsig nqaij tsis muaj zog txaus. Thiab raws li koj paub, ntshav qab zib siab tuaj yeem ua rau muaj teeb meem fab kev noj qab haus huv ntau yam rau ncuaj sij hawm ntev.

Thov saib rau ntawm "Carbs thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2" nyob rau nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuaj deb, siv daim this vis los qhia qhov tso saib "Carbs thiab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Carbs muab lub dag zog rau koj lub cev. Muaj ntau yam zaub mov uas muaj cov carbs. Txawm li cas los xij, txhua yam carbs TSIS tau ntim txhua yam sib npaug zos. Qhov sib txawv yog qhov muaj cov keeb hlab thiab kuab muaj txiaj ntsig ntau tsawg li cas. Saib cov piv txwv no. Lub txiv ev paum muaj cov carbs, tiam sis nws kuj tseem muaj cov vitamins (vis tas mees), cov keeb minerals (mais naws los), thiab cov keeb hlab. Sab rau ib sab tuaj, cov jellybeans (taum pauv qab zib) kuj muaj cov carbs thiab. Tab sis lawv tsis muaj cov vitamins, tsis muaj minerals, thiab tsis muaj keeb hlab. Yam uas lawv muaj yog muaj piam thaj ntxiv ntau heev!

## ASK (NUG):

Xav txog qhov koj tau kawm txog cov khoom noj coj mus ua tiav lawm. Ua cas rau cov khoom noj uas coj mus ua tiav lawm?

## ANSWER (TEB):

Cov khoom noj coj mus ua tiav lawm feem ntau pheej raug muab lawv cov chiv zoo tshem tawm (uas yog, lawv cov vitamins, cov minerals, thiab cov keeb hlab).

# Carbs thiab Tus Mob Ntshav Qab Zib Hom 2

## SAY (HAIS):

Cov carbohydrates los ntawm ntau cov khoom noj coj mus ua tiav lawm tuaj yeem raug hloov mus ua cov piam thaj sai dua hauv lub cev. Saib cov piv txwv ntawm cov qos liab. Ib lub qos liab ci yog txawv dua li cov qos liab zom nrog marshmallows (mas sas mes lus) los sis cov nplai qos liab kib.

Qhov no tsis tau txhais hais tias koj tsis tuaj yeem noj yam khoom noj carbohydrate uas koj nyiam thiab tej khoom haus ua qee lub sij hawm, xws li cov jellybeans! Koj tsuas yog yuav tsum xav txog tias koj noj cov zaub mov no heev npaum li cas, koj noj ntau npaum li cas, thiab seb koj puas xav hloov noj lwm yam los sis hloov los txhawb koj cov hom phiaj noj qab haus huv. Nov yog qhov peb yuav tsom mus rau hauv zaj kawm no.

# Hom ntawm Cov Carbs



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 14 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj 3

Hauv feem ntawm zaj kawm no, cov neeg tuaj koom yuav nkag siab txog peb hom carbs thiab ntau yam khoom noj uas haum rau cov pawg no.

## SAY (HAIS):

Peb tau sib tham txog qhov sib cuam tshuam ntawm carbs thiab tus mob ntshav qab zib hom 2. Tam sim no cia peb los tham txog ntau hom carbs. Thov saib rau ntawm "Hom ntawm Cov Carbs" nyob rau nplooj ntawv 3 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuca deb, siv daim this vis los qhia qhov tso saib "Hom ntawm Cov Carbs" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Peb yam carbs loj yog cov hmoov nplej, cov piam thaj, thiab cov keeb hlab. Cia peb los nkag mus saib ib qho zuj zus ntawm cov no.

## Cov hmoov nplej (5 feeb)

### DISCUSS (SIB THAM):

Qee cov piv txwv ntawm cov khoom noj hmoov nplej yog dab tsi?

### DO (UA):

Faib qhia yam hauv qab no (yog tias tsis tau hais qhia los ntawm cov neeg tuaj koom):

- Pob kws
- Qos yaj ywm
- Noob taum raum
- Taum lentils
- Qhob cij
- Pasta (Pha sas tas)

# Hom ntawm Cov Carbs

## **SAY (HAIS):**

Cov hmoov nplej suav nrog peb hom zaub mov xws li: cov zaub muaj hmoov nplej; taum, taum mog, thiab taum pauv; thiab cov mov nplej.

## **ASK (NUG):**

Nov yog qhov npe teev cov zaub muaj hmoov nplej. Qhov sib txawv ntawm cov zaub muaj hmoov nplej thiab cov tsis muaj hmoov nplej?

## **ANSWER (TEB):**

Qhov qhia kom paub tseeb yog tias cov zaub muaj hmoov nplej muaj cov carbs ntau dua.

## **DO (UA):**

Coj cov neeg tuaj koom nrog mus saib ua ke cov taum, taum mog, thiab taum pauv, thiab tom qab ntawd cov mov nplej.

## **ASK (NUG):**

Vim li cas cov hmoov nplej tseem muaj cov npluag muaj cov keeb chiv zoo ntau dua li cov hmoov nplej uas twb muaj cov npluag tshem tawm tas lawm?

## **ANSWER (TEB):**

Cov hmoov nplej tseem muaj cov npluag muab cov keeb hlab, nrog rau cov vitamins, tsis zoo li cov hmoov nplej uas twb muab cov npluag tshem tawm lawm. Cov hmoov nplej uas twb muab cov npluag tshem tawm lawm raug muab cov keeb chiv zoo uas muaj nuj nqis tawm tas thaum ncuaj sij hawm txheej txheem koj mus tsim ua zaub mov kom tiav hlo.

## **Cov Keeb Piam Thaj (4 feeb)**

## **DO (UA):**

Coj cov neeg tuaj koom los mus saib seem hais txog cov keeb piam thaj, tsom xam txog qhov muaj ntau khoom noj thiab khoom haus uas peb noj haus uas kuj tseem ntim cov piaj tham ntxiv ntau heev.

## **SAY (HAIS):**

Cov zaub mov hauv pawg no, xws li jellybeans, feem ntau hu ua "tsis muaj calories" vim tias lawv muaj calorie siab yam tsis muaj cov keeb chiv zoo ntxiv xws li cov vitamins, minerals, thiab keeb hlab. Xav txog cov khoom noj koj mus ua tiav lawm xws li piam thaj, kua suab thaj nyoj, dej txiv qaub, dej soda, khoom noj daw ntsev, thiab khoom qab zib. Lawv pub lub zog rau koj ncuaj sij hawm luv tab sis tsis muaj lwm cov txiaj ntsig fab keeb chiv zoo ntau!



# Hom ntawm Cov Carbs

## ASK (NUG):

Lwm yam zaub mov los sis dej haus twg koj tuaj yeem xav txog qhov "tsis muaj calories"?

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb tuaj yeem tau los ntawm cov neeg tuaj koom yuav suav nrog:

- Soda
- Ncuav qab zib
- Txiv hmab txiv ntoo ncu
- Kua piam thaj ua ncuav qab zib
- Cov khoom noj ua siv khov (cov ncuav qhwv pizza, cov khaub noom hot pockets)
- Cov dej kas fes uas muaj piam thaj

## Cov keeb hlab (5 feeb)

### DO (UA):

Coj cov neeg tuaj koom mus saib seem keeb hlab. Qhia tshwj xeeb txog tias cov keeb hlab raug tshem tawm ncuav sij hawm coj cov zaub mus tsim tiav li cas thaum tsim cov hmoov nplej, xws li cov hmoov nplej dawb siv rau hauv kev ua khaub cij thiab ncuav qab zib.

### ASK (NUG):

Lwm yam khoom noj uas muaj keeb hlab yog dab tsi?

# Hom ntawm Cov Carbs

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb tuaj yeem tau los ntawm cov neeg tuaj koom yuav suav nrog:

- Cov txiv ev paum thiab txiv duaj (muab tev tawv)
- Zaub pob paj
- Txiv xab tos npaws lij
- Taum lentils
- Noob taum raum
- Taum chiv (Chickpeas)
- Mov uj (Oats)
- Cov qos liab
- Zaub kav dawb los sis liab (Swiss chard)
- Zaub artichoke
- Qhob cij hmoov nplej tsis tshem tawm cov npluag 100% (seven grain (nplej xya), dark rye (qhob cij dub))

## NOTE (CIM TSEG):

Yog tias tus neeg tuaj koom nrog nug txog kev noj zaub mov muaj keeb hlab ntau, piav qhia tias cov tshuaj pab txhawb keeb hlab tuaj yeem pab txo qis cov kev pheej hmoo.

# Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 10 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 10

Hauv ib feem ntawm zaj kawm no, cov neeg tuaj koom kawm paub tias yuav ua li cas thiaj li noj qab nyob zoo rau cov carbs hauv lawv lub neej txhua hnuv.

## SAY (HAIS):

Peb tau sib tham txog ntau hom ntawm cov carbs. Tam sim no, peb yuav tham txog tias yuav ua li cas koj txoj hauv kev noj qab haus huv mus rau kev noj cov carbs kom koj tuaj yeem ua yam kev hloov pauv uas koj xav tau.

Thov saib rau ntawm "Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs" nyob rau nplooj ntawv 10 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuu deb, siv daim this vis los qhia qhov tso saib "Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## DO (UA):

Sib tham txog qhov muaj cov keeb chiv zoo ntau tab sis muaj kas los lis tsawg ntawm cov khoom noj.

## ASK (NUG):

Qee cov khoom noj carbohydrate uas muaj cov keeb chiv zoo ntau tab sis kas los lis tsawg twg uas koj tuaj yeem xav txog?

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg tuaj koom nrog kom koj ntxiv lawv cov tswv yim rau hauv qhov chaw seem npaj cia rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

# Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs

## ANSWER (TEB):

Cov lus teb tuaj yeem tau los ntawm cov neeg tuaj koom yuav suav nrog cov hmoov nplej tseem muaj cov npluag, txiv hmab txiv ntoo, zaub, taum, taum mog, taum pauv, cov mis nyuj los sis mis qaub uas tsis muaj pav ywj los sis muaj tsawg, thiab lwm yam:

- Quinoa (Hmoov nplej khus is nus as)
- Buckwheat (Nplej npav viaj)
- Cov qos liab
- Txiv tsawb
- Txiv kab ntxwv
- Txiv npaws lij xiav
- Noob taum raum

## DO (UA):

Tshuaj xyuas cov nqe lus sau rau hauv "Npaj Koj Lub Phaj" thiab xaiv seem "Xaiv Cov Carbs Yam Ntse Ntsuav" nyob rau nplooj ntawv 11 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## SAY (HAIS):

Tam sim no, saib cov npe ntawm cov tswv yim nthuav tawm uas koj tuaj yeem sim.

## DISCUSS (SIB THAM):

Lwm cov tswv yim dab tsi koj muaj uas koj tuaj yeem ntxiv rau hauv daim ntawv teev npe no?

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv qee cov tswv yim. Tom qab ntawd, sib tham txog lawv cov tswv yim ua ib pab pawg.

## SAY (HAIS):

Thaum kawg no, muaj qee qhov piv txwv ntawm cov carbs uas noj muaj txiaj ntsig zoo hauv koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog ntawm nplooj ntawv 13.

## ASK (NUG):

Cov kev xaiv ntawm cov carb uas noj muaj txiaj ntsig zoo twg uas raug nthuav tawm hauv cov pluas mov no?

# Txoj Hauv Kev Noj Qab Haus Hus Mus Rau Kev Noj Cov Carbs

## **ANSWER (TEB):**

Cov lus teb tuaj yeem tau los ntawm cov neeg tuaj koom yuav suav nrog:

- Cov hmoov nplej (oatmeal) uas tseem muaj cov npluag
- Txiv npaws lij xiav
- Almonds (Txiv ntoo roj as moos)
- Whole-grain toast (Qhob cij hmoov nplej tseem muaj npluag)
- Txiv tsawb
- Whole-grain and whole-wheat pasta (Cov hmoov nplej tseem muaj npluag thiab cov hmoov nplej pasta tseem muaj npluag)
- Mov kib
- Whole-grain tortillas (Cov ncuav qhob cij hmoov nplej tseem muaj npluag)
- Noob taum dub

# Desmond Zaj Dab Neeg



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 10 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 15

Cov neeg tuaj koom yuav siv cov ntaub ntawv uas lawv tau kawm txog carbs thiab siv "Desmond Zaj Dab Neeg" los tawm tswv yim txog txoj hauv kev uas nws tuaj yeem txwv, hloov, thiab hloov pauv nws li kev xaiv noj zaub mov.

## SAY (HAIS):

Peb tau sib tham txog tias yuav ua li cas coj txoj hauv kev noj qab haus huv mus rau kev noj cov carbs, yog li tam sim no cia peb xyaum ua qee yam ntawm koj tau kawm txog carbs hauv kev sib tham hnuv no.

Thov saib ntawm "Desmond Zaj Dab Neeg—Feem 1" nyob rau nplooj ntawv 15 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuva deb, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Desmond Zaj Dab Neeg—Feem 1" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

## DO (UA):

Nyeem (los sis nug ib tug neeg yeem sawv los nyeem) zaj dab neeg.

Tom qab ntawd, nyeem cov hauv kev qhia thiab ua raws li zaj dab neeg ntawd.

## DISCUSS (SIB THAM):

Cia peb los tawm tswv yim nrhiav txoj hauv kev uas peb tuaj yeem pab Desmond xaiv cov carbs yam ntse ntsuav thiab ua qee yam kev pauv noj kom muaj kev noj qab haus huv. Cov tswv yim twg uas koj muaj?

# Desmond Zaj Dab Neeg

## DO (UA):

Faib qhia cov tswv yim ntxiv rau cov neeg tuaj koom, yog tias tsim nyog.

- Pluas tshais: Noj tsawg cov kua txiv nyoj, kua txiv kab ntxwv, thiab cov ncuav qab zib; hloov noj cov hmoov nplej uas muaj keeb hav tsawg thiab muaj piam thaj ntau los noj cov oatmeal taj; ntsuas kev noj cov piam thaj thiab cov kua txab; noj cov mis qaub yam tsis ntxiv piam thaj rau.
- Pluas Su: Thov cov mov daj thiab mov dawb sib xyaws rau hauv daim ncuav qhwv (burritos); sim cov mov khov cauliflower coj los kib sib xyaws; sim ib nrab-ib feem nrog cov zaub ntxiv rau; hloov haus cov dej qab zib uas muaj tsawg - los sis tsis muaj caloriey kiag li; siv cov zaub coj los qhwv khoom noj, qhoj cij nyias, los sis qhoj cij uas ua los ntawm cov hmoov nplej tseem muaj npluag hloov cov qhoj cij dawb.
- Pluas Hmo: Sim noj tsawg zog cov pob kws uas coj mus ua tiav lawm los sis cov qos yaj ywm xws li qov liab ncu los sis cov pob kws tseem tsis tau dhas; sim siv lwm hmoov nplej los ua cov ncuav qab zib; txo kev haus npias los sis cawv; zoo noj txiv hmab txiv ntoo (kom tab tom txaus) es tsis txhob yog ncuav qab zib los sis lwm yam khoom qab zib heev uas raug tsim tiav lawm; siv qhov txheej txheem phaj kom paub tseeb tias muaj zaub thiab muaj nqaij txaus.
- Cov Khoom Noj Txom Ncauj: Txo qis kev noj cov khoom noj txom ncauj raws li ua tau; xaiv cov khoom noj txom ncauj yooj yim xws li txiv hmab txiv ntoo, txiv qab rog, thiab lwm yam koom noj uas muaj keeb chiv zoo.

## SAY (HAIS):

Thov saib ntawm "Desmond Zaj Dab Neeg—Feem 2" nyob rau nplooj ntawv 17 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## DO (UA):

Nyeem (los sis thov ib tug neeg yeem sawv los nyeem) txog qhov xaus ntawm "Desmond Zaj Dab Neeg—Feem 2."

## SAY (HAIS):

Nco ntsoov tias koj tuaj yeem xaiv cov carbs noj kom muaj kev noj qab haus huv dua qub los ntawm cov kauj ruam me me no. Pib ua ib qho me uas yuav ua rau muaj kev hloov pauv loj. Thaum txog sij hawm, qhov kev hloov pauv no yuav dhau los ua tus cwj pwm, thiab tom qab ntawd koj tuaj yeem ua kev hloov pauv ntxiv los ntawm qhov ntawd.

# Kuv Cov Carbs



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 18

Cov neeg koom yuav siv cov ntaub ntawv lawv tau kawm txog carbs rau lawv tus kheej txoj kev ua neej. Lawv yuav txheeb xyuas qhov kev hloov pauv kev noj qab haus huv ntsig txog carbs cheem tsum thiab yam kev hloov pauv twg uas lawv yuav ua.

## SAY (HAIS):

Txog tav no lawm nyaj koj yuav tuaj yeem xav txog txoj hauv kev uas koj yuav tsum tau hloov pauv kom muaj kev noj qab haus huv rau cov carbs koj noj. Nws puas yog hom carbs uas koj niaj hnuv noj? Nws puas yog qhov koj niaj hnuv noj ntau npaum li cas? Cia peb siv sij hawm los muab nws sau rau ntawm daim ntawv.

Thov saib rau ntawm "Kuv Cov Carbs" nyob rau nplooj ntawv 18 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuab deb, siv daim this vis los qhia qhov tso saib "Kuv Cov Carbs" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua cov tuaj koom nrog los saib.

## DO (UA):

Tshab xyuas cov lus qhia thiab cov piv txwv hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau cov neeg tuaj koom. Yog sij hawm txaus, muab ob peb feeb rau cov neeg tuaj koom los pib ua qhov no. Los sis, txhawb cov neeg tuaj koom ua qhov no ncuab sij hawm nruab nrab ntawm zeg no thiab zaj kawm tom ntej kom lawv tuaj yeem txheeb xyuas qhov kev hloov pauv uas lawv yuav xav ua.



# Chaw Muaj Ntaub Ntawv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neej Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog cov carbs.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj kev nqis tes ua.

# Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Ua ntej we los tham xaus txog zaj kawm hnuv no, thov saib qhov "Tsim Ib Daim Ntawv Qhia Loj Txog Lub Zeem Muag" nyob hauv nplooj ntawv 20 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Lwm zaus peb sib ntsib, nws yuav yog peb qhov kev sib tham zaum kawg ua ib pab pawg. Kuv zoo siab los paub txog koj lub zeem muag rau koj lub neej yav tom ntej. Yog li ntawd, kuv xav kom nej txhua tus tsim ib daim ntawv qhia loj txog lub zeem muag uas suav nrog cov duab thiab cov lus uas sawv cev rau koj cov hom phiaj ncuva ntev tom qab lub khoos kas no tiav. Daim ntawv zeem muag yog ib qho kev sawv cev los yog ib qho sib sau ua ke ntawm tej yam uas koj xav kom muaj, yog, los sis ua hauv koj lub neej. Tsis txhob txhawj! Koj tsis tas yuav yog ib tug neeg txawj kos thiaj ua tau daim ntawv zeem muag.

Cia peb saib qee cov tswv yim thiab cov kev xav ntawm nplooj ntawv no los tsim koj daim ntawv.

## DO (UA):

Tshuaj xyuas cov tswv yim thiab cov kev xav uas tau nthuav tawm hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog. Teb cov lus nug uas xav paub.

## SAY (HAIS):

Peb yuav tau los xaus rau peb lub rooj sib tham. Hnuv no, peb tau kawm ntau ntxiv txog cov carbs. Peb tau sib tham:

- Qhov cuam tshuam ntawm cov carbs thiab tus mob ntshav qab zib hom 2
- Ntau yam carbs uas sib txawv
- Txoj hauv kev noj qab haus hus mus rau kev noj cov carbs

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ntawm txhua yam peb tau sib tham txog ntawm hnuv no?



## **DO (UA):**

Teb cov lus nug uas xav paub.

## **SAY (HAIS):**

Lwm zaus, peb yuav tham txog cov yam uas koj tau sim nyob tom tsev, suav nrog koj txoj phiaj xwm kev nqis tes ua. Peb los kuj sib tham txog ntawm [include specific topics that will be presented in the next session].

Ua tsaug rau zaj tom ntej uas yuav los txog no. Cim tseg coj koj qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog thiab Lub Phiaj Xwm Nqis Tes Tom Ntej los ua zaj tom ntej.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## Tus Qauv 26: Pov thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib Hom 2 rau Lub Neej!

Tus Kws Qhia Kev Ua Neej Cov Lus Qhia  
(Module 26: Prevent Type 2 for Life! Lifestyle Coach Guide)



# Qhia Thoob Plaws Tus Qauv

Kev ceev kom muaj txoj kev ua lub neej kom muaj kev noj qab haus huv tas mus li tuaj yeem pab tiv thaiv los sis txo qeeb kev mob ntshav qab zib hom 2. Tus qauv no pab rau cov tuaj koom nrog saib xyuas lawv qhov ua tau thiab pab tswj ua kom muaj qhov hloov mus rau qhov zoo nyob rau ncuaj sij hawm ntev.

## Tus Koom Nrog Kawm Paub Txog Cov Luag Hauj Lwm

Nyob rau tom ntu kawg ntawm zaj kawm, cov neeg tuaj koom nrog yuav tuaj yeem:

- Saib seb ntev li cas nws li mam los txij thaum lawv tau pib lub khoos kas no
- Piav qhia tias yuav ua li cas lawv lub plawv thiaj yuav noj qab nyob zoo thaum lub khoos kas no xaus lawm
- Teeb lawv cov hom phiaj nyob rau 6 lub hlis tom ntej

## Cov Yam Yuav Tau Ua

Ntxiv Rau Daim Ntawv Teev Qhia Txog Ncuaj Sij Hawm Kev Kawm, koj kuj tseem yuav tsum tau ua cov nqe hauv qab no:

Ua ntej pib zaj kawm:

- Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom nrog hauv email, hauv kev xa ntawv xov, hauv lub app, los sis hauv xov xwm rau zej tsoom los npaj lawv thiab txhawb lawv rau zaj kawm uas yuav los txog tom ntej no txog kev ceev lawv txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv mus txuas ntxiv tom qab tas lub khoos kas no. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov ntawv uas koj tuaj yeem xa tawm mus rau cov koom nrog rau tus qauv kawm no:
  - 1 Vij Ua Ntej: "Peb zaj kev kawm yuav los txog sai no! Peb yuav xav txog seb koj ua tau mus deb npaum li cas hauv txoj kev no thiab teeb cov hom phiaj ncuaj sij hawm ntev. Nco ntsoov nqa daim duab ntawv teev lub zeem muag tuaj faib qhia rau pab pawg. Sib ntsib dua sai-sai no!"
  - 1 txog 2 Hnub Ua Ntej: "Nws yuav luag lub sij hawm rau peb zaj kawm zaum kawg los xav txog txoj kev taug no. Koj puas muaj koj daim duab ntawv teev lub zeem muag npaj txhij los qhia tawm? Nco ntsoov nqa tuaj ntawm peb cov chav kawm tom ntej los faib qhia. Sib ntsib dua sai-sai no!"
- Yog npaj daim ntawv teev qhia txog qhov ua tau ntau tsawg ntawm ib pab pawg, xa email los sis xa ntawv mus rau cov neeg tuaj koom kom lawv tuaj yeem tshuaj xyuas nws thaum lub sij hawm kawm.
- Yog tias npaj cov ntaub ntawv teev qhia txog kev ua tau ntau tsawg rau ib tug neeg, xa email los sis xa ntawv mus rau cov neeg tuaj koom kom lawv tuaj yeem tshuaj xyuas cov ntawd thaum lub sij hawm kawm.
- Qhia rau cov neeg tuaj koom paub tias koj xav kom lawv ib txhia faib qhia qee cov lus tim khawv txog lawv txoj kev taug los ntawm PreventT2 lub khoos kas hloov txoj kev ua neej. Thov cov neeg tuaj koom kom xa email rau koj yog tias lawv xav faib qhia lawv cov lus tiv khawv hauv ncuaj sij hawm zaj kawm kawg.
- Yog tias koj tab tom caw ib tus qhua tuaj rau zaj kev kawm no, muab cov nqe lus tseem ceeb uas hais tshwj xeeb rau qhov kev xav tau ntawm pab pawg. Koj kuj tseem yuav tau muab kev nkag mus rau lub cuab yeej teeb qhov kev sib tham raws li qhov tsim nyog rau.

## Ncua sij hawm zaj kawm no:

- ☐ Yog tias muaj cov neeg tuaj koom uas xav tham txog lawv tus kheej daim ntawv teev qhia txog kev ua tau zoo, teem caij ib hnuv/ib lub sij hawm tuaj sib ntsib nrog lawv yam tsis qhia tawm rau zej zog paub.

## Tom qab zaj kawm ntawm no:

- ☐ Sib tham nrog koj cov neeg tuaj koom hauv email, kev xa ntawv lus, hauv lub app, los sis hauv xov xwm zej tsoom (social media) kom los mus txuas ntxiv kev sib tham txog kev ceev txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv tom qab lub khoos kas no. Suav nrog cov lus hais txog yuav ua li cas ua tau raws li cov hom phiaj rau cov hli yuav los tom ntej. Nov yog qee cov piv txwv ntawm cov lus koj los tso tawm:
  - "Txij li peb zaj kawm zaum kawg, koj tau tswj koj txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv li cas tom qab lub khoos kas ntawd? Koj puas tau ntsib cov kev cov nyom twg li? Thov faib qhia txog koj cov kev ua tau tiav thiab cov kev cov nyom rau pab pawg."
  - "Tib lub hom phiaj twg uas koj tau ua tiav txij thaum peb qhov kev sib ntsib dhau los ntawd? Thov faib qhia rau pab pawg."
  - "Puas muaj cov hauj lwm niaj hnuv twg uas koj tau suav nrog hauv koj kev ua ub no hauv ib hnuv uas tab tom pab koj ceev koj txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv? Faib qhia tawm cov tswv yim rau pab pawg."

## Cov Ntsuab Lus Ncua Kawm

Ua raws li cov ntsiab lus uas tau teeb tseg kom ntev li 60 feeb. Qhov siv sij hawm ntxiv li 10 feeb los tshab xyuas tej ntaub ntawv qhia txog qhov hnyav thiab los sab laj nrog cov neeg koom nrog yam uas tsis pub lwm tus hnov, yog tias xav tau, nyob rau thaum pib ntawm txhua zaus kawm.

Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas	Nplooj ntawv 3	1 Feeb
Ncua Kawm Uas Tsom Rau	Nplooj ntawv 4	1 Feeb
Saib Seb Koj Ua Tau Mus Deb Npaum Li Cas Lawm!	Nplooj ntawv 5	19 Feeb
Ua Koj Tes Hauj Lwm Zoo Txuas Ntxiv Mus!	Nplooj ntawv 9	19 Feeb
Koj Cov Hom Phiaj rau 6 Lub Hli Tom Ntej	Nplooj ntawv 13	5 Feeb
Chaw Muaj Ntaub Ntawv	Nplooj ntawv 15	5 Feeb
Xaus Lus thiab Kaw Tseg Zaj Kawm	Nplooj ntawv 16	10 Feeb

# Zoo Siab Txais Tos thiab Tshab Xyuas



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kev Sib Tham Txog Kev Pab  
Kom Yooj Yim

Nplooj Ntawv Lus Qhia  
Rau Tus Koom Nrog—  
Tsis Siv Rau  
(N/A)

## **SAY (HAIS):**

Zoo siab txais tos nej txhua leej rov qab los! Qhov no yog [current session number] lub rooj sib tham ntawm [name of program].

Hnub no, peb yuav tham txog txoj hauv kev kom ceev tau txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv mus txuas ntxiv rau ncuaj sij hawm ntev.

Ua ntej peb yuav pib, cia peb siv ob peb feeb mus saib dua txog yam uas peb tau sib tham rau yav dhau los. Kuv yuav siv zog los teb kom tau cov lus nug twg uas tej zaum koj muaj.

## **DO (UA):**

Xaus lus luv-luv zaj kawm dhau los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Cov lus nug twg uas koj muaj rau kuv hais txog yam uas peb tau sib tham txog zaum dhau los no?

## **SAY (HAIS):**

Cia peb los sib tham txog seb cov yam twg ua mus tau nrog txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tau li cas uas koj tau ua zaum tag los.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?

## **SAY (HAIS):**

Tam sim no cia peb sib tham txog seb nws ua tau li cas nrog lwm yam uas kom tau sim nyob tom tsev.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Qhov twg ua tau zoo? Qhov twg tseem ua tsis tau zoo?



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 1 feeb  
Qauv Kawm: Kevv nthuav tawm

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj 1

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" nyob rau nplooj 1 nyob hauv qhov Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau qhov zaj kawm li yog tiag, siv qhov yam ntxwv zoo txog kev sib koom daim nab cos los qhia qhov tso saib "Ncua Kawm Uas Tsom Rau" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau tag nrho cov neeg tuaj koom nrog los saib.

## SAY (HAIS):

Kev ceev koj txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv mus ntxiv rau ncua sij hawm ntev tuaj yeem pab koj tiv thaiv los sis txo qeeb kev mob ntsav qab zib hom 2. Hnub no peb yuav sib tham txog:

- Koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no
- Txoj hauv kev los ceev kom koj txoj kev ua neej muaj kev noj qab haus huv thaum lub khoos kas no xaus lawm
- Koj cov hom phiaj rau 6 lub hli tom ntej

Tom ntu kawg, koj yuav tsim txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.



# Saib Seb Koj Ua Tau Mus Deb Npaum Li Cas Lawm!



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 19 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev Sib  
Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

Ib feem ntawm zaj kawm no pub rau cov neeg tuaj koom xav txog lawv txoj kev taug mus thoob plaws lub khoos kas qhia txog kev mob ntshav qab zib hom 2. Pib los ntawm kev nug seb cov neeg tuaj koom tau tuaj deb npaum li cas txij thaum lawv pib qhov khoos kas no. Tom qab ntawd, siv cov lus nug uas tau muab los coj kev sib tham.

## SAY (HAIS):

Cia peb los tham txog tias koj mus deb npaum li cas lawm txij thaum koj tau pib lub khoos kas no ib xyos dhau los. Thoob plaws hauv lub xyos no, kuv tau nqua hu kom nej sau ntawv txog yam nej tau ua tiav, los ntawm kev hloov yam nej noj kom muaj kev tawm dag zog ntau tua kom muaj yeej cov kev cov nyom.

## DO (UA):

Tso tawm cov lus tim khawv tshiab thiab cov ntawv sau kho tshiab uas koj tau txais los ntawm cov neeg tuaj koom ua ntej zaj kawm no. Tshuaj xyuas ntau yam kev ua tiav, thov kom lawv qhia ntxaws los ntawm cov neeg txaus siab los faib qhia.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuu deb, siv daim this viv los qhia qhov tso saib pab pawg li kev ua tau tiav.

## DISCUSS (SIB THAM):

Kuv xav siv ob peb feeb rau kev xav txog peb txoj kev ua tau zoo. Leej twg xav los faib qhia qhov koj tau kawm uas yog qhov tseem ceeb rau koj txoj kev ua tau zoo? Koj muaj lus nug dab tsi rau kuv los sis rau peb sawv daws?



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuu deb, txhawb kom cov neeg koom siv daim phiaj sau digital los sis pab pawg qhov chaw sib sau ntawv los ntaus lawv cov lus teb.

# Saib Seb Koj Ua Tau Mus Deb Npaum Li Cas Lawm!

## DO (UA):

Coj kev sib tham los txhawb kev faib qhia thiab kev txhawb nqa ntawm cov tswv cuab.

## Pab Pawg Li Ntawv Teev Qhiat (xaiv tau; 5 feeb)

## DO (UA):

Muab daim ntawv teev qhia uas sau luv luv txog tag nrho pab pawg cov kev ua tau hauv lub khoos kas no.

Qhov ntawv teev qhia no tuaj yeem suav nrog:

- Qhov hnyav ua phaus uas pab pawg tau txo qes (tag nrho lub cev qhov hnyav thaum pib rho tawm tag nrho lub cev hnyav tam sim no)
- Feem pua ntawm lub cev qhov hnyav uas pab pawg tau txo qes (qhov hnyav ua phaus pab pawg tau txo qes koj los faib rau tag nrho qhov hnyav thaum pib)
- Cov feeb ntawm kev tawm dag zog hauv ib lub lim tiam uas cov pab pawg tau ua (tag nrho cov feeb uas nyuam qhuav ua tas los koj los rho tawm cov feeb thaum pib)

## SAY (HAIS):

Cia peb saib seb nej tau ua tiav ntau npaum li cas hauv ib pab pawg.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuab deb, siv daim this viv los qhia qhov tso saib qhov ntawv teev qhia.

## DO (UA):

Piav qhia txog qhov ntawv tshaj.

Txhawb kom cov neeg tuaj koom los faib qhia txog kev ua tiav ntawm tus kheej los sis cov sij hawm zoo siab tshaj plaws thoob plaws hauv lub khoos kas. Cov neeg tuaj koom tuaj yeem sau lawv cov kev ua tiav rau ntawm cov ntawv nplaum thiab ntxiv rau hauv daim ntawv loj los sis daim phiaj sau xim dawb thaum lawv faib qhia rau pab pawg.

# Saib Seb Koj Ua Tau Mus Deb Npaum Li Cas Lawm!



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuab deb, txhawb kom cov neeg koom siv daim phiaj sau digital los sis pab pawg qhov chaw sib sau ntawv faib qhia lawv cov lus teb.

## SAY (HAIS):

Siv sij hawm ib pliag los saib txhua yam peb tau ua tiav hauv lub khoos kas no. Nws yog ib qho uas zoo kawg nkaus li.

## Ntawv Teev Qhia Ib Leeg (xaiv tau; 10 feeb)

### DO (UA):

Muab ib daim ntawv teev qhia rau txhua tus neeg tuaj koom uas piav txog tus neeg ntawd txoj kev ua tau los txog tam sim no. Piav qhia txog qhov ntawv tshaj. Siv daim ntawv loj los sis daim phiaj sau ntawv xim dawb, yog tias koj xav siv.

Qhov ntawv teev qhia yuav suav nrog:

- Qhov hnyav ua phaus uas tus neeg tau txo qes (tag nrho lub cev qhov hnyav thaum pib coj los rho tawm tag nrho lub cev hnyav tam sim no)
- Feem pua ntawm lub cev qhov hnyav uas tus neeg tau txo qes (qhov hnyav ua phaus tus neeg tau txo qes coj los faib rau tag nrho qhov hnyav thaum pib)
- Cov feeb ntawm kev tawm dag zog hauv ib lub lim tiam uas tus neeg tau ua (feeb uas nyuam qhuav ua tas los coj los rho tawm cov feeb thaum pib) tag nrho cov feeb thaum pib)



Yog tias pab pawg muaj kev sib ntsib hauv is taws nev ncuab deb, xam txog kev teem sij hawm ib-tauj-ib nrog rau tus tuaj khoom ib tug zuj zus los ntawm kev hu xov tooj los sis hauv kev hu vis dis aus los tshuaj xyuas qhov ntawv teev qhia. Koj tseem tuaj yeem xa email los sis xa daim ntawv tshaj tawm ua ntej thiab tshuaj xyuas thaum lub sij hawm kawm.

## SAY (HAIS):

Daim ntawv tshaj tsuas yog rau koj nkaus xwb. Tsis muaj leej twg yuav pom nws li. Puas muaj lwm cov lus nug ntxiv lawm?

# Saib Seb Koj Ua Tau Mus Deb Npaum Li Cas Lawm!

## DO (UA):

Qhia rau cov neeg tuaj koom tias cov uas tau yeem muab lawv cov lus tim khawv yuav muaj sij hawm los faib qhia rau pab pawg nyob rau lub sij hawm no.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuab deb, siv qhov tso tawm hauv lub cuab yeej teeb rooj sab laj vis dis aus los nthuav cov yeeb yaj kiab ntawm txhua tus neeg tuaj koom kom zoo li tus neeg muab lus tim khawv kiag.

## SAY (HAIS):

Cia peb los pib nrog peb thawj zaj lus tim khawv. Qhov no yog ib txoj hauv kev ntev loo rau nej txhua tus taug.

## DO (UA):

Hu cov neeg tuaj koom uas tuaj yeem pab faib qhia lawv txoj kev taug. Nug cov lus nug hauv qab no los koj kev sib tham:

- Yam dab tsi ua rau koj mob siab rau thaum taug txoj kev no?
- Qhov twg yog lub sij hawm nyuaj tshaj plaws rau koj hauv ncuab txheej txheem no?
- Cov laj lim hauv kev twg koj tus kheej tau siv los ua kom ceev tau koj tus kheej rau txoj kev taug ntawm koj kev noj haus kom muaj kev noj qab haus huv no?
- Cov twg yog koj cov zaub mov uas noj muaj kev noj qab haus huv?
- Koj yuav qhia li cas rau ib tus neeg uas tab tom pib koom lub khoo kas no tib yam nkaus?

Nco ntsoov ua kom pab pawg muaj kev koom nrog los ntawm kev nug seb leej twg puas muaj lwm yam kev paub zoo sib xws los sis txawv.

Tso rau cov neeg tuaj koom faib qhia luv-luv li 3 nathis ua ntej txav mus rau qhov hauj lwm tom ntej.

# Ua Koj Tes Hauj Lwm Zoo Txuas Ntxiv Mus!



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 19 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Coj Kev  
Sib Thaj, Tus Qhua Tham

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 2

Ib feem ntawm zaj kawm no pub rau cov neeg tuaj koom xav txog thiab sib tham txog txoj hauv kev los ceev txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv tom qab lub khoos kas no xaus.

## Rashaad Zaj Dab Neeg (5 feeb)

### SAY (HAIS):

Koj tau tuaj deb kawg lawm txim thaum koj pib koom lub khoos kas no. Thiab koj tau kov yeej ntau yam kev cov nyom ntawm txoj kev. Koj qhov kev sib tw tom ntej yog los ceev kom koj txoj kev ua neej muaj kev noj qab haus huv thaum lub khoos kas no xaus lawm.

Cia peb saib rau qhov qauv piv txwv. Thov saib ntawm "Rashaad Zaj Dab Neeg" nyob rau nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.



Rau zaj kawm cuag li yog tiag, siv tus yam ntxwv kev faib lub this viv los nthuav qhia "Rashaad Zaj Keeb Kwm" los ntawm Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog rau txhua tus neeg koom nrog saib.

### DO (UA):

Nyeem (los sis thov ib tug neeg yeem los nyeem) thawj peb pawg ntawv ntawm zaj dab neeg.

### DISCUSS (SIB THAM):

Puas muaj ib tug ntawm nej cov ko poob qhov hnyav ua phaus yav dhau los, tsuas yog rov qab nce dua xwb los?

### ASK (NUG):

Yog li vim li cas thiaj tseem ceeb koj ceev koj txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv mus rau ncuaj sij hawm ntev?

### ANSWER (TEB):

Yog tias koj tsis ceev koj tus cwj pwm noj qab haus huv, koj tuaj yeem poob qhov kev ua tau zoo uas koj tau ua los lawm ntawd. Koj txoj kev pheej hmoo mus muaj tus mob ntshav qab zib hom 2 tuaj yeem rov nce siab tuaj ntxiv.

# Ua Koj Tes Hauj Lwm Zoo Txuas Ntxiv Mus!

## **SAY (HAIS):**

Cia peb rov qab mus nyeem zaj dab neeg.

## **DO (UA):**

Nyeem (los sis thov ib tug neeg yeem los nyeem) peb pawg ntawv kawg ntawm zaj dab neeg.

## **DISCUSS (SIB THAM):**

Koj ne zoo li cas? Koj yuav nrhiav kev txhawb nqa li cas thaum lub khoos kas no xaus lawm?

Thiab koj yuav ua li cas thiaj li nyob taum yam muaj siab ua tom qab lus khoos kas no xaus lawm?

## **SAY (HAIS):**

Sau koj cov lus teb rau nplooj ntawv 2 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

## **DO (UA):**

Qhia rau cov neeg tuaj koom tias lawv tuaj yeem tau txais kev txhawb nqa thiab nyob kom muaj siab kub li qub los ntawm kev txuas nrog lwm tus hauv kev sib raug zoo uas tau tsim ua ntej hauv chav kawm lawm.

## Ua Tus Ua Tau Zoo Tshaj Hauv Lub Khoos Kas (1 feeb)

## **SAY (HAIS):**

Koj tseem tuaj yeem ua tau Tus Ua Tau Zoo Tshaj Hauv Lub Khoos Kas rau lub khoos kas Prevent2 los ntawm kev muab koj tus kheej cov lus tim khawv rau cov chav kawm yav tom ntej los sis mus ua ib tug qhua faib qhia. Uas yog ib tug qhua faib qhia, koj tuaj yeem faib qhia koj cov kev paub dhau los thiab muab tswv yim rau cov neeg kawm yav tom ntej.

## **DO (UA):**

Qhia tshwj xeeb txog tias yuav ua li cas thiaj ua tau Tus Ua Tau Zoo thiab ua DSMES cov peev txheej Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

# Ua Koj Tes Hauj Lwm Zoo Txuas Ntxiv Mus!

## Daim Duab Ntawv Qhia Txog Lub Zeem Muag (xaiv tau; 3 feeb; ua kom tiav ntau ntxiv txog cov Carbs)

### SAY (HAIS):

Hauv peb zaj kawm dhau los, peb tau tham txog daim duab ntawv teev lub zeem muag uas tau kom koj tsim uas yog ib qho hauj lwm koj mus ua tom tsev thiab nqa tuaj rau ntu kev kawm no. Cia rov los hais qhov tseem ntsiab dua, cov lus qhia yog los tsim daim duab ntawv teev lub zeem muag uas khaws qhia cov duab thiab cov lus uas sawv cev koj cov hom phiaj ncuaj sij hawm ntev tom qab lub khoos kas no tau tiav lawm.

Puas muaj cov neeg tuaj yeem pab dawb uas xav faib qhia lawv lub zeem muag ua ntej?



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuaj deb, hloov lub cuab yeej vas sab teeb kev sib tham los tso saib cov duab thiab kom cov neeg tuaj koom tsa lawv cov duab ntawv kom siab los tsom rau lawv lub koob hauv koos pis tawm los sis hauv xov tooj.

### DO (UA):

Cia cov neeg koom los faib qhia lawv daim duab ntawv teev lub zeem muag rau tag nrho cov pab pawg. Txhawb kom cov neeg tuaj koom nrog khaws lawv daim duab ntawv teev lub zeem muag cia tom tsev cia rau qhov kom tso tawm kom lawv pom lawv cov hom phiaj tas li.

Uas yog ib qho kauj ruam uas tuaj yeem xaiv ua los sis tsis ua, cov neeg tuaj koom tuaj yeem xa cov duab ntawm daim duab ntawv teev lub zeem muag rau cov pab pawg neeg tshooj xov xwm rau zej tsoom (social media) ntiag tug.

### SAY (HAIS):

Ua tsaug rau kev faib qhia nej daim duab ntawv teev lub zeem muag rau tag nrho cov pab pawg. Muab koj daim duab ntawv teev lub zeem muag tso rau qhov chaw uas koj yuav pom txhua hnuv, kom koj thiaj tau txais kev txhawb zog.

# Ua Koj Tes Hauj Lwm Zoo Txuas Ntxiv Mus!

## Tus qhua tuaj faib qhia (xaiv tau; 10 feeb)

### DO (UA):

Tshaj tus qhua tuaj faib qhia uas tau koom hauv PreventT2. Thov kom tus kws faib qhia los piav qhia tias yuav ua li cas kom tau txais kev txhawb nqa thiab nyob yam muaj siab hlo thaum lub khoos kas no xaus lawm. Caw cov neeg tuaj koom kom nug cov lus nug.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuab deb, caw los rau hauv lub cuab yeej teeb kev sib tham ua vis dis aus rau nws kev nthuav qhia.



# Koj Cov Hom Phiaj rau 6 Lub Hli Tom Ntej



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb  
Cov Qauv Kawm: Kev Nthuav Tawm, Kev  
Sib Tham Txog Qhov Tau Qhia

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
Nplooj ntawv 4

Ib feem ntawm zaj kawm no cia rau cov neeg tuaj koom npaj lawv lub hom phiaj rau 6 lub hli tom ntej.

## SAY (HAIS):

Zeg no cia peb sau peb cov kauj ruam tom ntej. Thov saib ntawm "Koj Cov Hom Phiaj rau 6 Lub Hli Tom Ntej" nyob rau nplooj ntawv 4 hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

Koj rov qab muaj cov hom phiaj txog kev tawm dag zog thiab kev txo qhov hnyav.

Raws li koj tuaj yeem pom, koj lub hom phiaj kev tawm dag zog no rau 6 lub hli tom ntej tsis hloov pauv—kom tau txais yam tsawg kawg 150 feeb ntawm kev tawm dag zog txhua lub lim tiam nyob rau qib nrab los sis siab dua.

Tab sis tej zaum koj yuav xav kho koj lub hom phiaj txog qhov hnyav. Cia peb los sau nws rau hauv ua ke.

Ua ntej ntawd, sau qhov koj hnyav tam sim no. Qhov ntawd yog qhov hnyav uas peb tau sib tham ua ntej ntu kawm no.

Txuas ntxiv, txiav txim siab seb koj puas xav kom poob qhov hnyav los sis tswj koj qhov hnyav kom nyob qhov zub hauv 6 lub hli tom ntej. Cim koj qhov kev xaiv rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

- Yog tias koj lub hom phiaj yog kom poob qhov hnyav, sau qhov hnyav uas koj xav ua kom tau rau.
- Yog tias koj lub hom phiaj yog ceev kom koj muaj qhov hnyav li qub, sau qhov hnyav uas koj xav ceev kom nyob qhov qub tas li.

## DO (UA):

Pab cov neeg tuaj koom sau lawv cov hom phiaj txog qhov hnyav.

## SAY (HAIS):

Tam sim no, cia peb rov qab saib koj lub hom phiaj ntawm tus kheej los ntawm peb qhov kev sib tham ntu nrab. Tshuaj xyuas koj qhov kev ua tau thiab, yog tias koj xav tau, hloov kho los sis tsim cov hom phiaj tshiab uas yuav yog koj qhov kev tsom mus tom qab lub khoos kas no.

# Koj Cov Hom Phiaj rau 6 Lub Hli Tom Ntej

## DO (UA):

Cia cov neeg tuaj koom faib qhia lawv tus kheej cov hom phiaj uas muaj txiaj ntsig rau lawv thoob plaws hauv lub khoos kas no.

Tom qab cov neeg koom tau faib qhia, siv cov npe "Cov Txuj Ci Los Ua Neej Nyob Los Ntawm" nyob rau hauv Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog ntawm nplooj ntawv 5 los tham txog cov txuj ci fab kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv uas lawv tau kawm hauv lub khoos kas no.

## SAY (HAIS):

Ua kev xaiv cov zaub mov noj kom muaj kev noj qab haus huv thiab ua kom muaj kev tawm dag zog kom ua tiav koj cov hom phiaj thiab ua kom koj theem A1C nyob rau hauv theem uas muaj kev noj qab haus huv. Koj tau kawm ntau yam txuj ci kev noj qab haus huv hauv lub khoos kas no. Kuv yaum koj kom siv cov txuj ci no nyob rau lub hlis thiab xyoo tom ntej. Yog tias xav los tshuaj xyuas ib ntawm cov txuj ci no, mus saib rau koj Phau Ntawv Qhia Rau Tus Neeg Tuaj Koom Nrog.

# Chaw Muaj Ntaub Ntawv



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 5 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Thov saib rau ntawm koj Daim Ntawv Teev Tseg Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua. Cia peb siv ob peb feeb tom ntej no los ua txoj phiaj xwm kev nqis tes ua tshiab.

Nco ntsoov txog yam uas siv tau thiab yam uas siv tsis tau zoo rau koj txij li peb zaj kawm tas lo no. Puas muaj cov kev hloov pauv twg uas koj xav ua rau koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab no tau? Koj puas tau npaj txhij rau qhov hauj lwm hniaj hnuv tshiab no?

Tsis tas li ntawd, nco ntsoov txog yam uas peb tau sib tham hnuv no txog kev ceev koj txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv tom qab lub khoos kas no tau tiav.

Raws li qhov koj sim thiab siv koj qhov ua kom swm tshiab, ua kom ntseeg tias muab cov hauv qab no ntxiv rau:

- Ua kom koj txoj cai ua hauj lwm tshiab yooj yim thiab kom qhov qub yog qhov nyuaj zog los ua raws.
- Tsim yam uas zoo rau kev noj qab haus huv.
- Tsim cov sij hawm los ua dua thiab xyaum koj cov cai tshiab.

Yog tias koj npaj tau txhij los ntxiv lwm qhov hauj lwm hauv txhua hnuv lawm, ua kom tiav 3 kauj ruam no:

1. Txheeb xyuas seb qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tam sim no qhov twg uas yuav tsum tau hloov pauv los sis tsum tsis ua lawm.
2. Npaj qhov hauj lwm hauv txhua hnuv tshiab uas pab koj ua qhov kev hloov pauv zoo uas yuav siv mus tas li.
3. Teev tseg cov yam qhia paub los sis cov ntawv zais qhia rau seb thaum twg yuav siv koj cov hauj lwm hauv txhua hnuv qhov tshiab ntawd.

## DO (UA):

Muab sij hawm ob peb feeb rau cov tuaj koom los sau lawv cov hom phiaj.



Lub Sij Hawm Khwv Yees Tseg: 10 feeb

Phau Ntawv Qhia  
Rau Tus Neeg Tuaj  
Koom Nrog  
N/A

## SAY (HAIS):

Peb tau los txog qhov xaus ntawm PreventT2 lawm. Hnub no, peb tau tham txog kev ceev koj txoj kev ua neej kom muaj kev noj qab haus huv mus tas li tuaj yeem pab tiv thaiv los sis txo qeeb tus mob ntshav qab zib hom 2 tau. Peb tau tham txog ntawm:

- Koj mus deb npaum li cas lawm thaum koj tau pib koom nrog lub khoos kas no
- Txoj hauv kev los ceev kom koj txoj kev ua neej muaj kev noj qab haus huv txuas mus ntxiv thaum lub khoos kas no xaus lawm
- Koj cov hom phiaj rau 6 lub hli tom ntej

## DISCUSS (SIB THAM):

Koj puas muaj lus nug txog ib yam dab tsi li?

## SAY (HAIS):

Thiab tam sim no nws yog lub sij hawm los ua kev zoo siab!

## DO (UA):

Ua ib qho kev zoo siab me me. Nov yog qee cov tswv yim:

- Noj cov khoom txom ncauj uas pub kev noj qab haus huv.
- Thajj duab koom ua ke rau txhua pab pawg.
- Muab ntawv pov thawj txog kev ua tiav.
- Kom sawv daws npuaj teg ua kev zoo siab.
- Haus dej tsoo khob ua ke.



Rau zaj kawm hauv is taws nev ncuab deb, ua ib qho kev zoo siab me me los ntawm cov neeg tuaj koom nqa lawv cov khoom noj txom ncauj thiab dej qab zib, xa cov ntawv pov thawj txog kev ua tiav hauv email ua ntej, thiab ntxiv suab paj nruag los ua kev zoo siab.

Xaus ntawm lub rooj sib tham.