

Malusog na Pamumuhay - Aking Plano para Maging Aktibo

Puwedeng gamitin ng Direct Service Professionals o DSPs (Mga Propesyonal na Direktang Nagseserbisyo) ang gawaing ito para makagawang kasama ng mga indibidwal na siniserbisyon nila para makapagtakda ng tunguhing gawaing pisikal at makagawa ng mga hakbang para matamo ang mga iyon.

Paano Ko Ito Gagamitin?

Bahagi ng pagiging malusog ang pagiging aktibo! Ang pagiging aktibo ay anumang bagay na ginagawa para gumalaw ang katawan natin. Hindi nangyayari ang pagiging aktibo sa isang gabi lang! Puwedeng maging malaking hakbang ang pagtatakda ng mga tunguhin para maging higit na aktibo...

Tingnan ang susunod na pahina para sa template ng plano.

Ang paggawang kasama ng indibidwal na siniserbisyon mo, tulungan silang magtakda ng **isa hanggang tatlong maikling tunguhin para sa isang linggo**. Isulat ang tunguhin o mga tunguhin kasunod ng "**Tunguhin Ko sa Linggong Ito.**"

Tulungan silang magpasya kung paano idokumento kung ano ang kanilang gagawin araw-araw para mangyari ang kanilang lingguhang tunguhin. (Tandaan, ang pagiging aktibo ay anumang bagay na magpapagalaw sa ating mga katawan.) Tiyaking ang mga gawain ay bagay na kaya nilang isagawa, tulad ng "paglalakad sa palibot ng parke pagkatapos maghapunan sa loob ng limang araw bawat linggo."



Araw-araw na gumagawa ang indibidwal sa pag-abot sa kanilang tunguhing, ikaw o ang indibidwal ay maaaring maglagay ng isang tsek sa column na "**NAGAWA KO!**" para ipagdiwang. Sa pagtatapos ng linggo, puwede mong bilangin ang mga tsek para makita kung naabot nila ang kanilang tunguhin para sa linggong iyon.

Gumawa ng isa pang plano para sa susunod na linggo. Ipagpatuloy ang mabuting nagagawa at tiyaking magdiwang kapag natatamo ng indibidwal ang kanilang tunguhin!

Higit pang Impormasyon tungkol sa pagtatakda ng mga tunguhin at isang plano para maging aktibo: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/get-real-about-getting-active>

Aking Plano para sa Linggong Ito

Aking Tunguhin sa Linggong Ito:

Araw sa Linggong Ito	Ano ang Gagawin Ko para sa Aking Tunguhin Ngayong Araw	NAGAWA KO! (✓)
Lunes		
Martes		
Miyerkules		
Huwebes		
Biyernes		
Sabado		
Linggo		

Bilang ng mga panahon na naabot ko ang aking tunguhin (bilangin ang mga tsek)	
Naabot ko ba ang aking tunguhin para sa linggong ito?	Oo / Hindi Pa