

# Cách đặt mục tiêu sức khỏe cá nhân phù hợp



(TL 2.2.1)

*Sức khỏe tốt phần lớn là do  
bản thân ta quyết định  
thông qua hoạt động chúng  
ta thực hiện!*

# Giới thiệu về Mục tiêu

- Mục tiêu nên xoay quanh một mục đích/ý nghĩa trong cuộc sống: “Bây giờ, điều gì là quan trọng với bản thân?”.
- Khi đã có mục tiêu, cần đảm bảo mục tiêu đó là SMART (*cụ thể, có thể đo lường, có thể đạt được, phù hợp và có giới hạn thời gian*)
  - ✓ Cụ thể: Mục tiêu cần phải rõ ràng và chi tiết.
  - ✓ Có thể đo lường: Mục tiêu phải cân, đong, đo, đếm được.
  - ✓ Có thể đạt được: Tránh các mục tiêu quá lớn.
  - ✓ Phù hợp: Mục tiêu có phù hợp với điều kiện thực tế hay không?
  - ✓ Có thời hạn: Khung giờ lựa chọn có phù hợp không?

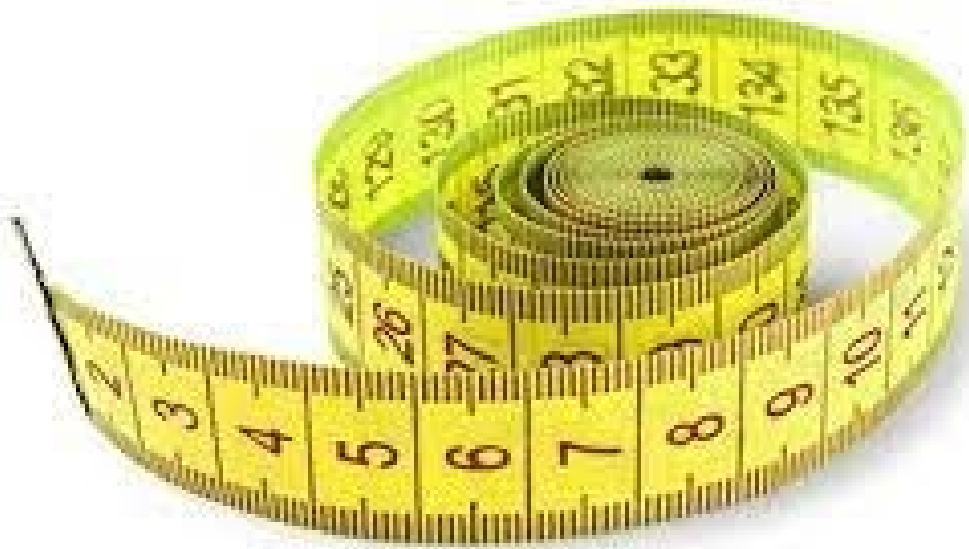
1



Nêu mục  
tiêu phải  
cụ thể

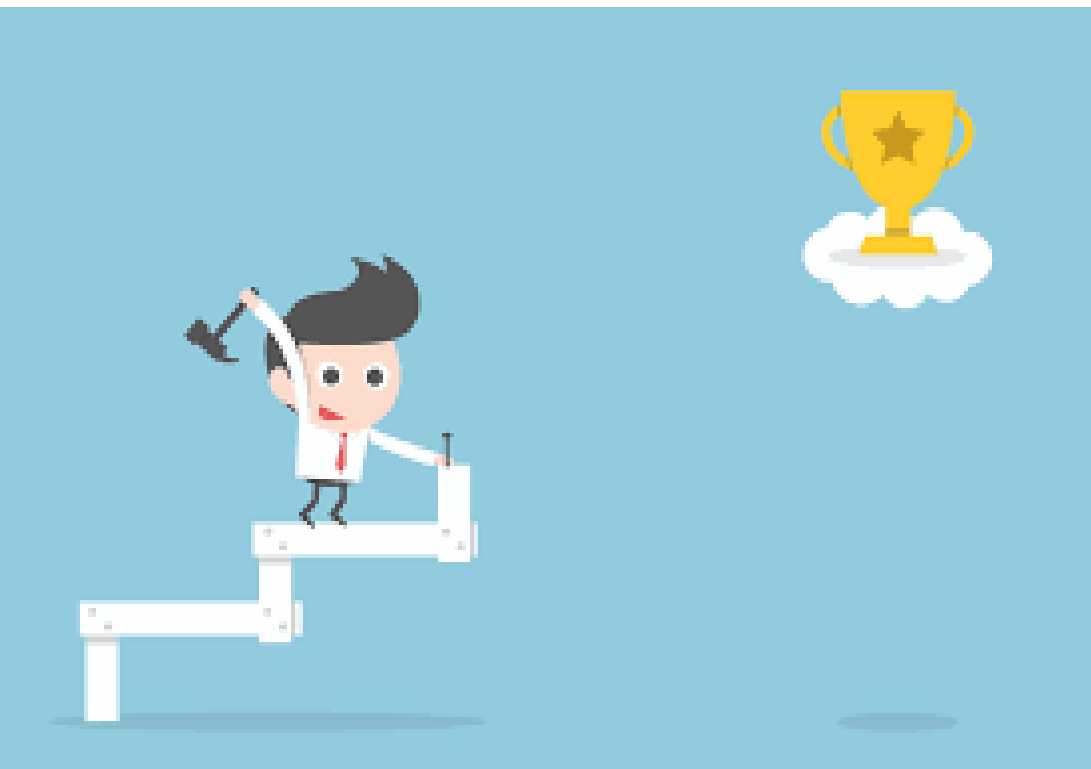
*Ví dụ: “Mỗi ngày đạp xe 15 phút” thay vì “Cần phải chăm chỉ tập thể dục”.*

2



**Mục tiêu phải  
đo lường  
được**

*VD: Tập thể dục ít nhất 5 ngày/tuần, 30 phút/ngày*



- **Đặt mục tiêu nhỏ, vừa phải, có khả năng đạt được**
- **Không đặt ra quá nhiều mục tiêu tại một thời điểm, hay đặt mục tiêu quá lớn**

4



# Mục tiêu phải phù hợp

Nếu gần nơi ở chỉ có chỗ đi bộ, không có bể bơi thì mục tiêu nên là: "Mỗi ngày đi bộ 30 phút", thay vì "Mỗi ngày bơi 30 phút"

5



# Mục tiêu cần phải có thời hạn

VD: Giảm được 2 kg trong vòng 1 tháng



# Giới thiệu về sổ theo dõi Sức khỏe cá nhân

## CÂU LẠC BỘ LIÊN THỂ HỆ TỰ GIÚP NHAU

TÊN CLB: .....

THÔN/TỔ: .....

XÃ/PHƯỜNG: .....

QUẬN/HUYỆN: .....

## SỔ THEO DÕI SỨC KHỎE CÁ NHÂN

Họ và tên: .....

Năm sinh: ..... = Giới tính: ☐ Nam ☐ Nữ

Địa chỉ: .....

Số thẻ BHYT: .....

Là thành viên CLB LTH TGN? ☐ Có ☐ Không

Họ và tên TNV phụ trách: .....

Điện thoại: .....

Năm: 20...