

استمارة مراحل (أطوار) تغيير السلوك من خامل إلى نشط بدنياً

الاسم:		العمر:
التاريخ:		
المرحلة (Stage of change)	العمل (Action)	وضع الشخص *
ما قبل التأمل (Pre-contemplation) (الشخص ليس لديه الرغبة في تغيير سلوكه من خامل إلى نشط بدنياً)	<ul style="list-style-type: none"> - أعطه نشرات التوعية بأهمية النشاط البدني. - حاول إقناعه بضرورة تغيير سلوكه إلى نشط. - تابع المحاولة في المواعيد القادمة. 	
التأمل (Contemplation) (الشخص لديه الرغبة في تغيير سلوكه من خامل إلى نشط بدنياً، لكنه لم يبدأ)	<ul style="list-style-type: none"> - أعطه نشرات التوعية بأهمية النشاط البدني. - أعطه الوصفة المناسبة للنشاط البدني. - شجعه على الإلتزام بها، وتابعه لاحقاً. 	
الإستعداد (Preparation) (الشخص يمارس النشاط البدني، لكن أقل من المطلوب أو بشكل متقطع)	<ul style="list-style-type: none"> - أعطه الوصفة المناسبة للنشاط البدني. - شجعه على الإلتزام بها، وتابعه لاحقاً. - ذكره بالفوائد المكتسبة من جراء ممارسته. 	
المبادرة والاستمرار (Action & maintenance) (الشخص يمارس النشاط البدني المطلوب بشكل منتظم)	<ul style="list-style-type: none"> - شجعه على الاستمرار في الممارسة. - ذكره بالفوائد المكتسبة من جراء ممارسته. 	
ملاحظات:		

* قم بالتشير على المرحلة التي تعتقد أنها تنطبق على الشخص.

المصدر: الهزاع، هزاع محمد: دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين في دول مجلس التعاون. الرياض:

مجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون، 2014. دول مجلس التعاون، 2014.