

உங்கள் நடையின்
வேகத்தைக் கூட்டி,
MVPA நிமிடங்களைப்
பதிவு செய்யுங்கள்



தேசிய நடைச் சவாலில்[™] பங்கேற்று, தினமும் வெகுமதி பெறுங்கள்

சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட்டு ஆண்டு முழுவதும் நல்லுணர்வு பெறுங்கள்

உங்கள் அசைவுகளைத் தீவிரப்படுத்தி நல்லுணர்வு பெறுங்கள்.

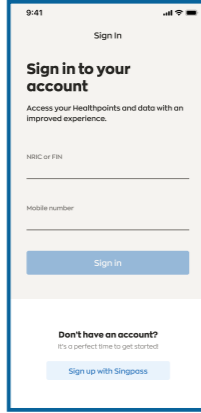
உங்கள் வேகத்தைப் படிப்படியாக அதிகரித்து, மிதமான முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சி (MVPA) நிமிடங்களைப் பதிவு செய்யுங்கள். உடற்பயிற்சி இலக்குகளை எட்டி, தினமும் வெகுமதி பெறுங்கள்! மிகுந்த உடல்நலப் பலன்களைப் பெற, குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்களாவது MVPA உடற்பயிற்சி செய்வதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.

சவாலில் பங்கேற்பது எப்படி?



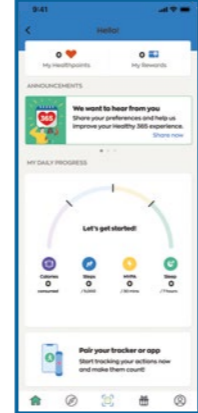
படிநிலை 1

Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்பைப் பதிவிறக்கவும் அல்லது புதுப்பிக்கவும்.



படிநிலை 2

திரையில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி, உங்கள் சுயவிவரத்தை உருவாக்கவும் அல்லது மீட்டெடுக்கவும்.



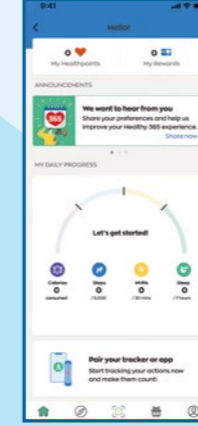
படிநிலை 3

Healthy 365 செயலியுடன் உங்களுக்கு விருப்பமான உடலுறுதிக் கண்காணிப்புப் பயன்முறையை இணைக்கவும், நீங்கள் இன்னும் அவ்வாறு செய்யவில்லை என்றால்.

குறிப்பு: அனைத்து Healthy 365 சுயவிவரங்களும் Singpass பயன்படுத்திச் சரிபார்க்கப்பட வேண்டும். Singpass சரிபார்ப்புச் செயல்முறை குறித்த படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு <https://go.gov.sg/healthy365-login-restore> இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும்.

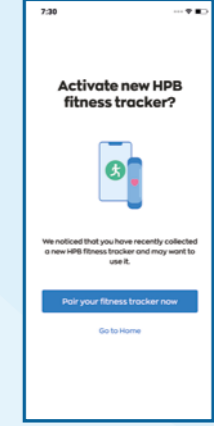
உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குதல்

புதிய பங்கேற்பாளர்கள்:



படிநிலை 1

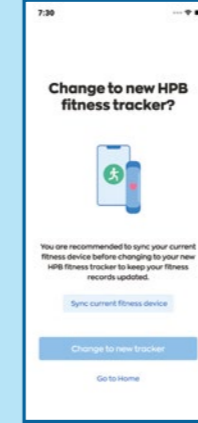
உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இயக்கி, Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்பைத் தொடங்கவும். அவை அருகருகே இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



படிநிலை 2

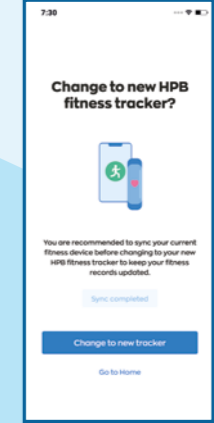
கேட்கப்படும்போது, "Pair your fitness tracker now" (உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இப்போது இணைக்கவும்) என்பதைத் தட்டவும்.

மீண்டும் பங்கேற்போர்:



படிநிலை 1

உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இயக்கி, Healthy 365 செயலியின் அண்மைப் பதிப்பைத் தொடங்கவும். அவை அருகருகே இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



படிநிலை 2

உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதன இணைப்பை உறுதிப்படுத்த "Change to new tracker" (புதிய கண்காணிப்புச் சாதனத்திற்கு மாற்று) என்பதைத் தட்டவும்.

தானாகத் தோன்றும் செய்தி ஒன்று, மாற்றத்தைப் பற்றி உங்களிடம் தெரிவிக்கும். உங்களது தற்போதைய உடலுறுதிப் பதிவுகளை அப்படியே வைத்திருக்க, "Sync current fitness device" (தற்போதைய உடலுறுதிச் சாதனத்தை ஒத்திசைக்கவும்) என்பதைத் தட்டவும்.

தயவுசெய்து கவனிக்கவும்: 3 முயற்சிகளுக்குப் பிறகு உங்கள் ஒத்திசைவு முயற்சிகள் தோல்வியுற்றால், Healthy 365 செயலியில் "Get Support" (ஆதரவு நாடவும்) என்பதைத் தட்டி, "Guidelines" (வழிகாட்டுதல்கள்) பகுதியின்கீழ் காணப்படும் சரிசெய்தல் படிநிலைகளை முயற்சிக்கவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் தகுதியுள்ளவரா?

Healthy 365 செயலியில் தேதியை முன்பதிவு செய்ய முடியுமா என்பதைச் சரிபார்பதன்வழி, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் தகுதியுள்ளவரா என்பதைக் கண்டறியுங்கள். கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் தகுதி பற்றிய மேல்விவரங்களுக்கு, <https://go.gov.sg/nsc-tracker-eligibility> இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்.

தீவு முழுவதும் அமைந்துள்ள எங்களது விநியோக மையங்களில் ஏதாவது ஒன்றிலிருந்து உங்களது இலவச சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள, Healthy 365 செயலியில் தேதியை முன்பதிவு செய்யுங்கள்.

இடங்களின் முழுப் பட்டியலுக்கு, stepschallenge.gov.sg இணையத்தளத்தை நாடுங்கள், அல்லது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள தேதியை முன்பதிவு செய்வதற்கான வழிகாட்டிக்கு, இந்த விரைவுத் தகவல் குறியீட்டை ஒளிவருடுங்கள்.

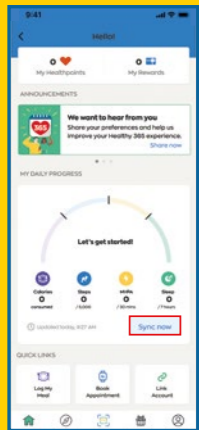


நகருங்கள், ஒத்திசையுங்கள், சுகாதாரப் புள்ளிகளைப் பெறுங்கள்



குறைந்தது 7 நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஒத்திசைக்கவும்

உங்கள் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைப் பதிவுகளை இழக்காமல் இருக்க, குறைந்தது 7 நாட்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைக்கவும்.



உங்கள் உடற்பயிற்சிப் பதிவுகளை ஒத்திசைக்கவும்

நீங்கள் Healthy 365 செயலியைத் தொடங்கும்போது, உங்களது உடற்பயிற்சிப் பதிவுகள் தானாகவே புதுப்பிக்கப்படும்.

மாறாக, "Sync" (ஒத்திசைவு) செயல்பாடு, இணையப்பக்க முகப்புப் பெட்டியின் "Activity Summary" (நடவடிக்கைச் சுருக்கம்) பகுதியில் கிடைக்கும்.



குடும்பத்திற்கும் நண்பர்களுக்கும் ஒத்திசைவு

உங்கள் குடும்பத்தினரின் அல்லது நண்பர்களின் உடற்பயிற்சித் தரவை ஒத்திசைக்க உதவ, உங்கள் கணக்கிலிருந்து வெளியேறவும். "Profile" (சுயவிவரம்) பகுதிக்குச் சென்று, "Settings" (அமைப்புகள்) என்பதையும், அதனைத் தொடர்ந்து "Log-out" (வெளியேறு) என்பதையும் தட்டவும். பிறகு உங்கள் குடும்பத்தினரின் நண்பரின் சுயவிவரத்தில் உள்நுழைந்து, அவர்களின் உடலுறுதித் தரவை ஒத்திசைக்கவும்.

வெகுமதிகள்

உங்கள் அசைவுகளைத் தீவிரப்படுத்தி, தினமும் வெகுமதி பெறுங்கள்! உங்களது அன்றாட MVPA நிமிடங்களையும் காலடி இலக்குகளையும் பதிவுசெய்து, சுகாதாரப் புள்ளிகள் பெறுங்கள்.

மிதமான முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சிப் பிரிவு (MVPA)

MVPA மூலம், நீங்கள் சுகாதாரப் புள்ளிகளை இவ்வாறு பெறலாம்:

MVPA க்கான அன்றாட வெகுமதி மைல்கற்கள்	மொத்த அன்றாட சுகாதாரப் புள்ளிகள் ¹
10 - 19 நிமிடங்கள்	10
20 - 29 நிமிடங்கள்	15
30 நிமிடங்கள் மற்றும் அதற்கு மேல்	20 (அதிகபட்சம்)

ஒவ்வொரு MVPA மைல்கல்லுக்கும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மொத்த அன்றாட சுகாதாரப் புள்ளிகளில் முந்தைய மைல்கல்லுக்கு வழங்கப்பட்ட சுகாதாரப் புள்ளிகளும் அடங்கும், எ.கா. இரண்டாவது மைல்கல்லுக்கு (20-29 நிமிடங்கள்) வழங்கப்படும் 15 சுகாதாரப் புள்ளிகள், முதல் மைல்கல்லுக்கு (10-19 நிமிடங்கள்) வழங்கப்பட்ட 10 சுகாதாரப் புள்ளிகளை உள்ளடக்குகிறது. MVPA இலக்குகளைப் பதிவு செய்வதன்வழி, நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 20 சுகாதாரப் புள்ளிகள் வரை பெறலாம்.

MVPA உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் நேரத்தைப் பதிவு செய்வதற்கு, ஒவ்வொரு வேளையும், குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்கு மிதமான முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சி (MVPA) செய்ய வேண்டும். MVPA என்பது, உங்கள் இதயத் துடிப்பை உங்களது அதிகபட்ச இதயத் துடிப்பில் 64%-க்கு மேல் கொண்டு செல்லும் எந்தவொரு செயலையும் குறிக்கிறது. உங்களது அதிகபட்ச இதயத் துடிப்பைப் பின்வருமாறு கணக்கிடலாம்: 220 - (உங்கள் வயது).

காலடிகள் பிரிவு

காலடிகளின் எண்ணிக்கை மூலம், நீங்கள் சுகாதாரப் புள்ளிகளை இவ்வாறு பெறலாம்:

காலடிகளுக்கான அன்றாட வெகுமதி மைல்கற்கள்	மொத்த அன்றாட சுகாதாரப் புள்ளிகள் ¹
5,000 மற்றும் அதற்கு மேல்	10 (அதிகபட்சம்)

சவாலில் ஒரு நாளைக்கு அதிகபட்சம் 30 சுகாதாரப் புள்ளிகள் பெறலாம்.

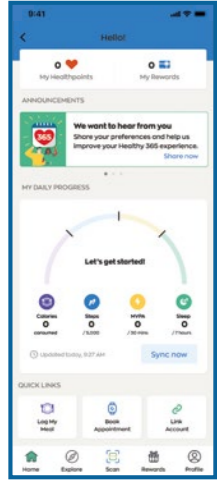
ஊக்க சுகாதாரப் புள்ளிகள்

ஒரு நாளில் குறைந்தது 1,000 காலடிகளை முதல் முறையாகப் பதிவு செய்யும்போது, ஊக்கப்புள்ளிகளாக 80 சுகாதாரப் புள்ளிகளைப் பெறுவீர்கள்!

¹ காலடிகள் வெகுமதி மைல்கற்களுக்காகப் பெறப்படும் சுகாதாரப் புள்ளிகள், வெற்றிகரமான ஒத்திசைவின்போது நேரடியாகப் பங்கேற்பாளரின் மின்-பண்பையில் வரவாகச் சேர்க்கப்படும். நீங்கள் பெறும் சுகாதாரப் புள்ளிகளுக்குக் காலாவதி தேதி இருப்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும் - மேல்விவரங்களுக்கு, உங்களது Healthy 365 செயலியில் உள்ள 'சுகாதாரப் புள்ளிகளின் சுருக்கம்' பகுதியைப் பார்க்கவும்.

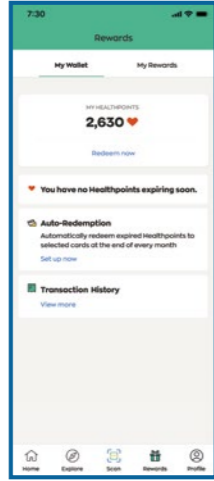
உங்களது சுகாதாரப் புள்ளிகளை வெகுமதிகளாக மீட்டுக்கொள்ளுங்கள்

உங்களது சுகாதாரப் புள்ளிகளை மின்-பற்றுச்சீட்டுகளாக மாற்ற
இந்தப் படநிலைகளைப் பின்பற்றவும்!



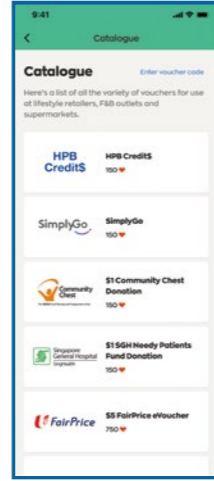
படிநிலை 1

முகப்புப் பக்கத்தில்
"My Healthpoints" (எனது
சுகாதாரப் புள்ளிகள்)
என்பதைத் தட்டவும்



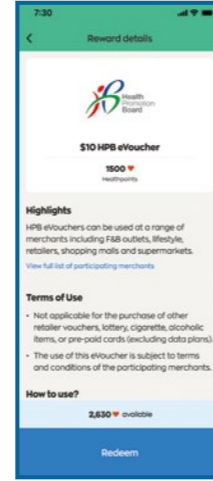
படிநிலை 2

"Redeem now"
(இப்போதே மீட்டு)
என்பதைத் தட்டவும்



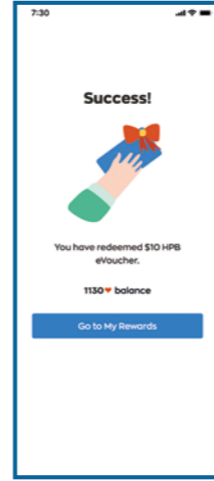
படிநிலை 3

நீங்கள் மீட்டெடுக்க விரும்பும்
மின்-பற்றுச்சீட்டைத்
தேர்ந்தெடுக்கவும்



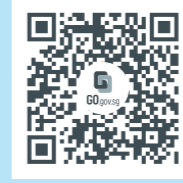
படிநிலை 4

உறுதிப்படுத்த "Redeem" (மீட்டு)
என்பதைத் தட்டவும். மீட்டுப்பு
நிறைவேறியதை உறுதிப்படுத்தும்
தகவல் தோன்றும்

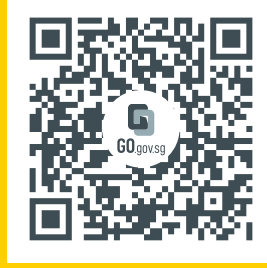


ஆதரவு

தேசிய நடைச் சவால்™ தொடர்பான பிரச்சினைகளைச் சரிசெய்வதற்கான வழிகாட்டிகளுக்குக்
கீழே உள்ள விரைவுத் தகவல் குறியீட்டை ஒளிவருடவும்



தேசிய நடைச் சவால்™ இணையத்தளத்திற்குச்
செல்ல ஒளிவருடவும்



Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்க ஒளிவருடல் செய்து,
இப்போதே தேசிய நடைச் சவாலில்™ பங்கேற்கவும்!



சுகாதார ஆலோசனை

தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது, நீங்கள் விவேகத்துடன் செயல்பட வலுவாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள். தயவுசெய்து Healthy 365 செயலியில் சுகாதார உறுதிமொழி ஆவணத்தை நிறைவுசெய்து, மிதமானது முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சியை முயற்சிப்பதற்கு முன், நீங்கள் நல்ல உடலுறுதியுடன் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்கனவே இதய நோய் அல்லது வேறு ஏதேனும் நோய் மற்றும்/அல்லது காயம் இருந்தால், பங்கேற்பதற்கு முன் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள். சவாலைத் தொடங்குவதற்கு முன், தேசிய நடைச் சவால்™ இணையத்தளத்தில் Get Active Questionnaire (GAQ) வினாப்பட்டியலை முழுமையாகப் படியுங்கள்.