National Steps™ Challenge

MOVE IT WITH NATIONAL STEPS CHALLENGE™

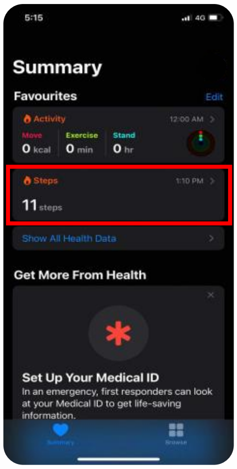
Health Promotion Board

உங்களது உடற்பயிற்சி தகவலுக்கும் Healthy 365 செயலிக்கும் இடையில் முரண்பாடு இருந்தால் என்ன செய்வது?

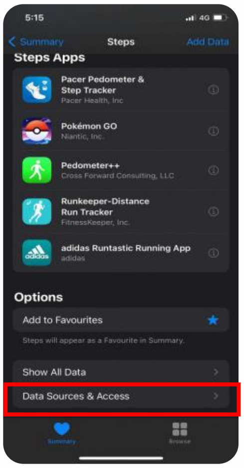
- ஒவ்வொரு மூன்றாம் தரப்புச் செயலியும் காலடிகள், உடற்பயிற்சி நேரம்/MVPA நிமிடங்கள் ஆகியவற்றைக் கண்காணிக்க வெவ்வேறு கணிப்புமுறைகளைக் கொண்டிருக்கும். இதனால், உடற்பயிற்சி தகவலில் முரண்பாடு ஏற்படலாம்.
- உங்களது மூன்றாம் தரப்பச் செயலியை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைவாக்கும் முன், உங்களது கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அந்த மூன்றாம் தரப்புச் செயலியுடன் முதலில் ஒத்திசைவாக்குங்கள். உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளின் பதிவுகளை இழக்காதிருக்க, ஒவ்வொரு 7 நாட்களில் குறைந்தது ஒருமுறையாவது உங்களது உடற்பயிற்சி தகவலை Healthy 365 செயலியுடன் நீங்கள் ஒத்திசைவாக்கவேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

Samsung கைக்கடிகாரம் பயன்படுத்துவோருக்கான கூடுதல் குறிப்பு
உங்களது MVPA தகவலை Healthy 365 செயலி வாசிக்க அனுமதி வழங்க, உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் உடற்பயிற்சி முறையை நீங்கள் செயல்படுத்தவேண்டும்.

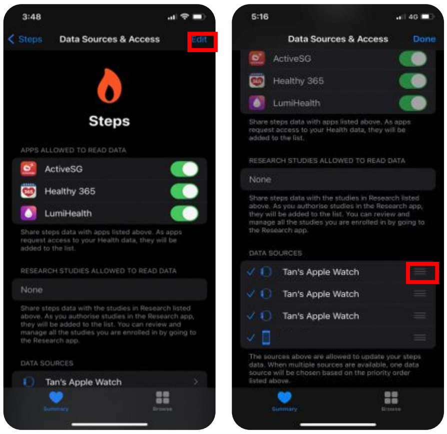
Apple கைக்கடிகாரம் பயன்படுத்துவோருக்கான கூடுதல் குறிப்பு
கைப்பேசிக்குப் பதிலாக உங்களது Apple கைக்கடிகாரத்திற்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்த முன்னுரிமைப் பட்டியலைச் சரிபார்க்கவும்.



படிநிலை 1
“Apple Health” செயலியைத் திறந்து, “Steps” என்ற துணைப் பிரிவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



படிநிலை 2
கீழே உருட்டிச்சென்று, “Data Sources & Access” மீது தட்டவும்.



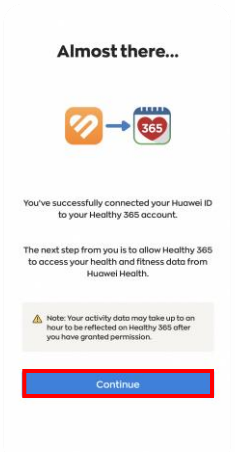
படிநிலை 3
“Edit” மீது தட்டவும். அதன்பின், ஒரு தகவல் மூலத்திற்குப் பக்கத்தில் உள்ள “Change Order” விசையை விடாமல் தொட்டுக்கொண்டே, பட்டியலின் மேலே அல்லது கீழே இழுக்கவும்.

Aim for 150 mins of MVPA per week

Get moving. Get more from life. | Championing: Let's Beat Diabetes
stepschallenge.gov.sg | #moveit150 | #HealthierSG

HUAWEI Health பயன்படுத்துவோருக்கான கூடுதல் குறிப்பு

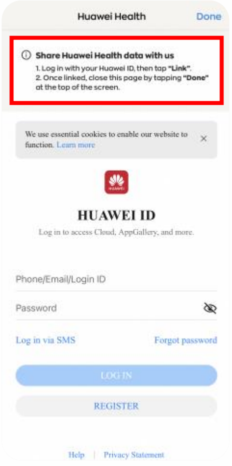
HUAWEI Health செயலியிலிருந்து Healthy 365 செயலிக்குத் தகவலை மீட்டெடுக்க, தேவையான அனைத்து அனுமதிகளும் வழங்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



படிநிலை 1

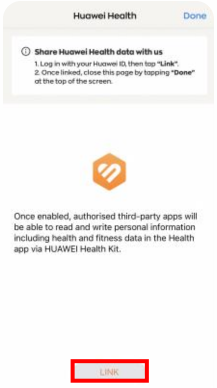
HUAWEI Health செயலியில் உள்ள உங்களது சுகாதார, உடற்பயிற்சி தகவலை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு முன்னதாக அனுமதி அளித்த பிறகு, இரு செயலிகளுக்கும் இடையில் கூடுதலாக ஓர் இணைப்பை நீங்கள் செய்யவேண்டும். இதை நீங்கள் ஒருமுறை மட்டுமே செய்யவேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

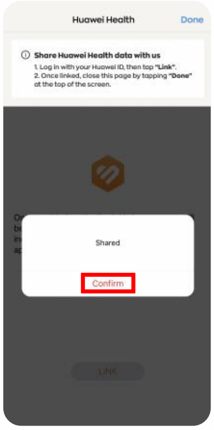
தொடர்வதற்கு "Continue" மீது தட்டவும்..



படிநிலை 2

HUAWEI Health செயலியில் உட்பதிவு செய்து, திரையில் தோன்றும் படிப்படியான அறிவுறுத்தல்களையும் கவனத்தில் கொள்ளவும்.



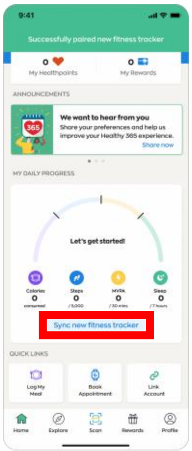


படிநிலை 3

HUAWEI Health செயலியில் உள்ள உங்களது சுகாதார, உடற்பயிற்சி தகவலை அணுக Healthy 365 செயலிக்கு அனுமதி வழங்க "Link" மீது தட்டவும்.

"Confirm" மீதும், அதன்பின் "Done" மீதும் தட்டவும். நீங்கள் மீண்டும் டேஷ்போர்டுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுவீர்கள்.

படிநிலை 1-ல் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, இந்த இணைப்பை நீங்கள் **ஒருமுறை** மட்டுமே செய்யவேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.



படிநிலை 4

உங்களது காலடிகள் மற்றும் MVPA தகவலை HUAWEI Health செயலியிலிருந்து Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைவாக்க "Sync New Fitness Tracker" மீது தட்டவும்.

குறிப்பு: நீங்கள் அனுமதி வழங்கிய பிறகு Healthy 365 செயலியில் உங்களது உடற்பயிற்சி தகவல் தெரிவதற்கு ஒரு மணிநேரம் வரை ஆகலாம்.