



第24周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：健康自我管理

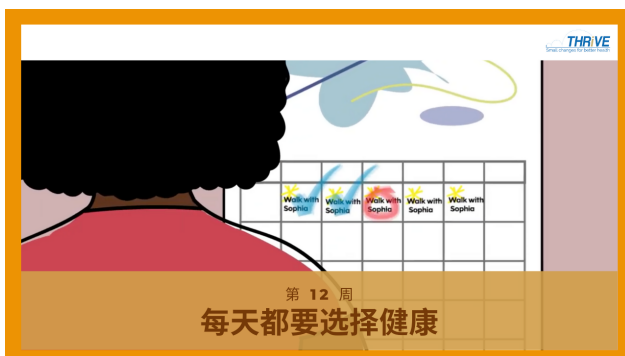
每一天，您都可以做出选择，支持自己走向更健康的人生。从健康好习惯退回到不健康的坏习惯是很常见的，而恢复好习惯需要勇气和更加努力的工作，但是您可以做到。本周的学习计划侧重于帮助您如何保持良好的健康习惯。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 如何保持良好的健康习惯
- 如果出现半途而废，您应该怎么办
- 如何强化您的社会关系

2.观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏康复团队交流
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康制定目标](#)
- [《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：毕业资源](#)
- [THRiVE 视频：加强您的社会关系](#)

4.尝试学习活动：

访问 Health e-University 网站上的“完成 THRiVE 之后”部分，查看有哪些工具可以帮助您保持健康的习惯。