

ფიზიკური აქტივობის კითხვარი (დანწყებითი სკოლა)

სახელი: _____ ასაკი: _____

სქესი: მამრ _____ მდედრ _____ კლასი: _____

მასწავლებელი: _____

ვცდილობთ მეტი გავიგოთ თქვენი ფიზიკური აქტივობის შესახებ ბოლო 7 დღის განმავლობაში (ბოლო ერთი კვირა). ეს მოიცავს სპორტის სხვადასხვა სახეობას ან ცეკვას, რომლის დროსაც ოფლიანდებით, ფეხები გელღებათ, ან თამაშები რომლის დროსაც მძიმედ სუნთქავთ, როგორებიცაა ხტომა, სირბილი, ცოცვა და სხვა.

გახსოვდეთ:

1. არ არის სწორი ან არასწორი პასუხები — ეს არ არის ტესტი.
2. გხოვთ უპასუხეთ ყველა შეკითხვას რაც შეიძლება გულწრფელად და ზუსტად— ეს ძალიან მნიშვნელოვანია.

1 ფიზიკური აქტივობა თქვენს თავისუფალ დროს: რომელიმე ჩამოთვლილი აქტივობით თუ იყავით დაკავებული ბოლო 7 დღის განმავლობაში (ბოლო კვირა)? თუ კი, რამდენჯერ? (მონიშნეთ ხაზზე მხოლოდ ერთი პასუხი)

N°	1-2	3-4	5-6	7 ან მეტი
ხტომა.....O	O	O	O	O
კანოეO	O	O	O	O
როლიკებით სრიალიO	O	O	O	O
ფეხით სიარული.....O	O	O	O	O
ველოსიპედიO	O	O	O	O

ჯოგინგი ან სირბილი	O	O	O	O	O
აერობიკა	O	O	O	O	O
ცურვა	O	O	O	O	O
ბეიზბოლი	O	O	O	O	O
ცეკვა	O	O	O	O	O
ფეხბურთი	O	O	O	O	O
ბადმინტონი	O	O	O	O	O
სკეიტბორდი	O	O	O	O	O
ხოკეი.....	O	O	O	O	O
ფრენბურთი.....	O	O	O	O	O
იატაკის ჰოკეი	O	O	O	O	O
კალათბურთი.....	O	O	O	O	O
ფიგურული სრიალი	O	O	O	O	O
სპორტული სრიალი	O	O	O	O	O
ყინულის ჰოკეი	O	O	O	O	O
სხვა:	O	O	O	O	O
.....	O	O	O	O	O

2. ბოლო 7 დღის განმავლობაში, სკოლაში ფიზკულტურის გაკვეთილების დროს, რა სიხშირით იყავი ძალიან აქტიური? (მონდომებით თამაშობდი, დარბოდი, ხტუნავდი, ისროდი?) (მხოლოდ ერთი პასუხი)

არ ვესწრები ფიზკულტურას.....O

იშვიათად.....O

ზოგჯერ.....O

საკმაოდ ხშირად.....O

ყოველთვის.....O

3. ბოლო 7 დღის განმავლობაში რა გააკეთეთ ყველაზე ხშირად დასვენებაზე (ხოლოდ ერთი პასუხი)

ვზივარ (ვლაპარაკობ, ვკითხულობ, დავალებებს ვაკეთებ....O

ვდგავარ ან ვსეირნობ.....O

დავრბივარ ან ცოტას ვთამაშობ.....O

დავრბივარ და ვთამაშობ.....O

სულ დავრბივარ და ვთამაშობO

4. ბოლო 7 დღის განმავლობაში რას აკეთებდი სადილის დროს (საკვების მიღების გარდა) (მხოლოდ ერთი პასუხი)

ვზივარ (ვლაპარაკობ, ვკითხულობ, დავალებებს ვაკეთებ....O

ვდგავარ ან ვსეირნობ.....O

დავრბივარ ან ცოტას ვთამაშობ.....O

დავრბივარ და ვთამაშობ.....O

სულ დავრბივარ და ვთამაშობO

5. ბოლო 7 დღის განმავლობაში, რამდენჯერ დაკავდი სპორტით, ცეკვით ან თამაშებით ძალიან აქტიურად პირდაპირ სკოლის შემდეგ ? (მხოლოდ ერთი პასუხი)

არც ერთხელ.....O

ერთხელ გასულ კვირას.....O

2 ან 3-ჯერ გასულ კვირას.....O

4-ჯერ გასულ კვირას.....O

5-ჯერ გასულ კვირას.....O

6. ბოლო 7 დღის განმავლობაში, რამდენჯერ დაკავდი სპორტით, ცეკვით ან თამაშებით ძალიან აქტიურად საღამოს ? (მხოლოდ ერთი პასუხი)

არც ერთხელ.....O

ერთხელ გასულ კვირას.....O

2 ან 3-ჯერ გასულ კვირას.....O

4-ჯერ გასულ კვირას.....0
5-ჯერ გასულ კვირას.....0

7. ბოლო უქმეებზე, რამდენჯერ დაკავდი სპორტით, ცეკვით ან თამაშებით ძალიან აქტიურად? (მხოლოდ ერთი პასუხი)

არც ერთხელ.....0
ერთხელ გასულ კვირას.....0
2 ან 3-ჯერ გასულ კვირას.....0
4-ჯერ გასულ კვირას.....0
5-ჯერ გასულ კვირას.....0

8 რომელი პასუხი გახასიათებს ყველაზე უკეთ ბოლო 7 დღის განმავლობაში? წაიკითხე ხუთივე პასუხი, სანამ აირჩევ იმას, რომელიც უფრო კარგად აღგწერს.

ა . მთელი ან თითქმის მთელი ჩემი თავისუფალი დრო მოხმარდა ისეთ აქტივობებს, რომლებსაც ძალიან ცოტა ფიზიკური დატვირთვა სჭირდებოდა.....0

ბ. მე ზოგჯერ (1- 2 ჯერ გასულ კვირას) მქონდა ფიზიკური დატვირთვა ჩემს თავისუფალ დროს (მაგ. სპორტი, სირბილი, ცურვა, ველოსიპედი, აერობიკა).....0

გ. მე ხშირად (3-4-ჯერ გასულ კვირას) ვკავდებოდი სპორტით თავისუფალ დროს.....0

დ. მე საკმაოდ ხშირად (3-4-ჯერ გასულ კვირას) ვკავდებოდი სპორტით თავისუფალ დროს.....0

ე. მე ძალიან ხშირად (3-4-ჯერ გასულ კვირას) ვკავდებოდი სპორტით თავისუფალ დროს.....;.;.....0

9. მონიშნე რამდენად ხშირად გქონდა ფიზიკური აქტივობა (სპორტი, თამაშები, ცეკვა ან სხვა ნებისმიერ ფიზიკური აქტივობა) გასული კვირის ყოველ დღეს

საერთოდ არა ცოტა საშუალოდ ხშირად ძალიან ხშირად

ორშაბათი.....	☐	☐	☐	☐	☐
სამშაბათი.....	☐	☐	☐	☐	☐
ოთხშაბათი.....	☐	☐	☐	☐	☐
ხუთშაბათი.....	☐	☐	☐	☐	☐
პარასკევი.....	☐	☐	☐	☐	☐
შაბათი.....	☐	☐	☐	☐	☐
კვირა.....	☐	☐	☐	☐	☐

10. გასულ კვირას ავად იყავი, ან რამემ შეგიშალა ხელი რომ დაკავებულიყავი შენი ჩვეული ფიზიკური აქტივობებით? (მონიშნე ერთი პასუხი)

დიახ.....☐
 არა.....☐

თუ უპასუხე დიახ, რამ შეგიშალა ხელი ? _____