

# کۆمهله پرسپاریک ده رباره ی رۆتینه کانی ژیا نت

## چالاکیی جهستهیی

نیشارمت له بزار دهیک بده بۆ ههر پرسپاریک – بهو شیوهیهی راهاتوویت بیکهیت!

1. له ههفتهیهکی ناسایی دا چهند کات ژمیر ته رخان دهکهیت بۆ راهینانی جهستهیی، که وات لن بکات بکهوئته هه ناسه پرکه. بۆ نموونه راکردن، جوولهی ژیمیناستیکی یان یاری به تۆپ.



0 خولهک / هیچ کاتیک

له 30 خولهک کهمتر

60-30 خولهک (1-0.5 کات ژمیر)

90-60 خولهک (1-1.5 کات ژمیر)

150-90 خولهک (1.5-2.5 کات ژمیر)

300-150 خولهک (5-5.2 کات ژمیر)

زیاتر له 300 خولهک (5 کات ژمیر)

2. له ههفتهیهکی ناسایی دا چهند کات ژمیر ته رخان دهکهیت بۆ راهینانی جهستهیی، که وات لن بکات بکهوئته هه ناسه پرکه. بۆ نموونه راکردن، جوولهی ژیمیناستیکی یان یاری به تۆپ.



0 خولهک / هیچ کاتیک

له 30 خولهک کهمتر

60-30 خولهک (1-0.5 کات ژمیر)

90-60 خولهک (1-1.5 کات ژمیر)

خولهک (2-1.5 کات ژمیر)

زیاتر له 120 خولهک (2 کات ژمیر)

3. رۆژیکی ناسایی ماوهی چهند داده نیشیت نه گهر خهوتنی لئیده رکهیت؟

نزیکهی هه موو رۆژ هکه

15-13 کات ژمیر

12-10 کات ژمیر

7-9 کات ژمیر

4-6 کات ژمیر

1-3 کات ژمیر

ههر گیز

ناو:

# Frågor om dina levnadsvanor

## Fysisk aktivitet

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

### 1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timmar)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)



### 2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timmar)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)



### 3. Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

Namn: