

ሕቶታት ብዛዕባ ልምዲ ወይ ድማ ቅዲ ኣነባብራኽ

ኣካላዊ ንጥፈት

ንነፍሲ ወከፍ ሕቶ ሓንቲ ምርጫ ኣመልክት - ነቲ ኣዘውቲርካ ትገብሮ!

1, ኣብ ዉሽጢ ሓደ ሰሙን፡ መዓልታዊ ተዘውትሮ ምንቅስቃሳትካ ንኣብነት፣ ጉዕዞ እግራ፡ ብሽግለታ ምዝዋር፡ ናይ ኣትክልቲ ምክንኻን ማለት ናይ ጀርዲን ስራሕ ዝኣመሰሉ ክንደይ ዝኸውን ግዜ ተጥፍእ? እቶም ኩሎም ንጥፈታት ደምሮም

- 0 ደቂቕ/ዋላ ሓደ ግዜ የሎን
- ካብ 30 ደቂቐቕ ይውሕድ እዩ
- ካብ 30-60 ደቂቐቕ (0.5-1 ሰዓት)
- ካብ 60-90 ደቂቐቕ (1-1.5 ሰዓታት)
- ካብ 90-150 ደቂቐቕ (1.5-2.5 ሰዓታት)
- ካብ 150-300 ደቂቐቕ (2.5-5 ሰዓታት)
- ልዕሊ 300 ደቂቐቕ (5 ሰዓታት)



2, ኣብ ዉሽጢ ሓደ ሰሙን ክሳብ ክንደይ ጊዜ ዝኣክል ኣህላኺ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ተዘውትር ንኣብነት፣ ጉዳ፡ ሓዲን ዝተሓወሶ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ማለት ጂም ወይ ድማ ኩዕሶ ዝሓወሶ ዓይነት ስፖርት ተካዪድ፡

- 0 ደቂቕ/ዋላ ሓደ ግዜ የሎን
- ካብ 30 ደቂቐቕ ይውሕድ እዩ
- ካብ 30-60 ደቂቐቕ (0.5-1 ሰዓት)
- ካብ 60-90 ደቂቐቕ (1-1.5 ሰዓታት)
- ካብ 90-120 ደቂቐቕ (1.5-2 ሰዓታት)
- ልዕሊ 120 ደቂቐቕ (2 ሰዓታት)



3, ጊዜ ድቃስ ኣብ ግምት ከየእተኻ፡ ብኩቡር ኣገላልጻ ክንደይ ሰዓታት ዝኣክል ኮፍ ትብል፡

- ዳርጋ ምሉእ መዓልቲ ክብሃል ይክኣል
- 13-15 ሰዓታት
- 10-12 ሰዓታት
- 7-9 ሰዓታት
- 4-6 ሰዓታት
- 1-3 ሰዓታት
- ብፍጹም የሎን

ስም:

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: