

# Su'aalo ka hadlaya qaab nololeedkaaga.

## Hawlo jir ahaaneed

Su'aal kasta mid ka calaamadi – sida aad inta badan samayso!

### 1. Wakhti intee le'eg baad asbuuc caadi ah gelisaa hawlaha jir ahaaneed, tusaale ahaan socod, baaskiil wadid ama ka shaqayn beerta guriga? Isku dar wakhtiga oo dhan.

- 0 daqiiqo/ wakhtiba ma geliyo
- In ka yar 30 daqiiqo
- 30-60 daqiiqo ( 0,5- 1 saacadood)
- 60-90 daqiiqo (1-1,5 saacadood)
- 90-150 daqiiqo (1,5 – 2,5 saacadood)
- 150-300 daqiiqo ( 2,5 -5 saacadood )
- In ka badan 300 daqiiqo (5 saacadood)



### 2. Wakhti intee le'eg baad asbuuc caadi ah gelisaa jimicsi jireed oo aad ku xuurtoodid, tusaale ahaan orod, jimicsi rucleen ah, ama isboorti banooni la ciyaarayo?

- 0 daqiiqo / wakhtiba ma geliyo
- In ka yar 30 daqiiqo
- 30-60 daqiiqo ( 0,5- 1 saacadood)
- 60-90 daqiiqo ( 1-1,5 saacadood)
- 90-120 daqiiqo ( 1,5- 2 saacadood)
- In ka badan 120 daqiiqo ( 2 saacadood)



### 3. Wakhti intee le'eg ayaad fadhidaa celcelis ahaan maalintii, oo aan ku jirin wakhtiga hurdada?

- Maalinta oo dhan
- 13-15 saacadood
- 10-12 saacadood
- 7-9 saacadood
- 4-6 saacadood
- 1-3 saacadood
- marna

Namn:

# 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 (minst 10 minuter åt gången).**

- 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