

أسئلة عن عاداتك المعيشية

النشاط البدني

ضع علامة عند خيار واحد لكل سؤال – الأمر الذي أنت معتاد على فعله!

1. كم من الوقت تكرر في الأسبوع العادي للنشاط الجسدي اليومي، كالمشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو أعمال الحديقة مثلاً؟ احسب كل الأوقات.



0 دقيقة / لا شيء

أقل من 30 دقيقة

30-60 دقيقة (من نصف ساعة إلى ساعة)

60-90 دقيقة (من ساعة إلى ساعة ونصف)

90-150 دقيقة (من ساعة ونصف إلى ساعتين ونصف)

150-300 دقيقة (من ساعتين ونصف إلى خمس ساعات)

أكثر من 300 دقيقة (خمس ساعات)

2. كم من الوقت تمضي في أسبوع عادي للتدريب الجسدي بحيث تلهث، كالجري أو التمارين الرياضية أو ألعاب الكرة مثلاً؟



0 دقيقة / لا شيء

أقل من 30 دقيقة

30-60 دقيقة (من نصف ساعة إلى ساعة)

60-90 دقيقة (من ساعة إلى ساعة ونصف)

90-120 دقيقة (من ساعة ونصف إلى ساعتين)

أكثر من 120 دقيقة (ساعتين)

3. كم من الوقت تجلس في يومك العادي إذا استبعدت ساعات النوم؟

كل النهار تقريباً

15-13 ساعة

12-10 ساعة

9-7 ساعات

6-4 ساعات.

3-1 ساعات

لا أجلس على الإطلاق

الاسم:

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: