

Pyetje për shprehitë e jetesës

Aktiviteti fizik

Shënjoje një alternativë për secilën pyetje – atë që e ke zakon t'a bësh!

1. Brenda një jave të zakonshme, sa kohë u kushtoni ushtrimeve të përditshme, si p.sh. shëtitjes, biçikletës ose punëve të oborrit? Llogaritini të gjitha së bashku.

- 0 minuta/Aspak kohë
- Më pak se 30 minuta
- 30-60 minuta (0,5-1 orë)
- 60-90 minuta (1-1,5 orë)
- 90-150 minuta (1,5–2,5 orë)
- 150-300 minuta (2,5-5 orë)
- Më shumë se 300 minuta (5 orë)



2. Brenda një jave të zakonshme, sa kohë u kushtoni ushtrimeve fizike që ju bëjnë të mbusheni me frymë, si p.sh. vrapi, ushtrimet gjimnastikore ose lojërat me top?

- 0 minuta/Aspak kohë
- Më pak se 30 minuta
- 30-60 minuta (0,5-1 orë)
- 60-90 minuta (1-1,5 orë)
- 90-120 minuta (1,5-2 orë)
- Më shumë se 120 minuta (2 orë)



3. Sa kohë kaloni ulur gjatë një 24-orëshi normal duke mos llogaritur gjumin?

- Gati gjithë ditën
- 13-15 orë
- 10-12 orë
- 7-9 orë
- 4-6 orë
- 1-3 orë
- Nuk ulem fare

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