

استمارة قياس مستوى نشاطك البدني

أجب على الأسئلة التالية، لتحصل (أو لتحصلي) على مستوى نشاطك البدني.

الدرجة	السؤال
	1 - هل تستخدم الدرج بدلاً من المصعد؟
5	<input type="checkbox"/> دائماً
2	<input type="checkbox"/> أحياناً
0	<input type="checkbox"/> لا
	2 - هل تقوم بالمشي بدلاً من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كم واحد؟
5	<input type="checkbox"/> دائماً
2	<input type="checkbox"/> أحياناً
0	<input type="checkbox"/> لا
	3 - كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطاً بدنياً (أو رياضياً) مرتفع الشدة، يزداد خلاله تنفسك ومعدل ضربات قلبك كثيراً ، وتستمر فيه مدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو على فترتين؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم
5	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
3	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع
0	<input type="checkbox"/> نادراً جداً
	4 - كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطاً بدنياً (أو رياضياً) معتدل الشدة، يزداد خلاله تنفسك ومعدل ضربات قلبك فوق المعتاد في الراحة، وتستمر فيه مدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو متقطعة على فترتين أو ثلاث؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم
5	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
3	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع
0	<input type="checkbox"/> نادراً جداً

5- كم يوم في الأسبوع تمارس تمارين تقوية العضلات (تمارين الأثقال أو التمارين السويدية) لتقوية عضلات جسمك، أو تقوم بعمل يدوي مجهد في المنزل أو في الحديقة؟

- 9 كل يوم
- 5 معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
- 3 بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
- 1 مرة واحدة في الأسبوع
- 0 نادراً جداً

6- كيف تصف طبيعة عملك اليومي في الوظيفة؟

- 3 نشط وأتحرك كثيراً من مكان لآخر معظم الوقت
- 2 متوسط النشاط والحركة
- 1 قليل النشاط
- 0 عمل مكثبي بحت

7 - كيف تصف طبيعة نشاطك في المنزل؟

- 3 أتحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد
- 2 متوسط الحركة والنشاط
- 1 قليل الحركة
- . جالس معظم الوقت

8 - كم من الوقت تقضيه يومياً في مشاهدة التلفزيون، أو الجلوس أمام الكمبيوتر أو معاً؟

- 3 أقل من ساعتين في اليوم
- 1 من 3 - 5 ساعات في اليوم
- 0 أكثر من 5 ساعات في اليوم

9 - كم من الوقت تقضيه يومياً في القراءة أو حل الواجبات اليومية؟

- 3 لا شيء
- 2 حوالي ساعة يومياً
- 1 حوالي ساعتين
- 0 أكثر من ساعتين

النتيجة والتقييم:

- إذا حصلت على 40 درجة فأكثر فأنت نشيط جداً
- إذا حصلت على 30 - 39 درجة فأنت نشيط
- إذا حصلت على 20-29 فأنت متوسط النشاط، وينصح بزيادة نشاطك البدني.
- إذا حصلت على أقل من 20 درجة فأنت غير نشط بما فيه الكفاية، ولا بد من زيادة نشاطك البدني.