



Физическа активност IRAQ-E Въпросник

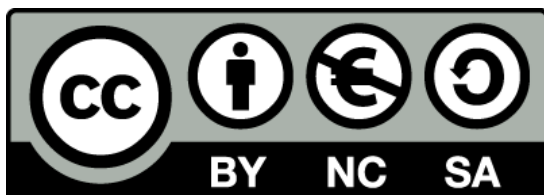
BRinging STEM into Active agING – BRAIN

Erasmus+ 2020-1-PL01-KA204-081805

Име на партньор: WSEI University



Open Educational Resources



Този материал е създаден в рамките на проекта BRAIN „BringING STRM into Active AgING“ (ДОГОВОР ЗА БЕЗПЛАТНА СРЕДСТВА 2020-1-PL01-KA204-081805. Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация отразява гледните точки само на автор и Комисията не може да носи отговорност за каквото и да е използване на информацията, съдържаща се в него .





МЕЖДУНАРОДЕН ВЪПРОСНИК ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ IRAQ

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union 

Въпросите ще ви питат за **времето, което сте прекарвали във физическа активност през последните 7 дни**.

Моля, отговорете на всеки въпрос, дори ако не се смятате за активен човек. За да се опише интензивността на физическата активност, се използват два термина (умерено и енергично):

Умерените дейности се отнасят до дейности, които изискват умерено физическо усилие и ви карат да дишате малко по-трудно от нормалното.

Интензивните физически дейности се отнасят до дейности, които изискват големи физически усилия и ви карат да дишате много по-трудно от нормалното.



1. Първият въпрос е за **времето, което сте прекарвали седнали през последните 7 дни** . Включете времето, прекарано на работа, у дома, докато правите курсова работа и през свободното време. Това може да включва време, прекарано в седене на бюро, посещение на приятели, четене или седнало или легнало положение, за да гледате телевизия.

През последните 7 дни колко време на ден прекарахте седнали?

_____ часа _____ минути



2. Помислете за **времето, което сте прекарали в разходка през последните 7 дни**. Това включва на работа и у дома, ходене пеша за пътуване от място на място и всяко друго ходене, което можете да правите единствено за развлечение, спорт, упражнения или свободно време.

През последните 7 дни в колко дни сте ходили поне по 10 минути наведнъж?

_____ дни / или _____ без ден

Колко време обикновено прекарвахте в разходка в един от тези дни?

_____ часа _____ минути



3. През последните 7 дни през колко дни сте **правили умерени физически дейности** като градинарство, чистене, колоездене с нормално темпо, плуване или други фитнес дейности.

Мислете *само* за тези физически дейности, които сте **правили поне 10 минути наведнъж**. Не включвайте ходене:

_____ дни / или _____ без ден

Колко време обикновено прекарвате в умерени физически дейности в един от тези дни?

_____ часа _____ минути



4. През последните 7 дни през колко дни сте **правили интензивни физически дейности** като вдигане на тежести, по-тежка градинска или строителна работа, цепене на дърва, аеробика, джогинг/бягане или бързо колоездене?

Мислете *само* за тези физически дейности, които сте **правили поне 10 минути наведнъж**.

_____ дни / или _____ без ден

Колко време обикновено прекарвате в извършване на енергични физически дейности в един от тези дни? _____ часа _____ минути



Изчислете своя резултат!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Проверете вашия индекс на физическа активност

- Изчислете вашите резултати онлайн, като използвате калкулатора BRAIN Project IPAQ-E
- или изчислете вашите резултати с помощта на калкулатора BRAIN Project IPAQ-E Excel



БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО

