

A/A: _____

ΟΔΗΓΙΕΣ

Σας παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια και όσο το δυνατόν πιο προσεκτικά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, γι' αυτό απαντήστε όπως αισθάνεστε πραγματικά. Αν έχετε κάποια ερώτηση, παρακαλώ σηκώστε το χέρι σας και ο ερευνητής που βρίσκεται κοντά σας θα σας δώσει περαιτέρω εξηγήσεις. Μας ενδιαφέρει η συμμετοχή σας στον αθλητισμό και την άσκηση στον ελεύθερο χρόνο σας, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και τα συναισθήματα και οι απόψεις σας που έχετε καθώς συμμετέχετε στον αθλητισμό / άσκηση και τη Φυσική Αγωγή στο σχολείο.

ΕΝΟΤΗΤΑ Α

1. Γράψε την ημερομηνία γέννησής σου εδώ: ____ / ____ / ____
Για παράδειγμα, αν γεννήθηκες στις 15 Δεκεμβρίου 2002, παρακαλώ γράψε: 15/Δεκεμβρίου/2002
2. Πόσο χρονών είσαι; (Παρακαλώ γράψε την ηλικία σου σε έτη και μήνες) ____ ετών & ____ μηνών.
3. Είσαι αγόρι ή κορίτσι?: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐ Άλλη απάντηση ☐
4. Πόσα αδέρφια (αγόρια, κορίτσια) είστε συνολικά (συμπεριέλαβε και τον εαυτό σου); ____
5. Ποιο είναι το όνομα της χώρας σου όπου ζεις τώρα ; ____
6. Ποιο είναι το όνομα της πόλης σου όπου ζεις τώρα; ____
7. Σε ποια χώρα γεννήθηκες; (βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι)
 Βρετανία/Ηνωμένο Βασίλειο ☐
 Γαλλία ☐
 Γερμανία ☐
 Ελλάδα ☐
 Ιταλία ☐
 Ισπανία ☐
 Τουρκία ☐
 Άλλη ☐
- 8α. Εάν άλλη, ποιά χώρα; ____
- 8β. Εάν άλλη, πόσα χρόνια ζεις σε αυτή τη χώρα; ____
- 9α. Ποια είναι η εθνικότητά σου; (βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι)
 Βρετανία/Ηνωμένο Βασίλειο ☐
 Γαλλία ☐
 Γερμανία ☐
 Ελλάδα ☐
 Ιταλία ☐
 Ισπανία ☐
 Τουρκία ☐
 Άλλη ☐
- 9β. Εάν άλλη ποιά; ____
10. Εκπαιδευτική βαθμίδα (βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι): Δημοτικό ☐ Γυμνάσιο ☐ Λύκειο ☐
11. Τάξη (Παρακαλώ, γράψε το τμήμα σου): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12. Ποιο είναι το σχολείο σου (Παρακαλώ, γράψε το όνομα του σχολείου σου): ____
- Η οικογένειά σου
13. Πόσους υπολογιστές (Η/Υ, Mac ή λάπτοπ) έχει η οικογένειά σου;
 Κανένα ☐ Ένα ☐ Δύο ☐ Πάνω από δύο ☐
14. Η οικογένειά σου διαθέτει αυτοκίνητο, βαν ή φορτηγό;
 Όχι ☐ Ναι, ένα ☐ Ναι, δύο ή περισσότερα ☐
15. Έχεις δικό σου υπνοδωμάτιο;
 Ναι ☐ Όχι ☐
16. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών, πόσες φορές ταξίδεψες με την οικογένειά σου για διακοπές;
 Καθόλου ☐ Μια φορά ☐ Δύο φορές ☐ Πάνω από δύο φορές ☐
17. Πόσες φορές ταξίδεψες στο εξωτερικό για διακοπές πέρυσι;
 Καθόλου ☐ Μια φορά ☐ Δύο φορές ☐ Πάνω από δύο φορές ☐

17. Διαθέτει η οικογένειά σου πλυντήριο πιάτων;

Ναι ☐

Όχι ☐

18. Πόσα μπάνια (δωμάτια με μπάνιο) διαθέτει το σπίτι σου;

Κανένα ☐

Ένα ☐

Δύο ☐

Πάνω από δύο ☐

19. Ποια πιστεύεις ότι είναι η οικονομική κατάσταση της οικογενείας σου;

Καθόλου καλή
οικονομική κατάσταση

☐

Όχι πολύ καλή
οικονομική κατάσταση

☐

Στο μέσο όρο

☐

Καλή οικονομική
κατάσταση

☐

Πολύ καλή οικονομική
κατάσταση

☐

ΕΝΟΤΗΤΑ Β: Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που **αυξάνει τον καρδιακό σου ρυθμό** και σε κάνει μερικές φορές να **ξεμένεις από ανάσες**. **Φυσική δραστηριότητα** εκτελείς όταν συμμετέχεις σε κάποιο άθλημα, ή όταν παίζεις με φίλους ή όταν περπατάς προς το σχολείο. Μερικά παραδείγματα **φυσικής δραστηριότητας** είναι το τρέξιμο, το γρήγορο περπάτημα, η ποδηλασία, ο χορός, το σκεϊτμπορντ, η κολύμβηση, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, και το σέρφινγκ.

Τις **τελευταίες 7 ημέρες**, πόσο συχνά συμμετείχες σε φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον **60 λεπτά** κάθε μέρα; (παρακαλώ βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι)

☐

0 ημέρες

☐

1 ημέρα

☐

2 ημέρες

☐

3 ημέρες

☐

4 ημέρες

☐

5 ημέρες

☐

6 ημέρες

☐

7 ημέρες

Σε μια **τυπική εβδομάδα**, πόσο συχνά συμμετέχεις σε φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον **60 λεπτά** κάθε μέρα; (παρακαλώ βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι)

☐

0 ημέρες

☐

1 ημέρα

☐

2 ημέρες

☐

3 ημέρες

☐

4 ημέρες

☐

5 ημέρες

☐

6 ημέρες

☐

7 ημέρες

Παρακαλώ, γράψε σε ποιο άθλημα/ φυσική δραστηριότητα συμμετέχεις φέτος;

Στον **ελεύθερό σου χρόνο (εκτός σχολείου)**, πόσες **ώρες** συνήθως ασκείσαι τόσο ώστε να ιδρώνεις ή να λαχανιάζεις; (παρακαλώ βάλε ✓ σ' ένα μόνο κουτάκι).

☐

Καθόλου

☐

Περίπου μισή
ώρα ανά
εβδομάδα

☐

Περίπου 1 ώρα
ανά εβδομάδα

☐

Περίπου 2-3 ώρες
ανά εβδομάδα

☐

Περίπου 4-6 ώρες
ανά εβδομάδα

☐

Περίπου 7 ώρες
ανά εβδομάδα

Πόσες **φορές** την προηγούμενη εβδομάδα πήρες μέρος σε προπόνηση ενός αθλήματος ή οργανωμένης αθλητικής δραστηριότητας **εκτός σχολείου**, κάτω από τις οδηγίες ενός προπονητή, εκπαιδευτή ή αρχηγού;

☐

0 ημέρες
(Καθόλου)

☐

1 ημέρα

☐

2 ημέρες

☐

3 ημέρες

☐

4 ημέρες

☐

5 ημέρες

Πόσες **ημέρες** κάθε εβδομάδα έχεις αθλήματα ή άλλες φυσικές δραστηριότητες που **οργανώνονται από το σχολείο σας πέρα από τη Φυσική Αγωγή και/ ή μετά το σχολείο**; (παρακαλώ βάλε ✓ σ' ένα μόνο κουτάκι)

☐

0 ημέρες
(Καθόλου)

☐

1 ημέρα

☐

2 ημέρες

☐

3 ημέρες

☐

4 ημέρες

☐

5 ημέρες

Προφίλ Φυσικής Δραστηριότητας των Νέων

Πόσες ημέρες την εβδομάδα έχεις Φυσική Αγωγή στο σχολείο;

- α. 0 ημέρες (ποτέ) ☐
- β. 1 ημέρα ☐
- γ. 2 ημέρες ☐
- δ. 3 ημέρες ☐
- ε. 4 ημέρες ☐
- στ. 5 ημέρες ☐

Πόσα διαλείμματα έχει το πρόγραμμά σου κάθε ημέρα στο σχολείο;

- α. 0 ☐
- β. 1 ☐
- γ. 2 ☐
- δ. 3 ☐
- ε. 4 ☐

Πόσες φορές την προηγούμενη εβδομάδα πήρες μέρος σε προπόνηση ενός αθλήματος ή οργανωμένης αθλητικής δραστηριότητας εκτός σχολείου, κάτω από τις οδηγίες ενός προπονητή, εκπαιδευτή ή αρχηγού;

- α. 0 ☐
- β. 1 ☐
- γ. 2 ☐
- δ. 3 ☐
- ε. 4 ☐
- στ) 5 ή περισσότερες φορές ☐

Το **Προφίλ Φυσικής Δραστηριότητας των Νέων** θα σας ρωτήσει σχετικά με το χρόνο που συμμετέχετε ενεργά σε φυσικές δραστηριότητες (τόσο στο σχολείο όσο και εκτός σχολείου) και με το χρόνο που ξοδεύετε σε δραστηριότητες καθιστικής ζωής.

- **Φυσικές δραστηριότητες** θεωρούνται δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο ή η κίνηση στο χώρο. Περιλαμβάνει ποδηλασία και χορό, καθώς και αθλήματα ή υπαίθρια παιχνίδια που περιλαμβάνουν πολλή κίνηση.
- **Καθιστική συμπεριφορά** θεωρείται η παρακολούθηση τηλεόρασης, ή συμμετοχή σε ηλεκτρονικά παιχνίδια στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή ή σε ταμπλέτα-κινητό που εσύ εκτελείς τον ελεύθερό σου χρόνο. ΔΕΝ περιλαμβάνει τον χρόνο που ξοδεύεις καθισμένος/η ενώ τρώς ή ενώ κάνεις την σχολική σου εργασία.

Οι περισσότερες από τις ερωτήσεις απαιτούν να θυμηθείς (ανακαλέσεις από τη μνήμη σου) γεγονότα που αναφέρονται στις προηγούμενες 7 ημέρες (προηγούμενη εβδομάδα). Ωστόσο κάποιες άλλες ερωτήσεις αναφέρονται στο τι συνήθως κάνεις (σε μια τυπική εβδομάδα). Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις για αυτό το λόγο σε παρακαλούμε να δώσεις ειλικρινείς απαντήσεις.

Προφίλ Φυσικής Δραστηριότητας των Νέων **Επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας στο Σχολείο**

Επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας στο Σχολείο. Αυτές οι ερωτήσεις αναφέρονται για τη φυσική σας δραστηριότητα στο σχολείο. Αυτό περιλαμβάνει τη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) αλλά μπορεί επίσης να είσαι ενεργός κατά τη μετακίνηση προς το σχολείο σου, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ή κατά το μεσημεριανό σου γεύμα. Απάντησε στις ερωτήσεις με βάση τη φυσική σου δραστηριότητα στο σχολείο τις τελευταίες 7 ημέρες.

1. Φυσική δραστηριότητα πηγαίνοντας προς το σχολείο: Πόσες ημέρες περπάτησες ή έκανες ποδήλατο για να πας στο σχολείο; (Αν δεν μπορείς να θυμηθείς, τότε προσπάθησε να υπολογίσεις)

- α. 0 ημέρες (ποτέ) ☐
- β. 1 ημέρα ☐
- γ. 2 ημέρες ☐
- δ. 3 ημέρες ☐
- ε. 4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα) ☐

2. Φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος **Φυσικής Αγωγής** πόσο συχνά έτρεξες και κινήθηκες συμμετέχοντας σε οργανωμένα παιχνίδια ή δραστηριότητες; (Αν δεν είχες το μάθημα της ΦΑ, επέλεξε «Δεν είχα ΦΑ»)

- α. Δεν έχω ΦΑ ☐
- δ. Σχεδόν καθόλου ☐
- γ. Λίγες φορές ☐
- δ. Για μέτριο χρονικό διάστημα ☐
- ε. Πολλές φορές ☐
- στ. Σχεδόν όλη την ώρα ☐

3. Φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων: Κατά τη διάρκεια των **διαλειμμάτων** πόσο συχνά συμμετείχες σε αθλήματα, περπατούσες, έτρεχες ή έπαιζες παιχνίδια που είχαν κίνηση; (Αν δεν είχες διάλειμμα στο σχολείο, επέλεξε «Δεν είχαμε διαλείμματα»)

- α. Δεν είχα διαλείμματα ☐
- β. Σχεδόν καμία φορά ☐
- γ. Για μικρό χρονικό διάστημα ☐
- δ. Για μέτριο χρονικό διάστημα ☐
- ε. Πολύ συχνά ☐
- στ. Σχεδόν όλη την ώρα ☐

4. Δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του σχολικού διαλείμματος για φαγητό/κολατσιό: Κατά τη διάρκεια του **διαλείμματος για φαγητό/κολατσιό** πόσο συχνά κινείσαι, περπατάς ή παίζεις; (Αν δεν έχεις διάλειμμα στο σχολείο για φαγητό/κολατσιό, επέλεξε «Δεν έχω μεσημεριανό διάλειμμα»)

- α. Δεν είχα διάλειμμα για φαγητό/κολατσιό ☐
- β. Σχεδόν καμία φορά ☐
- γ. Για μικρό χρονικό διάστημα ☐
- δ. Για μέτριο χρονικό διάστημα ☐
- ε. Πολύ συχνά ☐
- στ. Σχεδόν όλη την ώρα ☐

5. Φυσική δραστηριότητα φεύγοντας από το σχολείο: Πόσες ημέρες περπάτησες ή έκανες **ποδήλατο για να φύγεις από το σχολείο**; (Αν δεν μπορείς να θυμηθείς ακριβώς, προσπάθησε να υπολογίσεις)

- α. 0 ημέρες (ποτέ) ☐
- β. 1 ημέρα ☐
- γ. 2 ημέρες ☐
- δ. 3 ημέρες ☐
- ε. 4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα) ☐

Προφίλ Φυσικής Δραστηριότητας των Νέων

Επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας στο Σπίτι – εκτός Σχολείου

Επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας εκτός Σχολείου. Αυτές οι ερωτήσεις αναφέρονται στα επίπεδα της φυσικής σου δραστηριότητας σε διαφορετικές χρονικές περιόδους (εκτός σχολείου). Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δομημένη άσκηση ή αθλητικές δραστηριότητες, καθώς και δραστηριότητες που παίζεις με φίλους, χορεύεις ή κάνεις δουλειές/αγγαρείες. Απάντησε στις ερωτήσεις με βάση τη φυσική σου δραστηριότητα εκτός σχολείου τις τελευταίες 7 ημέρες.

6. Φυσική Δραστηριότητα πριν από το σχολείο: Πόσες ημέρες πριν το σχολείο (6:00-8:00 π.μ.) έκανες κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας για τουλάχιστον 10 λεπτά; (Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητα στο σπίτι, ΟΧΙ τη μετακίνηση σου με τα πόδια ή το ποδήλατο προς το σχολείο)

- α. 0 ημέρες (ποτέ) ☐
- β. 1 ημέρα ☐
- γ. 2 ημέρες ☐
- δ. 3 ημέρες ☐
- ε. 4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα) ☐

7. Φυσική Δραστηριότητα μετά το σχολείο: Πόσες ημέρες μετά το σχολείο (μεταξύ 3:00 και 6:00 μ.μ.) έκανες κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας για τουλάχιστον 10 λεπτά; (Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει παιχνίδι με τους φίλους/την οικογένειά σου, προπόνηση με μια ομάδα ή μαθήματα που περιλαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα, αλλά ΟΧΙ το περπάτημα ή το ποδήλατο από το σχολείο)

- α. 0 ημέρες (ποτέ) ☐
- β. 1 ημέρα ☐
- γ. 2 ημέρες ☐
- δ. 3 ημέρες ☐
- ε. 4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα) ☐

8. Φυσική Δραστηριότητα τα βράδια (Δευτέρα έως Παρασκευή): Πόσες βραδιές τις καθημερινές (Δευτέρα έως Παρασκευή, 6:00 - 10:00 μ.μ.) έκανες κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας για τουλάχιστον 10 λεπτά; (Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει παιχνίδι με τους φίλους/την οικογένειά σου, προπόνηση με μια ομάδα ή μαθήματα που περιλαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα, αλλά ΟΧΙ το περπάτημα ή το ποδήλατο καθώς φεύγεις από το σχολείο)

- α. 0 ημέρες (ποτέ) ☐
- β. 1 ημέρα ☐
- γ. 2 ημέρες ☐
- δ. 3 ημέρες ☐
- ε. 4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα) ☐

9. Φυσική Δραστηριότητα το Σάββατο: Πόση φυσική δραστηριότητα έκανες το περασμένο **Σάββατο**; (Αυτό θα μπορούσε να είναι σωματική άσκηση, δουλειά/αγgaρείες, οικογενειακές βόλτες, συμμετοχή σε αθλήματα, χορό, ή παιχνίδι. Αν δεν θυμάσαι, προσπάθησε να υπολογίσεις)

- α. Καμιά δραστηριότητα (0 λεπτά) ☐
- β. Μικρή δραστηριότητα (1 έως 30 λεπτά) ☐
- γ. Μικρή έως μέτρια δραστηριότητα (31 έως 60 λεπτά) ☐
- δ. Μέτρια έως μεγάλη δραστηριότητας (1 έως 2 ώρες) ☐
- ε. Μεγάλη δραστηριότητα (περισσότερο από 2 ώρες) ☐

10. Φυσική Δραστηριότητα την Κυριακή: Πόση φυσική δραστηριότητα έκανες την περασμένη **Κυριακή**; (Αυτό θα μπορούσε να είναι σωματική άσκηση, δουλειά/αγgaρείες, οικογενειακές βόλτες, συμμετοχή σε αθλήματα, χορό, ή παιχνίδι. Αν δεν θυμάσαι, προσπάθησε να υπολογίσεις).

- α. Καμιά δραστηριότητα (0 λεπτά) ☐
- β. Μικρή δραστηριότητα (1 έως 30 λεπτά) ☐
- γ. Μικρή έως μέτρια δραστηριότητα (31 έως 60 λεπτά) ☐
- δ. Μέτρια έως μεγάλη δραστηριότητας (1 έως 2 ώρες) ☐
- ε. Μεγάλη δραστηριότητα (περισσότερο από 2 ώρες) ☐

Προφίλ Φυσικής Δραστηριότητας των Νέων Καθιστικές συνήθειες

Αυτές οι ερωτήσεις αναφέρονται στο χρόνο που αφιερώνεις για ξεκούραση και για να κάθεσαι. Πιθανότατα κάθεσαι ενώ τρως, προετοιμάζεις τις εργασίες σου ή παίζεις μουσικά όργανα. Αλλά ίσως επίσης να περνάς μέρος το χρόνος σου καθισμένος ενώ παρακολουθείς τηλεόραση, παίζεις βιντεοπαιχνίδια, χρησιμοποιείς τον υπολογιστή ή χρησιμοποιείς το τηλέφωνό σου, ή την ταμπλέτα σου (iTouch/iPad). Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις σχετικά με το χρόνο που περνάς καθιστός κατά τη διάρκεια των παραπάνω δραστηριοτήτων τις τελευταίες 7 ημέρες.

11. Χρόνος στην τηλεόραση: Πόσο χρόνο πέρασες παρακολουθώντας τηλεόραση εκτός σχολικού ωραρίου (Αυτό συμπεριλαμβάνει το χρόνο που αφιέρωσες σε ταινίες ή αθλητικές εκπομπές, αλλά **ΟΧΙ** τον χρόνο που αφιέρωσες παίζοντας βιντεοπαιχνίδια).

- α. Δεν παρακολούθησα καθόλου την τηλεόραση ☐
- β. Παρακολούθησα λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα ☐
- γ. Παρακολούθησα 1 έως 2 ώρες την ημέρα ☐
- δ. Παρακολούθησα 2 με 3 ώρες την ημέρα ☐
- ε. Παρακολούθησα περισσότερες από 3 ώρες την ημέρα ☐

12. Χρόνος στα βιντεοπαιχνίδια: Πόσο χρόνο πέρασες παίζοντας βιντεοπαιχνίδια εκτός σχολικού ωραρίου; (Περιλαμβάνει παιχνίδια στο Nintendo DS, Wii, Xbox, PlayStation, iTouch, iPad ή παιχνίδια στο κινητό τηλέφωνό σας)

- α. Δεν έπαιξα καθόλου ☐
- β. Έπαιξα λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα ☐
- γ. Έπαιξα 1 με 2 ώρες την ημέρα ☐
- δ. Έπαιξα 2 με 3 ώρες την ημέρα ☐
- ε. Έπαιξα περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα ☐

13. Χρόνος στον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή: Πόσο χρόνο ξόδεψες χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικούς υπολογιστές εκτός σχολικού ωραρίου; (Αυτό δεν περιλαμβάνει το χρόνο εργασίας στο σπίτι, αλλά περιλαμβάνει το χρόνο που πέρασες στο Facebook, καθώς και το χρόνο που ξόδεψες πλοηγώντας στο διαδίκτυο, στην ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων, στην αναπαραγωγή διαδικτυακών βιντεοπαιχνιδιών ή σε παιχνίδια στον υπολογιστή):

- α. Δεν χρησιμοποίησα καθόλου τον υπολογιστή ☐
- β. Χρησιμοποίησα τον υπολογιστή λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα ☐
- γ. Χρησιμοποίησα τον υπολογιστή 1 έως 2 ώρες την ημέρα ☐
- δ. Χρησιμοποίησα τον υπολογιστή 2 έως 3 ώρες την ημέρα ☐
- ε. Χρησιμοποίησα τον υπολογιστή περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα ☐

14. Χρόνος στο κινητό τηλέφωνο/ στην αποστολή μηνυμάτων: Πόσο χρόνο ξόδεψες χρησιμοποιώντας το κινητό σου τηλέφωνο μετά το σχολείο; (Αυτός συμπεριλαμβάνει τον χρόνο που ξόδεψες για ομιλία ή γραπτά μηνύματα).

- α. Δεν χρησιμοποίησα καθόλου το κινητό τηλέφωνο ☐
- β. Χρησιμοποίησα το κινητό τηλέφωνο λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα ☐
- γ. Χρησιμοποίησα το κινητό τηλέφωνο 1 με 2 ώρες την ημέρα ☐
- δ. Χρησιμοποίησα το κινητό τηλέφωνο 2 με 3 ώρες την ημέρα ☐
- ε. Χρησιμοποίησα το κινητό τηλέφωνο περισσότερες από 3 ώρες την ημέρα ☐

15. Συνολικές καθιστικές συνήθειες: Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα τις **τυπικές** καθιστικές σας συνήθειες στο σπίτι; (Δοκίμασε να σκεφτείς μια τυπική εβδομάδα και όχι μόνο την περασμένη εβδομάδα).

- α. Δεν πέρασα σχεδόν καθόλου από τον ελεύθερο χρόνο μου καθιστός ☐
- β. Πέρασα μικρό μέρος του ελεύθερου χρόνο μου καθιστός ☐
- γ. Πέρασα ένα μέτριο μέρος του ελεύθερου χρόνο μου καθιστός ☐
- δ. Πέρασα πολύ μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου μου καθιστός ☐
- ε. Πέρασα σχεδόν όλο τον ελεύθερο χρόνο μου καθιστός. ☐

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ: Οι παρακάτω ερωτήσεις σχετίζονται με τον/την **Καθηγητή/Καθηγήτριά σου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ)**. Παρακαλώ κύκλωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα το που ο ΚΦΑ δίνει έμφαση κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Ο/η Καθηγητής/τρια Φυσικής Αγωγής . . .	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Χαίρεται πολύ όταν μαθαίνω νέες ασκήσεις και παιχνίδια	1	2	3	4	5
2. Ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες να παίζουν καλύτερα απ' ό τι οι άλλοι	1	2	3	4	5
3. Συχνά με κάνει να ανησυχώ μήπως πουν ότι δεν είμαι ικανός/ικανή στο μάθημα	1	2	3	4	5
4. Προσέχει ιδιαίτερα κατά πόσο βελτιώνομαι στις ασκήσεις	1	2	3	4	5
5. Είναι απόλυτα ικανοποιημένος μόνο με μαθητές/τριες που όλοι αναγνωρίζουν ότι είναι οι ικανότεροι/ες στο μάθημα	1	2	3	4	5
6. Με κάνει να φοβάμαι την αξιολόγηση στο μάθημα και να προφυλάσσομαι από αυτή	1	2	3	4	5
7. Αισθάνεται απόλυτη ικανοποίηση όταν βλέπει ότι βελτιώνω όλες τις φυσικές ικανότητές μου	1	2	3	4	5
8. Επιμένει ότι πρέπει να αγωνιζόμαστε να αποδείξουμε ότι είμαστε ικανότεροι/ες από τους/τις άλλους/ες σε παιχνίδια και ασκήσεις	1	2	3	4	5

9. Συχνά με κάνει να ανησυχώ για το πώς οι άλλοι βλέπουν τις αθλητικές ικανότητές μου	1	2	3	4	5
10. Με βοηθάει να μάθω πώς να βελτιώνω τις ικανότητές μου σε παιχνίδια και ασκήσεις	1	2	3	4	5
11. Επαινεί μόνο τους μαθητές/τριες που φαίνονται ικανότεροι/ες από τους άλλους/ες στο μάθημα	1	2	3	4	5
12. Με κάνει ν' αποφεύγω ερωτήσεις στο μάθημα που πιθανά να γινόταν αιτία να με κοροϊδέψουν οι άλλοι.	1	2	3	4	5
13. Επιμένει ότι τα λάθη σε παιχνίδια και ασκήσεις με βοηθούν να βρίσκω τις αδυναμίες μου και να βελτιώνω τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5
14. Αρχή του είναι ότι οι μαθητές/τριες πρέπει να αποδεικνύουν ότι είναι ικανότεροι από τους άλλους σ' όλα τα παιχνίδια και τις ασκήσεις	1	2	3	4	5
15. Συχνά με κάνει να ανησυχώ μήπως με χαρακτηρίσουν ανίκανο/ανίκανη σε παιχνίδια ή ασκήσεις	1	2	3	4	5
16. Φροντίζει να βεβαιωθεί ότι καταλαβαίνω μια άσκηση προτού προχωρήσουμε σε άλλη	1	2	3	4	5
17. Θέλει να φαινόμαστε ικανότεροι/ες από τους/τις άλλους/ες σ' όλες τις ασκήσεις που κάνουμε	1	2	3	4	5
18. Με κάνει ν' αποφεύγω παιχνίδια ή ασκήσεις όπου μπορεί να σχολίαζαν αρνητικά τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ: Οι παρακάτω ερωτήσεις σχετίζονται με **τα αισθήματα και τις εμπειρίες που είχες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) κατά τη διάρκεια των τελευταίων 3-4 εβδομάδων**. Παρακαλώ κύκλωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει καλύτερα το πως αισθάνθηκες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 3-4 εβδομάδων , στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) ...	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Αποφάσισα σε ποιες ασκήσεις ήθελα να εξασκηθώ στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
2. Νομίζω ότι ήμουν αρκετά καλός/η στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
3. Αισθάνθηκα ότι οι άνθρωποι με υποστήριζαν στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
4. Είχα γνώμη σχετικά με το ποιες δεξιότητες ήθελα να εξασκήσω στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
5. Είμαι ικανοποιημένος/η με αυτά που έκανα στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
6. Αισθάνθηκα ότι οι άνθρωποι με καταλάβαιναν στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
7. Ήταν επιλογή μου να παίξω στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
8. Ήμουν επιδέξιος/α (πολύ καλός) στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
9. Αισθάνθηκα ότι οι άνθρωποι άκουγαν την άποψή μου στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
10. Ένιωσα ελεύθερος να κάνω κάποια πράγματα με το δικό μου τρόπο στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
11. Αισθάνθηκα πολύ ικανός στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
12. Αισθάνθηκα ότι οι άνθρωποι μου έδιναν αξία στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
13. Αισθάνθηκα ότι είχα πολύ καλή απόδοση στο μάθημα της ΦΑ.					
14. Είχα κάποιες επιλογές για ό,τι έκανα στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
15. Νομίζω ότι τα πήγα αρκετά καλά στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Ε: Παρακαλώ τσέκαρε ή κύκλωσε τον κατάλληλο αριθμό που δηλώνει **πόσο καλά κάθε μια από τους παρακάτω ερωτήσεις αντιπροσωπεύει τους λόγους για τους οποίους ασκείσαι ενεργά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής**.

Συμμετέχω δραστήρια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ...	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Γιατί το απολαμβάνω.	1	2	3	4	5
2. Γιατί τα οφέλη από τη φυσική αγωγή είναι σημαντικά για μένα (π.χ., αναπτύσσομαι ως άτομο, αποκτώ καλή φυσική κατάσταση, παίζω με τους συμμαθητές/τριές μου).	1	2	3	4	5
3. Γιατί θα αισθανόμουν ενοχές αν δεν το έκανα.	1	2	3	4	5
4. Γιατί κάποιοι άνθρωποι με πιέζουν να το κάνω.	1	2	3	4	5
5. Αλλά αναρωτιέμαι γιατί συνεχίζω να το κάνω.	1	2	3	4	5
6. Γιατί μου αρέσει.	1	2	3	4	5
7. Γιατί εκτιμώ πολύ τα οφέλη της φυσικής αγωγής (π.χ., μαθαίνω νέες ασκήσεις, γίνομαι υγιής, κάνω φίλους/ες, κλπ).	1	2	3	4	5
8. Γιατί θα αισθανόμουν ντροπή αν δεν το έκανα.	1	2	3	4	5
9. Για να ικανοποιήσω τους ανθρώπους που θέλουν να το κάνω.	1	2	3	4	5
10. Αλλά αναρωτιέμαι γιατί να συμμετέχω στη φυσική αγωγή.	1	2	3	4	5
11. Γιατί είναι διασκεδαστικό.	1	2	3	4	5
12. Γιατί μου διδάσκει χρήσιμα πράγματα για την υγεία μου.	1	2	3	4	5
13. Γιατί θα αισθανόμουν άσχημα αν δεν συμμετείχα ενεργά στη φυσική αγωγή.	1	2	3	4	5
14. Γιατί αισθάνομαι πίεση από άλλους ανθρώπους να συμμετέχω στη φυσική αγωγή.	1	2	3	4	5
15. Αλλά πραγματικά δεν ξέρω γιατί το κάνω πλέον.	1	2	3	4	5
16. Γιατί είναι πολύ ευχάριστο.	1	2	3	4	5
17. Γιατί μαθαίνω πράγματα τα οποία είναι χρήσιμα στην ζωή μου.	1	2	3	4	5
18. Γιατί θα αισθανόμουν αποτυχημένος/η εάν δεν το έκανα.	1	2	3	4	5
19. Γιατί αν δεν το κάνω κάποιοι άνθρωποι δεν θα είναι ευχαριστημένοι μαζί μου.	1	2	3	4	5
20. Αλλά αναρωτιέμαι ποιο είναι το νόημα.	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤ: Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους οι μαθητές/ τριες **αισθάνονται ότι τα καταφέρνουν** στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Παρακαλώ κύκλωσε τον κατάλληλο αριθμό που δηλώνει πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την κάθε ερώτηση παρακάτω με βάση το πότε αισθάνεσαι επιτυχημένος/η όταν συμμετέχεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Αισθάνομαι απόλυτα επιτυχημένος ή επιτυχημένη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όταν ...	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Είμαι ο μόνος/η που μπορεί να κάνει μία άσκηση.	1	2	3	4	5
2. Μαθαίνω μία νέα άσκηση κι αυτό με κάνει να θέλω να εξασκηθώ περισσότερο.	1	2	3	4	5
3. Μπορώ να τα πάω καλύτερα από τους/ τις συμμαθητές/ συμμαθήτριές μου.	1	2	3	4	5
4. Οι άλλοι δε μπορούν να τα κάνουν τόσο καλά όσο εγώ.	1	2	3	4	5
5. Μαθαίνω κάτι που είναι διασκεδαστικό να το κάνω.	1	2	3	4	5
6. Οι άλλοι «τα κάνουν θάλασσα» ενώ εγώ όχι.	1	2	3	4	5
7. Μαθαίνω μία νέα άσκηση προσπαθώντας σκληρά.	1	2	3	4	5
8. Εργάζομαι/ εξασκώμαι πραγματικά σκληρά.	1	2	3	4	5
9. Σκοράρω τους περισσότερους πόντους/γκολ, κλπ.	1	2	3	4	5
10. Κάτι που μαθαίνω, με κάνει να θέλω να εξασκηθώ περισσότερο.	1	2	3	4	5
11. Είμαι ο/η καλύτερος/η.	1	2	3	4	5
12. Μία άσκηση που μαθαίνω, νιώθω ότι την κάνω πραγματικά σωστά.	1	2	3	4	5
13. Κάνω ότι καλύτερο μπορώ.	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Η: Για κάθε μια από τις παρακάτω ερωτήσεις, παρακαλώ δήλωσε πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς. Καθώς θα απαντάς στις ερωτήσεις, φέρε στο μυαλό σου πώς αισθάνθηκες γενικά που συμμετείχες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Όταν είμαι δραστήριος/α στη Φυσική Αγωγή...	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Το απολαμβάνω.	1	2	3	4	5
2. Βαριέμαι.	1	2	3	4	5
3. Δεν μου αρέσει.	1	2	3	4	5
4. Το θεωρώ ευχάριστο.	1	2	3	4	5
5. Δεν είναι καθόλου διασκεδαστικό.	1	2	3	4	5
6. Μου δίνει ενέργεια.	1	2	3	4	5
7. Με κάνει να νιώθω κατάθλιψη.	1	2	3	4	5
8. Είναι πολύ ευχάριστο.	1	2	3	4	5
9. Το σώμα μου αισθάνεται καλά.	1	2	3	4	5
10. Παίρνω κάτι από αυτό.	1	2	3	4	5
11. Είναι πολύ συναρπαστικό.	1	2	3	4	5
12. Με ενοχλεί.	1	2	3	4	5
13. Δεν είναι καθόλου ενδιαφέρον.	1	2	3	4	5
14. Μου δίνει μια ισχυρή αίσθηση επιτυχίας.	1	2	3	4	5
15. Έχει ωραία αίσθηση.	1	2	3	4	5
16. Νιώθω σαν να προτιμούσα να κάνω κάτι άλλο.	1	2	3	4	5

Για κάθε μια από τις παρακάτω ερωτήσεις, παρακαλώ δήλωσε πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς. Καθώς θα απαντάς στις ερωτήσεις, φέρε στο μυαλό σου πώς αισθάνθηκες γενικά τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες που συμμετείχες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Κατά τη <u>διάρκεια των τελευταίων 3-4 εβδομάδων</u> στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) ...	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Διαφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Απολάμβανα τις δραστηριότητες του μαθήματος της ΦΑ.	1	2	3	4	5
2. Έβρισκα το μάθημα της ΦΑ ενδιαφέρον.	1	2	3	4	5
3. Έβρισκα ότι ο χρόνος περνούσε πολύ γρήγορα στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
4. Διασκέδαζα πραγματικά στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Θ: Παρακάτω δείξε πόσο σίγουρος/η είσαι να κάνεις και να διατηρήσεις συμπεριφορές φυσικής δραστηριότητας και να ξεπερνάς εμπόδια για να είσαι φυσικά δραστήριος/α.

Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να συμμετέχω σε τακτική φυσική δραστηριότητα/άθληση...	Διαφωνώ Πολύ	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Πολύ
1. ...όταν είμαι κουρασμένος/η.	1	2	3	4	5
2. ...όταν είμαι σε κακή διάθεση.	1	2	3	4	5
3. ...όταν αισθάνομαι ότι δεν έχω το χρόνο.	1	2	3	4	5
4. ...όταν είμαι σε διακοπές.	1	2	3	4	5
5. ...όταν βρέχει, χιονίζει ή έχει εξαιρετική ζέστη.	1	2	3	4	5
6. ...όταν δεν έχω κάποιον/α με τον/την οποίο/α να αθληθώ/συμμετέχω σε φυσική δραστηριότητα	1	2	3	4	5

	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Όταν είμαι φυσικά δραστήριος/α (π.χ. κατά τη διάρκεια της ΦΑ ή σχολικού αθλητισμού), έχω αμηχανία για το επίπεδο φυσικής κατάσταση ή δεξιοτήτων μου.	1	2	3	4	5
2. Μπορώ ακόμα να βρω τον χρόνο να είμαι φυσικά δραστήριος ακόμα και όταν έχω μια πολυάσχολη μέρα.	1	2	3	4	5
3. Το βρίσκω δύσκολο να είμαι φυσικά δραστήριος όταν ο καιρός είναι κακός, (π.χ. πολύ ζεστός, πολύ κρύος ή βρέχει).	1	2	3	4	5
4. Το βρίσκω δύσκολο να είμαι φυσικά δραστήριος/α όταν δεν έχω κανέναν που να είναι φυσικά δραστήριος/α μαζί μου.	1	2	3	4	5
5. Δεν νιώθω άνετα να χρησιμοποιώ τοπικές εγκαταστάσεις για να είμαι φυσικά δραστήριος/α (π.χ., γυμναστήριο, παραλία, πατινάζ, ποδηλατόδρομοι).	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι: Εδώ ενδιαφερόμαστε για το πόσο πολύ σκοπεύεις να αθληθείς/ασκηθείς δραστήρια στον ελεύθερο σου χρόνο, τουλάχιστον **3 φορές την εβδομάδα, 60 λεπτά κάθε φορά** στον επόμενο μήνα. Απάντησε και στα τρία θέματα παρακάτω.

Στη διάρκεια του επόμενου μήνα...	Πολύ Απίθανο		Κάπως Πιθανό			Πολύ Πιθανό	
1. ...είμαι αποφασισμένος/η να αθληθώ δραστήρια τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα , 60 λεπτά κάθε φορά.	1	2	3	4	5	6	7
2. ...σκοπεύω να αθληθώ δραστήρια τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα , 60 λεπτά κάθε φορά, τον επόμενο μήνα.	1	2	3	4	5	6	7
3. ...σχεδιάζω να αθληθώ δραστήρια τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα , 60 λεπτά κάθε φορά, τον επόμενο μήνα.	1	2	3	4	5	6	7

ΕΝΟΤΗΤΑ Κ: Παρακαλώ δείξτε πόσο πολύ έλεγχο έχετε πάνω στον αθλητισμό/άσκηση στον ελεύθερο σας χρόνο, για τουλάχιστον **3 φορές την εβδομάδα 60 λεπτά κάθε φορά** στον επόμενο μήνα. Παρακαλούμε κυκλώστε τις απαντήσεις που σας εκπροσωπούν.

1. Πόσο έλεγχο έχεις στο να κάνεις δραστήρια αθλήματα/άσκηση στον ελεύθερο σου χρόνο τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα , 60 λεπτά κάθε φορά, στον επόμενο μήνα;								
Καθόλου Έλεγχο	1	2	3	4	5	6	7	Απόλυτο Έλεγχο

2. Αν ήθελα θα μπορούσα να κάνω δραστήρια αθλήματα/άσκηση στον ελεύθερο μου χρόνο τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα , 60 λεπτά κάθε φορά στον επόμενο μήνα:								
Διαφωνώ Έντονα	1	2	3	4	5	6	7	Συμφωνώ Έντονα

3. Πόσο σίγουρος/η είσαι ότι στον επόμενο μήνα θα μπορούσες να κάνεις δραστήρια αθλήματα/άσκηση στον ελεύθερο σου χρόνο τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα , 60 λεπτά κάθε φορά αν το ήθελες;								
Καθόλου Σίγουρος	1	2	3	4	5	6	7	Απόλυτα Σίγουρος

ΕΝΟΤΗΤΑ Λ: Εδώ ενδιαφερόμαστε για το πώς αισθάνεσαι όταν κάνεις δραστήρια αθλητισμό/ άσκηση στον ελεύθερο σου χρόνο, τουλάχιστον **3 φορές την εβδομάδα 60 λεπτά κάθε φορά** στον επόμενο μήνα. Παρακαλούμε κύκλωσε την κατάλληλη απάντηση για κάθε ένα από τα παρακάτω ζεύγη επιθέτων.

Για εμένα, το να αθληθώ/ασκηθώ δραστήρια στον ελεύθερό μου χρόνο, τουλάχιστον **3 φορές την εβδομάδα 60 λεπτά κάθε φορά στον επόμενο μήνα**, θα ήταν ...

Κακό	1	2	3	4	5	6	7	Καλό
Βαρετό	1	2	3	4	5	6	7	Ενδιαφέρον
Όχι απολαυστικό	1	2	3	4	5	6	7	Απολαυστικό
Άχρηστο	1	2	3	4	5	6	7	Χρήσιμο
Ασήμαντο	1	2	3	4	5	6	7	Σημαντικό
Δυσάρεστο	1	2	3	4	5	6	7	Ευχάριστο

ΕΝΟΤΗΤΑ Μ: Τους προηγούμενους 3 μήνες, παρακαλώ ανέφερε πόσο συχνά έλαβες υποστήριξη από τους φίλους και την οικογένεια σου για να συμμετάσχεις σε φυσική δραστηριότητα.

Τους τελευταίους 3 μήνες πόσο συχνά...	Πότε	Σπάνια	Μερικές φορές	Πολύ Συχνά	Πάντα
1. Οι φίλοι σου συμμετείχαν σε σωματικές δραστηριότητες ή αθλήματα μαζί σου κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ή μετά το σχολείο;	1	2	3	4	5
2. Οι φίλοι σου σε παρακολουθούσαν να συμμετέχεις σε φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα;	1	2	3	4	5
3. Οι φίλοι σου συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες/αθλήματα μαζί σου;	1	2	3	4	5
4. Έκανες σχέδια με τους φίλους σας να είστε φυσικά δραστήριοι μαζί (π.χ. να περπατάτε, να κάνετε skateboarding, να κάνετε ποδηλασία ή να παρακολουθείτε τμήματα φυσικής κατάστασης μαζί);	1	2	3	4	5
5. Τα μέλη της οικογένειάς σου συμμετείχαν σε φυσικές δραστηριότητες/αθλήματα μαζί σου;	1	2	3	4	5
6. Τα μέλη της οικογένειάς σου, σε πήγαν σε μέρη όπου θα μπορούσες να είσαι φυσικά δραστήριος/α (π.χ. στην παραλία, προπονητικά κέντρα, άθληση το Σαββατοκύριακο, παγοδρόμιο);	1	2	3	4	5
7. Τα μέλη της οικογένειάς σας παρακολουθούσαν να συμμετέχεις σε φυσικές δραστηριότητες/αθλήματα;	1	2	3	4	5
8. Οι γονείς σου σου αγόρασαν εξοπλισμό που να σε ενθάρρυνε να είσαι φυσικά δραστήριος/α (π.χ. αθλητικά ρούχα, αθλητικά παπούτσια, ποδήλατο);	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Ν: Έχεις ήδη συγκεκριμένα σχέδια για να κάνεις αθλητισμό/ άσκηση; Παρακαλώ κύκλωσε τον κατάλληλο αριθμό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο. Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις τελευταίες 3-4 εβδομάδες και τα σχέδια/πλάνα που είχες κάνει γι' αυτή την περίοδο.

Τις τελευταίες 3-4 εβδομάδες ...	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ Συχνά
1. Είχα προγραμματίσει πότε να κάνω αθλητισμό/ άσκηση.	1	2	3	4	5
2. Είχα προγραμματίσει πόσο συχνά να κάνω αθλητισμό/ άσκηση.	1	2	3	4	5
3. Είχα προγραμματίσει πού να κάνω αθλητισμό/ άσκηση.	1	2	3	4	5
4. Είχα προγραμματίσει με ποιον να κάνω αθλητισμό/ άσκηση.	1	2	3	4	5
5. Είχα προγραμματίσει πώς να κάνω αθλητισμό/ άσκηση.	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Ν: Παρακολουθείς τον εαυτό σου όσον αφορά τη συμμετοχή σου στον αθλητισμό/ άσκηση; Αν ναι πόσο συχνά; Παρακαλώ κύκλωσε τον κατάλληλο αριθμό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

Τις τελευταίες 3-4 εβδομάδες ...	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Πολύ Συχνά	Πάντα
1. ...έχω παρακολουθήσει τον εαυτό μου αν έκανα αρκετά συχνά άθληση/άσκηση.	1	2	3	4	5
2. ...έχω παρακολουθήσει προσεκτικά ότι έκανα άθληση/ άσκηση στον ελεύθερο χρόνο μου για τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα 60 λεπτά κάθε φορά.	1	2	3	4	5

3. ...έχω ελέγξει πόσο τακτικά έκανα άθληση/άσκηση.	1	2	3	4	5
4. ...έχω ελέγξει αν πραγματικά πετύχαινα τους στόχους μου να κάνω τακτική άθληση/άσκηση.	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Ξ: Παρακάτω υπάρχει ένας αριθμός ερωτήσεων που σχετίζονται με την καθημερινή σου ζωή (π.χ. στιδήποτε κάνεις), όχι ειδικά για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Παρακαλώ δήλωσε το βαθμό που συμφωνείς ή διαφωνείς με καθεμιά από τις παρακάτω ερωτήσεις. Φέρε στο μυαλό σου πώς αισθάνθηκες ΓΕΝΙΚΑ τον τελευταίο μήνα.

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα στην καθημερινή μου ζωή...	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. ...αισθανόμουν γεμάτος/η ενθουσιασμό.	1	2	3	4	5
2. ...είχα μεγάλα κέφια.	1	2	3	4	5
3. ...έβλεπα αισιόδοξα την κάθε μέρα.	1	2	3	4	5
4. ...σχεδόν πάντα αισθανόμουν εγρήγορση και επαγρύπνηση.	1	2	3	4	5
5. ...αισθανόμουν ότι είχα πολύ ενέργεια.	1	2	3	4	5

ΕΝΟΤΗΤΑ Ο: Γράψε τον **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ** λόγο που σε **ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ** να ασκηθείς/αθληθείς εκτός σχολείου ΠΙΟ ΤΑΚΤΙΚΑ. Γράψε τον γρήγορα, αυτόν που σου έρχεται πιο γρήγορα στο μυαλό.

.....

Γενικά, πόσο συχνά ο λόγος που έγραψες σε ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ να ασκηθείς/αθληθείς τακτικά εκτός σχολείου;
Σχεδόν Ποτέ ☐ Σπάνια ☐ Κάποιες φορές ☐ Συχνά ☐ Πάντα ☐

Στη διάρκεια της ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ, πόσο συχνά ο λόγος που έγραψες σε ΕΜΠΟΔΙΖΕ να ασκηθείς/αθληθείς εκτός σχολείου;
Σχεδόν ποτέ ☐ Λίγες μέρες ☐ Κάποιες μέρες ☐ Τις περισσότερες μέρες ☐ Καθημερινά ☐

Παρακάτω είναι κάποιες προτάσεις σχετικά με τα ΕΜΠΟΔΙΑ για να είναι κάποιος/α φυσικά δραστήριος/α; Κύκλωσε αυτό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

Πόσο συχνά οι παρακάτω λόγοι, προς το παρών σε ΕΜΠΟΔΙΖΟΥΝ να κάνεις αθλητισμό ή φυσική δραστηριότητα πιο συχνά ή πιο τακτικά;	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1. Έλλειψη χρόνου.	0	1	2	3	4
2. Έχω πολύ δουλειά στο σπίτι για το σχολείο.	0	1	2	3	4
3. Δεν έχω πού ν' αθληθώ/ασκηθώ.	0	1	2	3	4
4. Δεν υπάρχει μεταφορικό μέσο για να πάω σε χώρους άθλησης.	0	1	2	3	4
5. Είναι πολύ ακριβό.	0	1	2	3	4
6. Χρειάζομαι εξοπλισμό που δεν έχω.	0	1	2	3	4
7. Δεν έχω πού να αθληθώ όταν χαλάει ο καιρός.	0	1	2	3	4
8. Πολύ έμφαση στον πρωταθλητισμό.	0	1	2	3	4
9. Οι συναθλητές/ τριές μου με κοροϊδεύουν.	0	1	2	3	4
10. Έχω κινητική δυσκολία.	0	1	2	3	4

11. Δε μου αρέσει η άθληση/άσκηση.	0	1	2	3	4
12. Φοβάμαι το κίνδυνο τραυματισμών.	0	1	2	3	4
13. Δεν έχω κάποιον/α με τον οποίο να παίζω/ασκηθώ.	0	1	2	3	4
14. Μου παίρνει χρόνο από τους/τις φίλους/ες μου.	0	1	2	3	4
15. Με κάνει να ντρέπομαι.	0	1	2	3	4

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ!