

--



B5. Hangi şehirde yaşıyor sunuz?

B6. Doğduğunuz ülke aşağıdakilerden hangisidir?

- İngiltere/Birleşik Krallık ☐
- Fransa ☐
- Almanya ☐
- Yunanistan ☐
- İtalya ☐
- İspanya ☐
- Türkiye ☐
- Diğer ☐

B7. Eğer öyleyse, ülkenizde kaç yıldır yaşıyorsunuz?

Lütfen yıl sayısını girin.

B8. Anneniz Türkiyede mi doğdu?(Lütfen bir kutucuğu işaretleyiniz)

- Evet ☐
- Hayır ☐

B9. Babanız Türkiye’de mi doğdu? (Lütfen bir kutucuğu işaretleyiniz)

- Evet ☐
- Hayır ☐

B10. Okul düzeyi

- Ortaokul ☐
- Lise ☐
- Cevap vermek istemiyorum ☐



B11. Sınıf düzeyinizi seçiniz?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| Ortaokul 1. sınıf | ☐ |
| Ortaokul 2. sınıf | ☐ |
| Ortaokul 3. sınıf | ☐ |
| Ortaokul 4. sınıf | ☐ |
| Lise 1. sınıf | ☐ |
| Lise 2. sınıf | ☐ |
| Lise 3. sınıf | ☐ |
| Lise 4. sınıf | ☐ |

B12. Okul adı (Lütfen okulunuzun adını yazınız):

Bölüm C: Section B

Bölüm B: Fiziksel aktivite, sizin kalp atım hızınızı artıran ve sizi bazı zamanlarda nefes nefese bırakan tüm aktivitelerdir. Fiziksel aktivite, spor yaparken, arkadaşlarla oynarken ya da okula yürürken yapılabilir. Fiziksel aktiviteye bazı örnekler; koşma, tempolu yürüyüş, tekerlekli paten sürme, bisiklet sürme, dans etme, kaykayla kayma, yüzmeye, futbol, basketbol, & sörf yapmadır.

C1. Son 7 gün içinde kaç gün, günde toplam en az 60 dakika fiziksel olarak aktiftiniz?

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 0 gün | ☐ |
| 1 gün | ☐ |
| 2 gün | ☐ |
| 3 gün | ☐ |
| 4 gün | ☐ |
| 5 gün | ☐ |
| 6 gün | ☐ |
| 7 gün | ☐ |
| Cevap vermek istemiyorum | ☐ |



C2. Normal ya da olağan bir haftada, kaç gün, günde toplam en az 60 dakika boyunca fiziksel olarak aktif olursunuz?

0 gün ☐

1 gün ☐

2 gün ☐

3 gün ☐

4 gün ☐

5 gün ☐

6 gün ☐

7 gün ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

C3. Lütfen bu yıl hangi hangi spor/fiziksel aktivitelere katıldığınızı yazınız.

C4. Okul dışındaki saatler: Serbest (boş) zamanlarınızda genellikle kaç saat nefes nefese kalıncaya ya da terleyinceye kadar egzersiz yaparsınız?

Hiç ☐

Haftada yarım saat ☐

Haftada bir saat ☐

Haftada yaklaşık 2-3 saat ☐

Haftada yaklaşık 4-6 saat ☐

Haftada yaklaşık 7 saat ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐



C5. Haftada kaç gün Beden Eğitimi dersiniz var?

0 gün (hiç) ☐

1 gün ☐

2 gün ☐

3 gün ☐

4 gün ☐

5 gün ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

C6. Her gün kaç tane teneffüsünüz var?

0 ☐

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

C7. Geçen hafta kaç kez ders programı dışında, bir antrenör, öğretmen ya da lider tarafından önderlik edilen spor ya da yapılandırılmış fiziksel aktivite antrenmanı ya da uygulamasına katıldınız?

0 ☐

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ve fazlası ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐



C8. Haftada kaç gün Beden Eğitimi ve/veya okul zamanı dışında, okulunuz tarafından düzenlenen spor ya da diğer fiziksel aktivite etkinlikleri var?

0 gün (Yok) ☐

1 gün ☐

2 gün ☐

3 gün ☐

4 gün ☐

5 gün ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐



C9. Gençlik Aktivite Profili, aktif olmaya (okulda ve okul dışında) ve oturarak yaptığınız eylemlere ne kadar zaman ayırdığınızla ilgili sorular sorar.

Fiziksel aktiviteler, bolca yürümeyi, koşmayı ya da hareket etmeyi kapsayan şeylerdir. Bisiklete binmek ve dans etmenin yanı sıra bolca hareket etmeyi gerektiren sporlar ve açık havada oynanan oyunları kapsar. Oturularak yapılan aktiviteler, TV izlemek, video oyunları, bilgisayar oyunları ya da taşınabilir cihazlarla oynadığınız oyunlar gibi serbest (boş) zamanlarınızda yaptığınız şeylerdir. Yemek yerken ya da ödev yaparken oturarak geçirdiğiniz zamanı **KAPSAMAZ**.

Soruların çoğu yalnızca son 7 gününüzü düşünmenizi isteyecek fakat yalnızca bir kaç soru genelde (sıradan bir haftada) ne yaptığınızı soracaktır. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur, bu nedenle dürüst cevaplar veriniz.

Aktivite düzeyleri - Okulda. Aşağıdaki sorular okuldaki fiziksel aktivite düzeyiniz hakkındadır. Bu, beden eğitimi derslerinizi kapsar fakat okula gelir-giderken, teneffüslerde ya da öğle arasında da aktif olabilirsiniz. Soruları, son 7 gün içinde okuldaki fiziksel aktivitenizi göz önüne alarak yanıtlayınız.

Okula gelirken aktivite: Kaç gün okula yürüyerek ya da bisikletle geldiniz? (Hatırlamıyorsanız tahmin etmeye çalışın)

0 gün (hiç)	☐
1 gün	☐
2 gün	☐
3 gün	☐
4-5 gün (neredeyse her gün)	☐
Cevap vermek istemiyorum	☐



C10. Beden Eğitimi Dersi sırasında aktivite: Beden Eğitimi derslerinde, ne sıklıkla planlı bir oyun ve aktivite kapsamında koşunuz ve hareket ettiniz? (Beden eğitimi dersiniz yoksa "beden eğitimi dersim yok" seçeneğini işaretleyin)

- Beden eğitimi dersim yok ☐
- Neredeyse hiçbir zaman ☐
- Biraz ☐
- Orta düzeyde ☐
- Çoğu zaman ☐
- Neredeyse her zaman ☐
- Cevap vermek istemiyorum ☐

C11. Teneffüslerde aktivite: Teneffüslerde ne sıklıkla spor yaptınız, yürüdünüz, koşunuz ya da aktif oyunlar oynadınız? (Okulunuzda teneffüs yoksa "teneffüsümüz yok" seçeneğini işaretleyin)

- Teneffüsümüz yok ☐
- Neredeyse hiçbir zaman ☐
- Biraz ☐
- Orta düzeyde ☐
- Çoğu zaman ☐
- Neredeyse her zaman ☐
- Cevap vermek istemiyorum ☐

C12. Öğle yemeğinde aktivite: Öğle arasında, ne sıklıkla etrafta gezindiniz, yürüdünüz ya da oynadınız? (Okulunuzda öğle arası yoksa "öğle aramız yok" seçeneğini işaretleyin)

- Öğle aramız yok ☐
- Neredeyse hiçbir zaman ☐
- Biraz ☐
- Orta düzeyde ☐
- Çoğu zaman ☐
- Neredeyse her zaman ☐
- Cevap vermek istemiyorum ☐



C13. Okuldan dönerken aktivite: Kaç gün okuldan yürüyerek ya da bisikletle döndünüz? (Hatırlamıyorsanız tahmin etmeye çalışın)

0 gün (hiç) ☐

1 gün ☐

2 gün ☐

3 gün ☐

4-5 gün (neredeysse her gün) ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

C14. Evdeki Aktivite Düzeyi Aktivite düzeyleri – Okul Dışında. Aşağıdaki sorular farklı zamanlardaki (okul zamanı dışında) toplam fiziksel aktivite düzeyiniz hakkındadır. Bu, yapılandırılmış egzersiz ya da spor aktivitelerinin yanı sıra arkadaşlarla oynama, dans etme ya da iş/ev işi yapmayı kapsayabilir. Soruları, son 7 gün içinde okul dışındaki fiziksel aktivitenizi göz önüne alarak yanıtlayınız.

Okul öncesi aktivite: Kaç gün okuldan önce (sabah saat 6:00 ile 8:00 arası) en az 10 dakika fiziksel aktivitenin bir çeşidini yaptınız? (Bu, evdeki aktiviteleri kapsar, okula yürüyerek ya da bisikletle gitmeyi KAPSAMAZ)

0 gün ☐

1 gün ☐

2 gün ☐

3 gün ☐

4-5 gün ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐



C15. Okul sonrası aktivite: Kaç gün okuldan sonra (saat 3:00 ile 6:00 arası) en az 10 dakika fiziksel aktivitenin bir çeşidini yaptınız? (Bu, arkadaşlarınızla/ailenizle oynamayı, takım antrenmanları ya da fiziksel aktivite içeren etkinlikleri kapsar, okuldan yürüyerek ya da bisikletle dönmeyi KAPSAMAZ)

0 gün ☐

1 gün ☐

2 gün ☐

3 gün ☐

4-5 gün ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

C16. Hafta içi akşamları aktivite: Kaç gün okuldan döndükten sonraki akşamlarda (akşam saat 6:00 ile 10:00 arası) en az 10 dakika fiziksel aktivitenin bir çeşidini yaptınız? (Bu, arkadaşlarınızla/ailenizle oynamayı, takım antrenmanları ya da fiziksel aktivite içeren etkinlikleri kapsar, okuldan yürüyerek ya da bisikletle dönmeyi KAPSAMAZ)

0 gün ☐

1 gün ☐

2 gün ☐

3 gün ☐

4-5 gün ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

C17. Cumartesi günü aktivite: Geçen Cumartesi ne kadar fiziksel aktivite yaptınız? (Bu, egzersiz, iş/ev işi, aile gezileri, spor, dans ya da oyun olabilir. Hatırlamıyorsanız tahmin etmeye çalışın)

Aktivite yapmadım (0 dakika) ☐

Düşük düzey aktivite yaptım (1 - 30 dakika) ☐

Düşük ile orta düzey arası aktivite yaptım (31 - 60 dakika) ☐

Orta düzey ile yüksek düzey arası aktivite yaptım (1 - 2 saat) ☐

Yüksek düzey aktivite yaptım (2 saatten fazla) ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐



C18. Pazar günü aktivite: Geçen Pazar ne kadar fiziksel aktivite yaptınız?
(Bu, egzersiz, iş/ev işi, aile gezileri, spor, dans ya da oyun olabilir.
Hatırlamıyorsanız tahmin etmeye çalışın)

Aktivite yapmadım (0 dakika) ☐

Düşük düzey aktivite yaptım (1 - 30 dakika) ☐

Düşük ile orta düzey arası aktivite yaptım (31 - 60 dakika) ☐

Orta düzey ile yüksek düzey arası aktivite yaptım (1 - 2 saat) ☐

Yüksek düzey aktivite yaptım (2 saatten fazla) ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

C19. Gençlik Aktivite Profili / Oturarak Yapılan Eylemler

Aşağıdaki sorular dinlenerek ve oturarak geçirdiğiniz zaman hakkındadır. Büyük ihtimalle yemek yerken, ödev yaparken ya da enstrüman çalarken oturuyorsunuzdur. Ayrıca TV izlerken, bilgisayar oyunları oynarken, bilgisayarınızı, telefonunuzu ya da iTouch/iPadinizi kullanırken de oturuyorsunuzdur. Soruları, son 7 gün içinde bunları yaparken oturarak geçirdiğiniz zamanı göz önüne alarak yanıtlayınız.

TV Zamanı: Okul dışında ne kadar zamanınızı TV izlemeyle geçirdiniz? (Bu, film ya da spor izlemeyi kapsar ama video oyunları oynamayı KAPSAMAZ).

Hiç TV izlemedim ☐

Günde 1 saatten az izledim ☐

Günde 1 - 2 saat izledim ☐

Günde 2 - 3 saat izledim ☐

Günde 3 saatten fazla izledim ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐



C20. Video Oyunları Zamanı: Okul dışında ne kadar zamanınızı video oyunları oynamakla geçirdiniz? (Bu, Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, iTouch, iPad ya da telefonunuzdaki oyunları kapsar)

- Hiç oynamadım ☐
- Günde 1 saatten az oynadım ☐
- Günde 1 - 2 saat oynadım ☐
- Günde 2 - 3 saat oynadım ☐
- Günde 3 saatten fazla oynadım ☐
- Cevap vermek istemiyorum ☐

C21. Bilgisayar Zamanı: Okul dışında ne kadar zamanınızı bilgisayar kullanmakla geçirdiniz? (Bu ödev zamanını KAPSAMAZ ama Facebook, internette sörf yapmak, anlık mesajlaşma, online video ya da bilgisayar oyunları oynamayı kapsar)

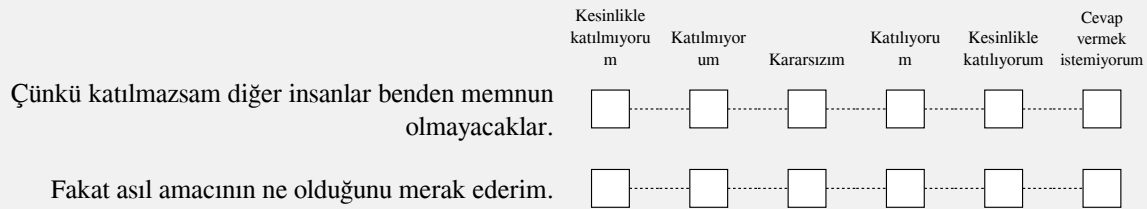
- Hiç kullanmadım ☐
- Günde 1 saatten az kullandım ☐
- Günde 1 - 2 saat kullandım ☐
- Günde 2 - 3 saat kullandım ☐
- Günde 3 saatten fazla kullandım ☐
- Cevap vermek istemiyorum ☐

C22. Telefon / Mesajlaşma Zamanı: Okul dışında ne kadar zamanınızı cep telefonunuzu kullanmakla geçirdiniz? (Bu, konuşma ve mesajlaşmayı kapsar).

- Hiç kullanmadım ☐
- Günde 1 saatten az kullandım ☐
- Günde 1 - 2 saat kullandım ☐
- Günde 2 - 3 saat kullandım ☐
- Günde 3 saatten fazla kullandım ☐
- Cevap vermek istemiyorum ☐

Bölüm E: Section D

Çünkü hayatta kullanabileceğim faydalı bilgiler öğrenirim.



Bölüm F: Beden Eğitiminde öğrencilerin kendilerini başarılı hissetmelerinin farklı sebepleri vardır. Lütfen her bir cümleye ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı, uygun sayıyı daire içine alarak belirtiniz.

[illegible]



Bölüm H: Section G

Bölüm G: Lütfen aşağıdaki her bir cümleye ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtiniz. Soruları cevaplarken Beden Eğitimine katılırken genellikle nasıl hissettiğinizi göz önünde bulundurunuz.

H1. Beden Eğitiminde aktif olduğumda...

	Kesinlikle katılmıyoru m	Katılmıyor um	Kararsızım	Katılıyoru m	Kesinlikle katılıyorum	Cevap vermek istemiyorum
Zevk alırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sıkılıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hoşlanmam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zevkli bulurum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hiç eğlenceli değil.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bana enerji verir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Çok keyiflidir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vücudum iyi hisseder.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinirlerimi bozar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hiç ilgi çekici değildir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
İyi hissettirir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sanki başka bir şey yapmalıymışım gibi hissederim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bölüm I: Section H

I1. Ailenizin kaç tane bilgisayarı (Masa üstü bilgisayar, Mac ya da diz üstü bilgisayar) var?

Hiç	☐
Bir	☐
İki	☐
İkiden fazla	☐
Cevap vermek istemiyorum	☐



I2. Ailenizin arabası, kamyoneti ya da kamyonu var mı?

Hayır ☐

Evet, bir tane ☐

Evet, iki ya da daha fazla ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

I3. Sadece size özel yatak odanız var mı?

Evet ☐

Hayır ☐

I4. Geçtiğimiz 12 ay boyunca, ailenizle birlikte kaç kez tatile gittiniz?

Hiç ☐

Bir ☐

İki ☐

İkiden fazla ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

I5. Geçen yıl kaç kez tatil için yurt dışına gittiniz?

Hiç ☐

Bir ☐

İki ☐

İkiden fazla ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

I6. Ailenizin bulaşık makinesi var mı?

Evet ☐

Hayır ☐

I7. Evinizde kaç tane banyo var?

Hiç ☐

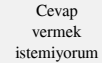
Bir ☐

İki ☐

İkiden fazla ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

1 - Hoş olmayan 2 3 4 5 6 7 - Hoş Cevap vermek istemiyorum



Asla Nadiren Bazen Sık sık Çok sık istemiyor

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Asla	☐
Nadiren	☐
Bazen	☐
Sık sık	☐
Çok sık	☐
Her zaman	☐

Cevap
vermek
istemiyorum

Asla Nadiren Bazen Sık sık Çok sık istemiyorum

Kesinlikle katılmıyoru m	Katılmıyor um	Kararsızım	Katılıyoru m	Kesinlikle katılıyorum	Cevap vermek istemiyorum
--------------------------------	------------------	------------	-----------------	---------------------------	--------------------------------



Kesinlikle
katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle
katılıyorum

Cevap
vermek
istemiyorum

Her yeni günü dört gözle bekledim.

☐.....☐.....☐.....☐.....☐.....☐

Neredeyse her zaman tetikte ve uyanık hissettim.

☐.....☐.....☐.....☐.....☐.....☐

Çok enerjim olduğunu hissettim.

☐.....☐.....☐.....☐.....☐.....☐

Bölüm Q: Section P

Bölüm P: Sizin DÜZENLİ SPOR YA DA EGZERSİZ yapmanızı engelleyen EN ÖNEMLİ sebebi yazınız.

Q1. Aklınıza gelen ilk sebebi hemen yazınız.

Q2. Genel olarak yukarıya yazdığınız sebep sizin düzenli egzersiz/spor yapmanızı ne sıklıkla engelleyen bir ENGEL?

Çok nadiren ☐

Nadiren ☐

Bazen ☐

Sık sık ☐

Her zaman ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

Q3. GEÇEN HAFTA boyunca, yukarıya yazdığınız sebep sizin düzenli egzersiz/spor yapmanızı ne sıklıkla engelleyen bir ENGELDİ?

Neredeyse hiç ☐

Çok az gün ☐

Bazı günler ☐

Çoğu günler ☐

Her gün ☐

Cevap vermek istemiyorum ☐

KATILIMINIZ İÇİN ÇOK TEŞEKKÜRLER!