



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

A1. Παρακαλώ δώστε τον Κωδικό ΜΑΘΗΤΗ

A2. Παρακαλώ δώστε τον Κωδικό ΚΑΘΗΓΗΤΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ Α

B1. Γράψε την ημερομηνία γέννησής σου εδώ:

B2. Πόσο χρονών είσαι; (Παρακαλώ γράψε την ηλικία σου σε έτη) :

B3. Είσαι αγόρι ή κορίτσι;

Αγόρι

Κορίτσι

Άλλη απάντηση



B4. Ποιο είναι το όνομα της χώρας σου όπου ζεις τώρα;

B5. Ποιο είναι το όνομα της πόλης σου όπου ζεις τώρα;

B6. Σε ποιά χώρα γεννήθηκες;

Βρετανία / Ηνωμένο Βασίλειο

Γαλλία

Γερμανία

Ελλάδα

Ιταλία

Ισπανία

Τουρκία

Άλλη

B7. Εαν άλλη, ποιά χώρα;

B8. Εαν άλλη, πόσα χρόνια ζεις σε αυτή την χώρα;



B9. Ποιά είναι η εθνικότητά σου;

- Βρετανός
- Γάλλος
- Γερμανός
- Έλληνας
- Ιταλός
- Ισπανός
- Τούρκος
- Άλλη

B10. Εάν άλλη ποιά;

B11. Εκπαιδευτική βαθμίδα :

- Δημοτικό
- Γυμνάσιο
- Λύκειο
- Δεν θέλω να απαντήσω

B12. Τάξη (Παρακαλώ, επίλεξε το τμήμα σου):

- 1η Δημοτικού
- 2α Δημοτικού
- 3η Δημοτικού
- 4η Δημοτικού
- 5η Δημοτικού
- 6η Δημοτικού
- 1η Γυμνασίου
- 2α Γυμνασίου
- 3η Γυμνασίου
- 1η Λυκείου
- 2α Λυκείου
- 3η Λυκείου



B13. Ποιο είναι το σχολείο σου (Παρακαλώ, γράψε το όνομα του σχολείου σου):

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.

C1. Τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο συχνά συμμετείχες σε φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα;

0 ημέρες

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4 ημέρες

5 ημέρες

6 ημέρες

7 ημέρες

Δεν θέλω να απαντήσω



C2. Σε μια τυπική (συνηθισμένη) εβδομάδα, πόσο συχνά συμμετέχεις σε φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα;

0 ημέρες

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4 ημέρες

5 ημέρες

6 ημέρες

7 ημέρες

Δεν θέλω να απαντήσω

C3. Παρακαλώ, γράψε σε ποιο άθλημα/ φυσική δραστηριότητα συμμετέχεις φέτος;

C4. Στον ελεύθερό σου χρόνο (εκτός σχολείου), πόσες ώρες συνήθως ασκείσαι τόσο ώστε να ιδρώνεις ή να λαχανιάζεις;

Καθόλου

Περίπου μισή ώρα ανά εβδομάδα

Περίπου μία ώρα ανά εβδομάδα

Περίπου 2-3 ώρες ανά εβδομάδα

Περίπου 4-6 ώρες ανά εβδομάδα

Περίπου 7 ώρες ανά εβδομάδα

Δεν θέλω να απαντήσω



C5. Πόσες ημέρες την εβδομάδα έχεις Φυσική Αγωγή στο σχολείο;

0 ημέρες (ποτέ)

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4 ημέρες

5 ημέρες

Δεν θέλω να απαντήσω

C6. Πόσα διαλείμματα έχει το πρόγραμμά σου κάθε ημέρα στο σχολείο;

0

1

2

3

4

Δεν θέλω να απαντήσω

C7. 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

1

2

3

4

5 ή περισσότερες φορές

Δεν θέλω να απαντήσω



C8. 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;

0 ημέρες (Καθόλου)

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4 ημέρες

5 ημέρες

Δεν θέλω να απαντήσω



C9. 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.

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.

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)

0 ημέρες (Καθόλου)

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα)

Δεν θέλω να απαντήσω



C10. 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 Φυσικής Αγωγής, επέλεξε «Δεν είχα Φυσική Αγωγή»)

Δεν έχω Φυσική Αγωγή

Σχεδόν καθόλου

Λίγες φορές

Για μέτριο χρονικό διάστημα

Πολλές φορές

Σχεδόν όλη την ώρα

Δεν θέλω να απαντήσω

C11. Φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων: Κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων πόσο συχνά συμμετείχες σε αθλήματα, περπατούσες, έτρεχες ή έπαιζες παιχνίδια που είχαν κίνηση; (Αν δεν είχες διάλειμμα στο σχολείο, επέλεξε «Δεν είχαμε διαλείμματα»)

Δεν είχα διαλείμματα

Σχεδόν καμία φορά

Για μικρό χρονικό διάστημα

Για μέτριο χρονικό διάστημα

Πολύ συχνά

Σχεδόν όλη την ώρα

Δεν θέλω να απαντήσω



C12. 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 είχα διάλειμμα για φαγητό/κολατσιό»)

Δεν είχα διάλειμμα για φαγητό/κολατσιό

Σχεδόν καμία φορά

Για μικρό χρονικό διάστημα

Για μέτριο χρονικό διάστημα

Πολύ συχνά

Σχεδόν όλη την ώρα

Δεν θέλω να απαντήσω

C13. 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)

0 ημέρες (ποτέ)

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα)

Δεν θέλω να απαντήσω



C14. Επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας στο Σπίτι - 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.

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)

0 ημέρες (ποτέ)

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα)

Δεν θέλω να απαντήσω



C15. 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)

0 ημέρες (ποτέ)

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα)

Δεν θέλω να απαντήσω

C16. 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)

0 ημέρες (ποτέ)

1 ημέρα

2 ημέρες

3 ημέρες

4-5 ημέρες (σχεδόν κάθε ημέρα)

Δεν θέλω να απαντήσω



C17. Φυσική Δραστηριότητα το Σάββατο: Πόση φυσική δραστηριότητα έκανες το περασμένο Σάββατο; (Αυτό θα μπορούσε να είναι σωματική άσκηση, δουλειά/αγγαρείες, οικογενειακές βόλτες, συμμετοχή σε αθλήματα, χορό, ή παιχνίδι. Αν δεν θυμάσαι, προσπάθησε να υπολογίσεις)

Καμιά δραστηριότητα (0 λεπτά)

Μικρή δραστηριότητα (1 έως 30 λεπτά)

Μικρή έως μέτρια δραστηριότητα (31 έως 60 λεπτά)

Μέτρια έως μεγάλη δραστηριότητας (1 έως 2 ώρες)

Μεγάλη δραστηριότητα (περισσότερο από 2 ώρες)

Δεν θέλω να απαντήσω

C18. Φυσική Δραστηριότητα την Κυριακή: Πόση φυσική δραστηριότητα έκανες την περασμένη Κυριακή; (Αυτό θα μπορούσε να είναι σωματική άσκηση, δουλειά/αγγαρείες, οικογενειακές βόλτες, συμμετοχή σε αθλήματα, χορό, ή παιχνίδι. Αν δεν θυμάσαι, προσπάθησε να υπολογίσεις).

Καμιά δραστηριότητα (0 λεπτά)

Μικρή δραστηριότητα (1 έως 30 λεπτά)

Μικρή έως μέτρια δραστηριότητα (31 έως 60 λεπτά)

Μέτρια έως μεγάλη δραστηριότητας (1 έως 2 ώρες)

Μεγάλη δραστηριότητα (περισσότερο από 2 ώρες)

Δεν θέλω να απαντήσω



C19. Προφίλ Φυσικής Δραστηριότητας των Νέων - Καθιστικές συνήθειες

Αυτές οι ερωτήσεις αναφέρονται στο χρόνο που αφιερώνεις για ξεκούραση και για να κάθεις. Πιθανότατα κάθεις 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.

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).

Δεν παρακολούθησα καθόλου την τηλεόραση

Παρακολούθησα λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα

Παρακολουθώ 1 έως 2 ώρες την ημέρα

Παρακολούθησα 2 με 3 ώρες την ημέρα

Παρακολούθησα περισσότερες από 3 ώρες την ημέρα

Δεν θέλω να απαντήσω

C20. 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)

Δεν έπαιξα καθόλου

Έπαιξα λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα

Έπαιξα 1 με 2 ώρες την ημέρα

Έπαιξα 2 με 3 ώρες την ημέρα

Έπαιξα περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα

Δεν θέλω να απαντήσω



C21. 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):

- Δεν χρησιμοποίησα καθόλου τον υπολογιστή
- Χρησιμοποίησα τον υπολογιστή λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα
- Χρησιμοποίησα τον υπολογιστή 1 έως 2 ώρες την ημέρα
- Χρησιμοποίησα τον υπολογιστή 2 έως 3 ώρες την ημέρα
- Χρησιμοποίησα τον υπολογιστή περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα
- Δεν θέλω να απαντήσω

C22. 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).

- Δεν χρησιμοποίησα καθόλου το κινητό τηλέφωνο
- Χρησιμοποίησα το κινητό τηλέφωνο λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα
- Χρησιμοποίησα το κινητό τηλέφωνο 1 με 2 ώρες την ημέρα
- Χρησιμοποίησα το κινητό τηλέφωνο 2 με 3 ώρες την ημέρα
- Χρησιμοποίησα το κινητό τηλέφωνο περισσότερες από 3 ώρες την ημέρα
- Δεν θέλω να απαντήσω

C23. 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).

- Δεν πέρασα σχεδόν καθόλου από τον ελεύθερο χρόνο μου καθιστός
- Πέρασα μικρό μέρος του ελεύθερου χρόνο μου καθιστός
- Πέρασα ένα μέτριο μέρος του ελεύθερου χρόνο μου καθιστός
- Πέρασα πολύ μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου μου καθιστός
- Πέρασα σχεδόν όλο τον ελεύθερο χρόνο μου καθιστός.
- Δεν θέλω να απαντήσω



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 τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες που συμμετείχες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

H1. Όταν είμαι δραστήριος/α στη Φυσική Αγωγή...

	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα	Δεν θέλω να απαντήσω
Το απολαμβάνω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Βαριέμαι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δεν μου αρέσει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Το θεωρώ ευχάριστο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δεν είναι καθόλου διασκεδαστικό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μου δίνει ενέργεια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Είναι πολύ ευχάριστο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Το σώμα μου αισθάνεται καλά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Με ενοχλεί.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δεν είναι καθόλου ενδιαφέρον.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχει ωραία αίσθηση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Νιώθω σαν να προτιμούσα να κάνω κάτι άλλο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΕΝΟΤΗΤΑ Θ:

I1. Πόσους υπολογιστές (H/Y, Mac ή λάπτοπ) έχει η οικογένειά σου;

Κανένα	<input type="checkbox"/>
Ένα	<input type="checkbox"/>
Δύο	<input type="checkbox"/>
Πάνω απο δύο	<input type="checkbox"/>
Δεν θέλω να απαντήσω	<input type="checkbox"/>



12. Η οικογένειά σου διαθέτει αυτοκίνητο ή φορτηγό;

Όχι

Ναί, ένα

Ναί, δύο ή περισσότερα

Δεν θέλω να απαντήσω

13. Έχεις δικό σου υπνοδωμάτιο;

Ναι

Όχι

14. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών, πόσες φορές ταξίδεψες με την οικογένειά σου για διακοπές;

Καθόλου

Μια φορά

Δύο φορές

Πάνω απο δύο φορές

Δεν θέλω να απαντήσω

15. Πόσες φορές ταξίδεψες στο εξωτερικό για διακοπές πέρυσι;

Καθόλου

Μια φορά

Δύο φορές

Πάνω απο δύο φορές

Δεν θέλω να απαντήσω

16. Διαθέτει η οικογένειά σου πλυντήριο πιάτων;

Ναι

Όχι

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

Κανένα

Ένα

Δύο

Πάνω απο δύο

Δεν θέλω να απαντήσω



	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ουδέτερο	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	Δεν θέλω να απαντήσω
...σχεδόν πάντα αισθανόμουν εγρήγορση και επαγρύπνηση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...αισθανόμουν ότι είχα πολύ ενέργεια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΕΝΟΤΗΤΑ Π: Γράψε τον **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ** λόγο που σε **ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ** να ασκηθείς/αθληθείς εκτός σχολείου **ΠΙΟ ΤΑΚΤΙΚΑ**.

Q1. Γράψε τον γρήγορα, αυτόν που σου έρχεται πιο γρήγορα στο μυαλό.

Q2. Γενικά, πόσο συχνά ο λόγος που έγραψες σε ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ να ασκηθείς/αθληθείς τακτικά εκτός σχολείου;

Σχεδόν Ποτέ	<input type="checkbox"/>
Σπάνια	<input type="checkbox"/>
Κάποιες φορές	<input type="checkbox"/>
Συχνά	<input type="checkbox"/>
Πάντα	<input type="checkbox"/>
Δεν θέλω να απαντήσω	<input type="checkbox"/>

Q3. Στη διάρκεια της ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ, πόσο συχνά ο λόγος που έγραψες σε ΕΜΠΟΔΙΖΕ να ασκηθείς/αθληθείς εκτός σχολείου;

Σχεδόν Ποτέ	<input type="checkbox"/>
Λίγες μέρες	<input type="checkbox"/>
Κάποιες μέρες	<input type="checkbox"/>
Τις περισσότερες μέρες	<input type="checkbox"/>
Καθημερινά	<input type="checkbox"/>
Δεν θέλω να απαντήσω	<input type="checkbox"/>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ