

Παρακαλώ δώστε τον Κωδικό ΚΑΘΗΓΗΤΗ _____

Παρακαλώ δώστε τον Κωδικό ΜΑΘΗΤΗ _____

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) _____.

3. Είσαι αγόρι ή κορίτσι?: Αγόρι Κορίτσι Άλλη απάντηση

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

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

6. Σε ποια χώρα γεννήθηκες:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| Βρετανία/Ηνωμένο Βασίλειο | <input type="checkbox"/> |
| Γαλλία | <input type="checkbox"/> |
| Γερμανία | <input type="checkbox"/> |
| Ελλάδα | <input type="checkbox"/> |
| Ιταλία | <input type="checkbox"/> |
| Ισπανία/ Καταλονία | <input type="checkbox"/> |
| Τουρκία | <input type="checkbox"/> |
| Άλλη | <input type="checkbox"/> |

7. Εάν άλλη ποια χώρα; _____

8. Εάν άλλη πόσα χρόνια ζεις στη χώρα που μένεις τώρα; ____

9. Ποια είναι η εθνικότητά σου;

- | | |
|----------|--------------------------|
| Βρετανός | <input type="checkbox"/> |
| Γάλλος | <input type="checkbox"/> |
| Γερμανός | <input type="checkbox"/> |
| Έλληνας | <input type="checkbox"/> |
| Ιταλός | <input type="checkbox"/> |
| Ισπανός | <input type="checkbox"/> |
| Τούρκος | <input type="checkbox"/> |
| Άλλη | <input type="checkbox"/> |

10. Εάν άλλη ποιά; _____

11. Εκπαιδευτική βαθμίδα (βάλε ✓ σε ένα μόνο κουτάκι): Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο Δεν θέλω ν' απαντήσω

12. Τάξη (1^η Δημοτικού – 3^η Λυκείου): 1^η Δ__ 2^α Δ__ 3^η Δ__ 4^η Δ__ 5^η Δ__ 6^η Δ__ 1^η Γ__ 2^α Γ__ 3^η Γ__ 1^η Λ__ 2^α Λ__ 3^η Λ__

13. 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.

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
 Δεν θέλω ν' απαντήσω

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
 Δεν θέλω ν' απαντήσω

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
 Δεν θέλω ν' απαντήσω

Πόσες **ημέρες** την εβδομάδα έχεις **Φυσική Αγωγή** στο σχολείο; (παρακαλώ βάλε ✓ σ' ένα μόνο κουτάκι).

0 ημέρες (Καθόλου)
 1 ημέρα
 2 ημέρες
 3 ημέρες
 4 ημέρες
 5 ημέρες
 Δεν θέλω ν' απαντήσω

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ: 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
----------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

1. Δεν θέλω ν' απαντήσω

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
----------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

2. Δεν θέλω ν' απαντήσω

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
------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------

3. Δεν θέλω ν' απαντήσω

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ: 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	Συχνά	Πολύ Συχνά	Δεν θέλω ν'απαντήσω
1. ...έχω παρακολουθήσει τον εαυτό μου αν έκανα αρκετά συχνά άθληση/άσκηση.	1	2	3	4	5	6
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	6
3. ...έχω ελέγξει πόσο τακτικά έκανα άθληση/άσκηση.	1	2	3	4	5	6
4. ...έχω ελέγξει αν πραγματικά πετύχαινα τους στόχους μου να κάνω τακτική άθληση/άσκηση.	1	2	3	4	5	6

ΕΝΟΤΗΤΑ Ε: 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.

.....

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ!