

No: \_\_\_\_\_

### YÖNERGE

Lütfen soruları mümkün olduğunca dürüst ve dikkatli biçimde cevaplayınız. Doğru ya da yanlış cevap yoktur bu nedenle lütfen gerçekte hissettiğiniz şekilde cevaplayınız. Eğer herhangi bir şey kafanızı karıştırırsa, lütfen elinizi kaldırarak yardım isteyiniz, araştırmacı size yardımcı olacaktır. Serbest (boş) zamanlarınızda ve beden eğitimi derslerinizde spor ve egzersize katılımınızı ve spor/egzersize ve okulda beden eğitime katılımınız sırasındaki duygu ve düşüncelerinizi merak ediyoruz.

### Bölüm A

1. Doğum tarihinizi buraya giriniz: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Örneğin, doğum tarihiniz 15 Aralık 2002 ise, lütfen: 15 / Aralık / 2002 yazınız

2. Kaç yaşındasınız? (Lütfen yaşınızı ay ve yıl olarak yazınız) \_\_\_\_\_ yıl.

3. Erkek misiniz kız mı?: Erkek  Kız  Cevap vermek istemiyorum

4. Toplamda kaç kardeşiniz var (Kendiniz dahil)? \_\_\_\_\_

5. Hangi ülkede yaşıyor sunuz? \_\_\_\_\_

6. Hangi şehirde yaşıyor sunuz? \_\_\_\_\_

7. Doğduğunuz ülke aşağıdakilerden hangisi? (Lütfen bir kutucuğa ✓ işaretleyiniz)

İngiltere

Fransız

Almanya

Yunanistan

İtalya

İspanya

Türkiye

Diğer

8. Anneniz Türkiye’de mi doğdu? (Lütfen bir kutucuğu işaretleyiniz)

Evet  Hayır

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

Evet  Hayır

10. Okul düzeyi (Lütfen bir kutucuğa ✓ işaretleyiniz): İlkokul  Ortaokul  Lise

11. Sınıfınız nedir? (Lütfen bir kutucuğu işaretleyiniz)

Ortaokul 1. sınıf

Ortaokul 2. sınıf

Ortaokul 3. sınıf

Ortaokul 4. sınıf

Lise 1. sınıf

Lise 2. sınıf

Lise 3. sınıf

Lise 4. sınıf

12. Okul adı (Lütfen okulunuzun adını yazınız): \_\_\_\_\_

**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 kaymak, yüzme, futbol, basketbol, & sörf yapmadır.

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

0 gün       1       2       3       4       5       6       7 gün

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

0 gün       1       2       3       4       5       6       7 gün

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

**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

Haftada kaç gün **Beden Eğitimi dersiniz** var?

a. 0 gün (yok)   
b. 1 gün   
c. 2 gün   
d. 3 gün   
e. 4 gün   
f. 5 gün

**Bölüm C:** Lütfen **gelecek ay** serbest (boş) zamanlarınızda **en az her hafta 3 kez, her seferinde 60 dakika** aktif spor/egzersiz yapmaya ne kadar niyetlendiğinizi belirtiniz. Lütfen aşağıdaki her üç maddeyi de yanıtlayınız.

Gelecek ay boyunca...	Hiç olası değil		Kısmen olası			Çok olası	
1. Gelecek ay boyunca en az haftada 3 kez, her seferinde 60 dakika egzersiz/aktif spor yapmaya kararlıyım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gelecek ay boyunca en az haftada 3 kez, her seferinde 60 dakika egzersiz/aktif spor yapmaya niyetliyim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Gelecek ay boyunca en az haftada 3 kez, her seferinde 60 dakika egzersiz/aktif spor yapmayı planlıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

**Bölüm D:** Spor/egzersiz yapma ile ilgili olarak kendinizi gözlediniz mi? Evet ise ne sıklıkla? Lütfen size en iyi yansıtan sayıyı daire içine alınız.

<i>Geçen 3-4 hafta içinde ...</i>	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çok sık
1. Yeterince sık spor/egzersiz yapıp yapmadığımı gözledim.	1	2	3	4	5
2. Serbest (boş) zamanlarımda en az 3 gün, her seferinde 60 dakika spor/egzersiz yaptığımı dikkatle izledim.	1	2	3	4	5
3. Ne kadar düzenli olarak spor/egzersiz yaptığımı kontrol ettim.	1	2	3	4	5
4. Düzenli spor/egzersiz yapmada hedeflerime gerçekten ulaşip ulaşmadığımı kontrol ettim.	1	2	3	4	5

**Bölüm E:** Sizin DÜZENLİ SPOR YA DA EGZERSİZ yapmanızı engelleyen EN ÖNEMLİ sebebi yazınız. Aklınıza gelen ilk sebebi hemen yazınız.

.....

**KATILIMINIZ İÇİN ÇOK TEŞEKKÜRLER!**