

Frågeformulär monitoreringslösningen för ungdomar

FYSISK AKTIVITET – Ungdom Veckoformulär

Förklaring: Målrelaterat veckoformulär

Hur många steg per dag har du tagit i genomsnitt den senaste veckan?

- 7000 steg eller fler (= utmärkt)
- 3000 – 6999 steg (=bra)
- 0-2999 steg (=undermåligt)

Hur många tillfällen senaste vecka har du ägnat åt fysisk träning (hög intensitet t.ex. gym, gruppträningspass, löpning)?

- 3 eller fler (=Utmärkt)
- 1-2 (=bra)
- 0 (=undermåligt)

Hur mycket tid per dag har du använt skärm utanför skolarbetet senaste veckan (text tv, dator, mobil, surfplatta)?

- 0-1 h (= Utmärkt)
- 2-3 h (= Ok)
- 4 h eller mer (= Undermåligt)

Har du under veckan stött på något som hindrat dig att utföra ditt mål?

- Ja
- Nej

Om ja; kan du berätta?

- Fritextsvar

Hur motiverad är du till att fortsätta jobba med din fysiska aktivitet?

- Svar på en skala mellan 0-10 där 0 är helt omotiverad och 10 fullt motiverad

Är det något du funderar över?

- Svar i fritext