

## परिक्षार्थीको नाम

※ निम्न प्रश्नहरू एक हप्ताको अवधिमा आधारित तपाईंको व्यायाम गर्ने बानी सम्बन्धी हुन् ।  
तपाईं शारीरिक रूपमा सक्रिय नभए पनि कृपया सबै प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् ।

**उच्च तीव्रता व्यायामले तपाईंलाई अत्याधिक रूपमा श्वास फेर्न कठिनाई हुने वा तपाईंको मुटुको धड्कन धेरै छिटो बनाउने कठिन व्यायामलाई जनाउँछ।**  
**मध्यम तीव्रता व्यायामले तपाईंलाई बिस्तारै श्वास फेर्न कठिनाई हुने वा तपाईंको मुटुको धड्कन बिस्तारै छिटो बनाउने मध्यम शारीरिक क्रियाकलापलाई जनाउँछ।**

1. सर्वप्रथम, प्रतिदिनको आफ्नो **कार्य समय**को बारेमा सोच्नुहोस्। यो तपाईंले गर्ने कुनै पनि गतिविधि हुन सक्छ, जस्तै पैसा कमाउन गरिने वा पैसा कमाउने उद्देश्य नराखी गरिने काम, स्कूलको दिनचर्या/शिक्षा, घरायसी कामकाज, खेती किसानी, माछा पालन, गाइ वस्तुको काम तथा काम खोज्ने गतिविधिहरू आदि ।

(उदाहरणका लागि, काम अध्ययन, घरायसी कामकाज, स्वयंसेवाको कार्य, स्कूलको जीम कक्षा, आदि ।)

1-1. के तपाईं **आफ्नो काम गर्ने क्रममा** आफूलाई सास फेर्न एकदमै गाह्रो हुने वा हृदयको गतिलाई एकदमै द्रुत बनाउने **उच्च तीव्रताको व्यायाम** लगातार 10 मिनेटसम्म गर्नुहुन्छ?

※ उच्च तीव्रताको शारीरिक व्यायाम: भारी वस्तुहरू (20kg भन्दा बढी) उठाउने, फोहोर खन्ने, निर्माण कार्य सम्बन्धी काम, वस्तुहरूलाई बोकी सिँढी उक्लेर माथि लैजाने आदि ।

☞ गर्छु

☑ गर्दिन (प्रश्न 1-4 मा जानुहोस्)

1-2. तपाईं एक हप्तामा **आफ्नो कामसँग सम्बन्धित उच्च तीव्रताको व्यायाममा** कतिपटक संलग्न हुनुहुन्छ?

☐ दिन प्रति हप्ता

1-3. तपाईं एक दिनमा **आफ्नो कामसँग सम्बन्धित उच्च तीव्रताको व्यायाममा** कति लामो समयसम्म संलग्न हुनुहुन्छ?

☐ घण्टा ☐ मिनेट प्रति दिन

1-4. के तपाईं आफ्नो काम गर्ने क्रममा आफूलाई सास फेर्न केही गाह्रो हुने वा हृदयको गतिलाई केही द्रुत बनाउने **मध्यम तीव्रताको व्यायाम** लगातार 10 मिनेटसम्म गर्नुहुन्छ?

※ मध्यम तीव्रताको शारीरिक व्यायाम: बल लगाएर छिो-छिटो हिँड्ने (कामको समयमा), हलुका वस्तुहरू बोक्ने, सरसफाइ गर्ने, बच्चाको स्याहार गर्ने (नुहाइदिने, बच्चालाई समात्ने, आदि ।)

☞ गर्छु

☑ गर्दिन (प्रश्न 2 मा जानुहोस्)

1-5. तपाईं एक हप्तामा **आफ्नो कामसँग सम्बन्धित मध्यम तीव्रताको व्यायाममा** कतिपटक संलग्न हुनुहुन्छ?

☐ दिन प्रति हप्ता

1-6. तपाईं एक दिनमा **आफ्नो कामसँग सम्बन्धित मध्यम तीव्रताको व्यायाममा** कति लामो समयसम्म संलग्न हुनुहुन्छ?

☐ घण्टा ☐ मिनेट प्रति दिन

2. तपाईं माथिका प्रश्नहरूमा पहिले नै उल्लेख गरिसकनुभएको व्यायामको नाम समावेश नगर्नुहोस् । निम्न प्रश्नहरू तपाईं एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा कसरी जानुहुन्छ भन्ने सम्बन्धी हुन्।

※ एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाँदा हुने व्यायाम। काममा जाने, किनमेल गर्न जाने, किराना सामान किनमेल गर्न जाने, चर्चमा जाने, विद्यालय/घर जाने, विद्यालय पश्चातका क्रियाकलापमा सहभागी हुन जाने, आदि ।

2-1. के तपाईं **एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान कम्तीमा पनि लगातार 10 मिनेट** हिँड्नुहुन्छ वा साइकल चलाउनुहुन्छ?

☞ हो

☑ होइन (प्रश्न 3 मा जानुहोस्)

2-2. **प्रति हप्ता औसतमा, कतै जाँदा तपाईं कम्तीमा लगातार 10 मिनेटसम्म कतिपटक हिँड्नुहुन्छ वा साइकल चलाउनुहुन्छ?**

☐ दिन प्रति हप्ता

2-3. **प्रति दिन औसतमा, तपाईं कतै जाँदा कति समयसम्म हिँड्नु वा साइकल चलाउनुहुन्छ?**

☐ घण्टा ☐ मिनेट प्रति दिन

३. तपाईंले आफ्नो काम र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने सम्बन्धी शारीरिक गतिविधि सम्बन्धी माथिका प्रश्नहरूमा पहिले नै उल्लेख गरिसकनुभएको व्यायामको नाम समावेश गर्नुहोस्। निम्न प्रश्नहरू तपाईंको खेलकुद, व्यायाम, र फुर्सदका गतिविधिहरूका बारेमा हुन्।

३-१. के तपाईं आफूलाई सास फेर्न एकदमै गाह्रो हुने वा हृदयको गतिलाई एकदमै द्रुत बनाउने उच्च तीव्रताको खेल, व्यायाम, वा फुर्सदको गतिविधि लगातार १० मिनेटसम्म गर्नुहुन्छ?

✖ उदाहरणका लागि दौडिने, डोरीमा उफर्ने, हाइकिङ गर्ने, बास्केटबल खेल्ने, पौडी खेल्ने, ब्याडमिन्टन खेल्ने, आदि।

१ हो

२ गर्दिन (प्रश्न ३-४ मा जानुहोस्)

३-२. तपाईं एक हप्तामा उच्च तीव्रताको खेल, व्यायाम, वा फुर्सदको गतिविधिमा कतिपटक संलग्न हुनुहुन्छ?

☐ दिन प्रति हप्ता

३-३. तपाईं एक दिनमा उच्च तीव्रताको खेल, व्यायाम, वा फुर्सदको गतिविधिमा कति लामो समयसम्म संलग्न हुनुहुन्छ?

☐ घण्टा ☐ मिनेट प्रति दिन

३-४. के तपाईं आफूलाई सास फेर्न केही गाह्रो हुने वा हृदयको गतिलाई केही द्रुत बनाउने मध्यम तीव्रताको खेल, व्यायाम, वा फुर्सदको गतिविधि लगातार १० मिनेटसम्म गर्नुहुन्छ?

✖ उदाहरणका लागि, बल लगाएर छिटो-छिटो हिँड्ने, विस्तारै दौडिने (जगिड), तौल सम्बन्धी ट्रेनिङ (मांसपेशीको व्यायाम), गल्फ खेल्ने, नृत्य खेलकुद, पाइलेट्स, आदि।

१ हो

२ होइन (प्रश्न ४ मा जानुहोस्)

३-५. तपाईं एक हप्तामा मध्यम तीव्रताको खेल, व्यायाम, वा फुर्सदको गतिविधिमा कतिपटक संलग्न हुनुहुन्छ?

☐ दिन प्रति हप्ता

३-६. तपाईं एक दिनमा मध्यम तीव्रताको खेल, व्यायाम, वा फुर्सदको गतिविधिमा कति लामो समयसम्म संलग्न हुनुहुन्छ?

☐ घण्टा ☐ मिनेट प्रति दिन

४. निम्न प्रश्नहरू तपाईं आफ्नो सुत्ने समयमा बाहेक कार्यालयमा वा घरमा, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाँदा वा आफ्ना साथीहरूसँग समय बिताउँदा कति लामोसमयसम्म बस्नुहुन्छ वा पल्टनुहुन्छ।

✖ उदाहरणका लागि, आफ्नो डेस्कमा बस्ने, आफ्ना साथीहरूसँग बस्ने, कार, बस, वा ट्रेनमार्फत कहाँ जाने, पुस्तक पढ्ने, लेख्ने, तास खेल्ने, टिभी हेर्ने, गेम खेल्ने (निनटेन्डो, कम्प्युटर गेम, वा प्लेस्टेशन), इन्टरनेट चलाउने, संगीत सुन्ने, आदि।

४-१. तपाईं एक दिनमा कति घण्टासम्म बस्नुहुन्छ वा पल्टनुहुन्छ?

☐ घण्टा ☐ मिनेट प्रति दिन

५. तपाईंले गएको हप्तामा कति दिन मांसपेशीको व्यायाम जस्तै पुश-अप, सिट-अप, डम्बेल उठाउने, भारत्तोलन वा हरिजेन्टल बार आदि गर्नुभएको थियो?

१ कुनै पनि दिन गरेन

२ दिन

३ दिन

४ दिन

५ दिन

६ दिन वा सोभन्दा बढी

६. के मुटुको समस्याले गर्दा तपाईंलाई डाक्टरको निर्देशनमा व्यायाम गरिनु पर्छ भनिएको छ ?

☐ छ

☐ छैन

७. के व्यायाम गर्ने बेलामा तपाईंको छाती दुखेको छ ?

☐ छ

☐ छैन

८. के गत महिना व्यायाम नगर्दा पनि तपाईंको छाती दुखेको थियो ?

☐ छ

☐ छैन

९. के अचेत वा रिंगटा लागेको ले तपाईंले आफ्नो सन्तुलन गुमाउनु भएको छ ?

☐ छ

☐ छैन

१०. के फरक खालका व्यायाम गर्न खोजे पछि तपाईंको हड्डी वा जोर्नीमा समस्या भएको छ ?

☐ छ

☐ छैन

११. के मुटुको समस्या वा रक्तचापका कारण डाक्टरबाट कुनै औषधि उपचार पाउनु भएको छ ?

☐ छ

☐ छैन

१२. के व्यायाम नगर्दा हुने कुनै समस्याहरू छन् ?

☐ छ

☐ छैन