

## Jismoniy hayot tarzini baholash (sport)

Tekshiriluvchining ism sharifi

※ Quyidagi savollar mashq qilish odatlaringizni **bir hafta muddatga** asoslangan.

Jismonan faol bo'lmasangiz ham, barcha savollarga javob bering.

**Intensiv mashqlar jiddiy mashqlar bo'lib, nafas olishingizni yoki yurak urishini tezlashtirishi mumkin. O'rta intensiv mashqlar nafas qisqartiradigan yoki yurak bir oz tezroq urib qo'yadigan mo'tadil jismoniy faoliyatni anglatadi.**

1. Birinchidan, kunlik **ish vaqtigingizni** o'ylab ko'ring. Bu sizga pul ishlash, pul topmasdan ishlash, maktab hayoti / ta'limi, uy-ro'zg'or ishlari, fermerlik, baliqchilik, chorvachilik, ish qidirish kabi faoliyat bilan shug'ullanadigan har qanday faoliyat bo'lishi mumkin.

1-1. Sizning **ishingizda** nafas olishingizni yoki yuragingiz urushini tezlashtiradigan kamida 10 daqiqalik **yuqori intensiv mashqlar** mavjudmi?

※ Yuqori intensiv jismoniy mashqlar: og'ir narsalarni (20 kg dan ortiq) olish yoki tashish, qazish, qurilish ishlarini bajarish, zinadan ko'tarish va hokazo.

☐ Ha

☐ Yo'q (1-4 savollarga o'ting)

1-2. Hafta ichida **ishingiz bilan bog'liq ravishda yuqori intensiv mashqlar** bilan necha marta shug'ullanasiz?

haftada  kun

1-3. Kunlik ishingiz bilan bog'liq holda qancha vaqt davomida **yuqori intensiv mashqlar** o'tkazasiz?

bir kunda  soat  daqiqa

1-4. Sizning ishingizda nafas olishingizni yoki yuragingiz urushini o'rtacha tez uradigan kamida 10 daqiqalik **mo'tadil intensiv mashqlar** mavjudmi?

※ O'rta intensiv jismoniy mashq: tez yurishi (ish paytida), yengil buyumlarni olib yurish, tozalash, bolalar parvarishi (cho'miltirish, chaqaloqni ushlab turish va hokazo)

☐ Ha

☐ Yo'q (2-savolga o'ting)

1-5. Hafta ichida sizning ishingiz bilan bog'liq ravishda **o'rta intensiv mashqlarga** necha marta duchor kelasiz?

haftada  kun

1-6. Sizning kunlik ishingiz bilan bog'liq holda qancha vaqt davomida **o'rta intensiv mashqlar** o'tkazasiz?

bir kunda  soat  daqiqa

2. **Yuqoridagi savollarga javob bergan mashqni olib tashlang.** Quyidagi savollar biror joyga qanday borishingiz haqida.

※ Biror joyga borish paytida mashq qilish: Ishga borish, xarid qilish, cherkovga borish, maktabga / uyga borish, to'garaklarga borish va hokazo.

2-1. **Biror joyga borganingizda velosipedda kamida 10 daqiqalik yo'l yurasizmi?**

☐ Ha

☐ Yo'q (3-savolga o'ting)

2-2. Haftasiga o'rtacha biror joyga borayotganda qanchalik tez-tez kamida 10 daqiqa piyoda yoki velosipedda yurasiz?

haftada  kun

2-3. Haftasiga o'rtacha biror joyga borayotganda qancha vaqt piyoda yoki velosipedda yurasiz?

bir kunda  soat  daqiqa

3. **Sizning ishingiz bilan bog‘liq jismoniy faoliyat va biror joyga borish haqidagi yuqoridagi savollarga javob bergan mashqni olib tashlang.** Quyidagi savollar sport, jismoniy mashqlar va o‘yin-kulgi uchun mo‘ljallangan.

3-1. Sizning nafas olishingizni va yurak urishini tezlashtiradigan kamida 10 daqiqalik **yuqori intensiv sport mashg‘ulotlari, mashqlar yoki o‘yin-kulgilar** bilan mashg‘ul bo‘lasizmi?

※ Masalan: yugurish, arqonda osilish, yurish, basketbol, suzish, badminton va boshqalar.

☐ Ha

☐ Yo‘q (3-4 savollarga o‘ting)

3-2. Hafta ichida qanchalik tez-tez **intensiv sport bilan shug‘ullanishingiz, mashqlaringiz yoki dam olish mashg‘ulotlariga** qatnashasiz?

haftada ☐ kun

3-3. Kun ichida qanchalik tez-tez **intensiv sport bilan shug‘ullanishingiz, mashqlaringiz yoki dam olish mashg‘ulotlariga** qatnashasiz?

bir kunda ☐ soat ☐ daqiqa

3-4. Sizning nafas olishingizni va yurak urishini tezlashtiradigan kamida 10 daqiqalik **mo‘tadil intensiv sport mashg‘ulotlari, mashqlar yoki o‘yin-kulgilar** bilan mashg‘ul bo‘lasizmi?

※ Masalan: tez yurish, sekin yugurish, og‘irlik mashqlari (mushak mashqlari), golf, raqs sporti, Pilates va boshqalar.

☐ Ha

☐ Yo‘q (4 -savolga o‘ting)

3-5. Hafta ichida qanchalik tez-tez **mo‘tadil sport bilan shug‘ullanishingiz, mashqlaringiz yoki dam olish mashg‘ulotlariga** qatnashasiz?

haftada ☐ kun

3-6. Kun ichida qanchalik tez-tez **mo‘tadil sport bilan shug‘ullanishingiz, mashqlaringiz yoki dam olish mashg‘ulotlariga** qatnashasiz?

bir kunda ☐ soat ☐ daqiqa

4. Quyidagi savollar, **uxlash soatlaridan tashqari**, ishda yoki uyda kun davomida, yonboshlaganingizda yoki boshqa joyga borish yoki do‘stlaringiz bilan vaqt o‘tkazgan paytda qancha vaqt o‘tirib chiqishingiz haqida.

※ Masalan: Partada o‘tirish, do‘stlaringiz bilan o‘tirish, avtomobil bilan biror joyga borish, avtobus yoki poyezd, kitob o‘qish, yozish, qarta o‘ynash, televizor tomosha qilish, o‘yin o‘ynash (Nintendo, kompyuter yoki PlayStation), internetda o‘tirish, musiqa tinglash, hokazo.

4-1. Kuniga necha soat o‘tirasiz yoki yotasiz?

bir kunda ☐ soat ☐ daqiqa

5. Hafta ichida necha kun **mushak mashqlarini**, masalan o‘tirib turish mashqlari, tosh ko‘tarish mashqlari, og‘irliklarni ko‘tarish yoki gorizontaal chiziqli mashqlari bilan mashg‘ul bo‘lasiz?

Hech qachon ☐ 1 kun

2 kun ☐ 3 kun

4 kun ☐ 5 kun yoki ko‘proq

6. Yurakda muammo bo‘lgan holatda sport bilan shug‘ullanganda faqat shifokorning tavsiyasiga asoslanish kerakligini eshitganmisiz?

☐ Ha ☐ Yo‘q

7. Sport bilan shug‘ullanganingizda ko‘rkakda og‘riq sezganmisiz?

☐ Ha ☐ Yo‘q

8. O‘tgan oyda sport bilan shug‘ullanmagan vaqtningizda ko‘rkakda og‘riq sezganmisiz?

☐ Ha ☐ Yo‘q

9. Bosh aylanishi yoki xushdan ketish sababli muvozanatni yo‘qotish holati bo‘lganmi?

☐ Ha ☐ Yo‘q

10. Boshqa sport turiga o‘tganda suyak yoki bo‘g‘inlarda muammo bo‘lganmi?

☐ Ha ☐ Yo‘q

11. Hozirgi paytda qon bosimi yoki yurakdagi muammo tufayli shifokordan retsept olyapsizmi?

☐ Ha ☐ Yo‘q

12. Sport bilan shug‘ullanish mumkin bo‘lmagan boshqa sabab bormi?

☐ Ha ☐ Yo‘q