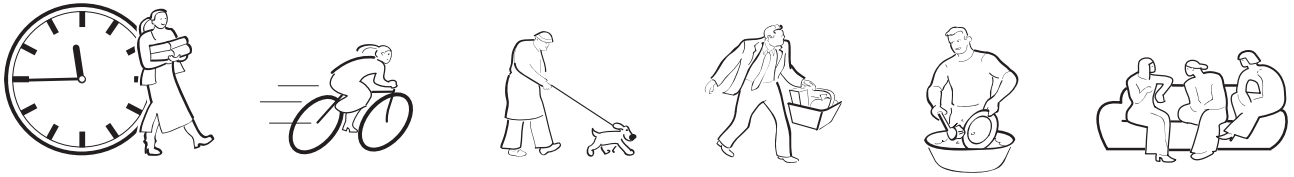


## 5 Fysisk aktivitet i dag



**Aktivitetsskemaet** handler om den tid, du har brugt på alle former for fysisk aktivitet **i dag**, dvs. den tid du har bevæget dig. Desuden den tid du har tilbragt siddende og med at sove. Skemaet er delt ind i seks hovedkategorier, som gør det muligt at angive al fysisk aktivitet, du udfører:

1. Søvn
2. Arbejde
3. Transport
4. Fritidsaktivitet og sport/motion
5. Fysisk aktivitet i tilknytning til hjemmet
6. Tid du har brugt på stillesiddende aktiviteter i fritiden

**Når du svarer på spørgsmålene:**

**Hård fysisk aktivitet** får dig til at trække vejret meget mere end normalt


**Moderat fysisk aktivitet** får dig til at trække vejret noget mere end normalt

**Let fysisk aktivitet** får dig til at trække vejret som normalt

Når du udfylder aktivitetsskemaet som det sidste i løbet af dagen skal du tænke et døgn tilbage

## 5.1 Søvn

Søvn

5.1.1	Hvor lang tid har du sovet i det sidste døgn? (Her skal du også medregne middagsøvn)	Timer (0-24)	Minutter (0-59)	 A
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	



 kan overføres til række A i 24-timers regnskab side 31.

## 5.2 Arbejde

Under arbejde skal du medregne lønnet såvel som ulønnet/frivilligt arbejde. (Her skal du ikke medregne huslige gøremål, havearbejde eller lignende i tilknytning til hjemmet).


Hvis du går i skole eller er under uddannelse skal du angive den tid, du har været på skolen/uddannelsesstedet her.



5.2.1	Har du været på arbejde i dag?	Timer (0-24)	Minutter (0-59)	 B
Nej <input type="checkbox"/>	Gå til 5.3 Transport	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Ja <input type="checkbox"/>	 Hvor lang tid ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

 kan overføres til række B i 24-timers regnskab side 31.

Arbejde




5.2.2	Har du som en del af dit arbejde i dag	Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
	...udført <b>hård fysisk aktivitet</b> som fx at løfte eller bære tunge ting, tungt byggearbejde, gravearbejde, gået op ad trapper eller cyklet hurtigt? (Her skal du <u>ikke</u> medregne cykling til og fra arbejde)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	...udført <b>moderat fysisk aktivitet</b> som fx at løfte eller bære lette ting eller cykle? (Her skal du <u>ikke</u> medregne cykling til og fra arbejde)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	...udført <b>let fysisk aktivitet</b> som i stor udstrækning udføres stående <u>uden</u> løfte- eller bærearbejde?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	...brugt tid på at <b>gå</b> som en del af dit arbejde i dag? (Her skal du <u>ikke</u> medregne gang til og fra arbejde)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	... været <b>stillesiddende</b> fx ved et skrivebord eller foran en computer, under frokost- og kaffepauser, ved møder/kurser eller under transport? (Her skal du <u>ikke</u> medregne transport til og fra arbejde)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Den totale tid for de forskellige aktiviteter på arbejde (5.2.2) skal svare til den samlede tid du har været på arbejde i dag (5.2.1).

### 5.3 Transport

Transport omfatter hvordan du kommer fra et sted til et andet, herunder transport til og fra arbejde, uddannelsessted, butikker, fritidsaktiviteter, biograf eller lignende.

(Her skal du ikke medregne transport i arbejdstiden, da du allerede har svaret på det)





5.3.1 Har du <u>kørt</u> med bil, bus, tog el. lign. i dag?			Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvor lang tid brugte du ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
5.3.2 Har du <u>cyklet</u> for at komme fra et sted til et andet i dag? (Her skal du <u>ikke</u> angive ture i fritiden)			Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvor lang tid brugte du ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
5.3.3 Har du <u>gået</u> for at komme fra et sted til et andet i dag? (Her skal du <u>ikke</u> angive gåture i fritiden)			Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvor lang tid brugte du ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<b>5.3.4 SUM Transport</b>			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<b>C</b>



kan overføres til række C i 24-timers regnskab side 31.

### 5.4 Fritidsaktivitet og sport/motion

Fritidsaktivitet og sport/motion omfatter alle aktiviteter, hvor du har bevæget dig i din fritid. Det kan fx være fodbold eller lystfiskeri (Stillesiddende fritidsaktiviteter angives under 5.6).








5.4.1 Har du været ude at gå tur i din fritid i dag? (Her skal du <u>ikke</u> medregne gang på arbejde og under transport)			Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvor lang tid brugte du ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
5.4.2 Har du i din fritid i dag udført			Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
... <b>hård fysisk aktivitet</b> som fx aerobic, løb, hurtig cykling, hurtig svømning eller badminton, tennis, håndbold eller fodbold på konkurrenceniveau? Beskriv aktiviteter: <input type="text"/>			<input type="text"/>	<input type="text"/>	
... <b>moderat fysisk aktivitet</b> som fx cykling, svømning i moderat tempo, dans, styrketræning, golf, jagt og lystfiskeri eller badminton, tennis, håndbold, fodbold eller gymnastik på motionsniveau? Beskriv aktiviteter: <input type="text"/>			<input type="text"/>	<input type="text"/>	
... <b>let fysisk aktivitet</b> som fx bowling, billard, afspænding/yoga, fritidssejlsads eller stået/gået omkring ved sports- eller kulturarrangementer fx fodboldkamp eller udstilling? Beskriv aktiviteter: <input type="text"/>			<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<b>5.4.3 SUM Fritidsaktivitet og sport/motion</b>			<input type="text"/>	<input type="text"/>	<b>D</b>



kan overføres til række D i 24-timers regnskab side 31.

### 5.5 Fysisk aktivitet i tilknytning til hjemmet

**Fysisk aktivitet i tilknytning til hjemmet** omfatter husarbejde, havearbejde, indkøb/shopping og børnepasning, herunder leg.


Indkøb	5.5.1 Har du været på indkøb/shopping <u>i dag</u> ? (Her skal du <u>ikke</u> medregne transport til og fra butikker)		Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
	Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/> → Hvor lang tid brugte du ?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Udendørs	5.5.2 Udendørs aktiviteter Har du været udendørs <u>i dag</u> og udført		Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
	... <b>hård fysisk aktivitet</b> som at løfte eller bære tunge ting fx bære/stable brænde, fritidsbyggeri, gravearbejde, slå græs, hugge brænde eller skovle sne?		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	... <b>moderat fysisk aktivitet</b> som at feje, luge eller rive i haven, klippe hæk, løfte eller bære lette ting, malerarbejde, reparation af bil eller bolig, vaske bil eller lege med børn?		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	... <b>let fysisk aktivitet</b> som meget let havearbejde fx vande, så eller køre havetraktor eller stået/gået omkring?		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Indendørs	5.5.3 Indendørs aktiviteter Har du i hjemmet <u>i dag</u> udført		Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
	... <b>hård fysisk aktivitet</b> som at løfte eller bære tunge ting fx flytte rundt på møbler eller gå op ad trapper?		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	... <b>moderat fysisk aktivitet</b> som rengøring fx støvsuge, vaske gulv eller vinduer, male, løfte eller bære lette ting, vedligeholdelse af bolig eller lege med børn?		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	... <b>let fysisk aktivitet</b> hvor du <u>ikke</u> har siddet ned, såsom personlig hygiejne, stå/gå omkring i hjemmet eller ordne lettere huslige gøremål fx rydde op, lave mad, vaske op eller ordne vasketøj?		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
5.5.4 SUM Fysisk aktivitet i tilknytning til hjemmet			<input type="text"/>	<input type="text"/>	E



kan overføres til række E i 24-timers regnskab side 31.

### 5.6 Tid du har brugt på stillesiddende aktiviteter i fritiden

Det kan være tiden du har siddet, mens du har spist, læst, hørt musik, siddet eller ligget ned for at se TV, siddet foran en computer, været hos venner eller familie eller siddet ned under sports- eller kulturarrangementer (Her skal du ikke medregne den tid, du har siddet på arbejde og under transport, da du allerede har svaret på det)

Sidde	5.6.1 Hvor lang tid <u>i alt</u> har du siddet ned i fritiden <u>i dag</u> ?		Timer (0-24)	Minutter (0-59)	
			<input type="text"/>	<input type="text"/>	F



kan overføres til række F i 24-timers regnskab side 31.

## Her kan du tjekke dit 24-timers regnskab!

Hvis der mangler tid i 24-timers regnskabet vil det ofte være fordi, der er udfyldt for lidt tid i **5.6 Tid du har brugt på stillesiddende aktiviteter i fritiden** og ...**let fysisk aktivitet** under **5.5.3 Indendørs aktiviteter**.

Hvis du er interesseret har du her mulighed for at tjekke om dit samlede timetal bliver 24 timer = et døgn ved at lægge tiden for de seks hovedkategorier sammen.

<b>5.7 24-timers regnskab</b>		<b>Timer (0-24)</b>	<b>Minutter (0-59)</b>
5.1.1 Hvor lang tid har du sovet i det sidste døgn?	<b>A</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.2.1 Har du været på arbejde i dag?	<b>B</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.3.4 SUM Transport	<b>C</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.4.3 SUM Fritidsaktivitet og sport/motion	<b>D</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.5.4 SUM Fysisk aktivitet i tilknytning til hjemmet	<b>E</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.6.1 Hvor lang tid i alt har du siddet ned i fritiden i dag?	<b>F</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>I alt (24 timer = et døgn)</b>		<input type="text"/>	<input type="text"/>

