

6 Fysisk aktivitet i dag

Aktivitetsskemaet handler om den tid dit barn har brugt på alle former for fysisk aktivitet i dag dvs. den tid, hvor dit barn har bevæget sig. Desuden den tid dit barn har brugt på at se TV og foran en computer. Skemaet består af fem dele:

- 1 Skole og institution
- 2 Transport
- 3 Leg i fritiden, pligter hjemme og fritidsarbejde
- 4 Fritidsaktivitet og sport/motion
- 5 TV og computer

6.1 Skole og institution

Dette omfatter al fysisk aktivitet i skolen og institutionen (børnehave, fritidshjem, skolefritidsordning eller klub).

Hvis dit barn ikke går i skole, gå til 1.3 Har dit barn været i institution i dag?

6.1.1 Har dit barn været i skole i dag?			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvis Ja, hvor mange timer har du haft i skolen	Siddet ned (snakket, læst)? <input type="checkbox"/>
Hvis Nej, gå til 1.3 Har dit barn været i institution i <u>dag</u> ?		<input type="text"/> timer	Stået op, gået rundt? <input type="checkbox"/>
		Hvis Ja, hvad har dit barn først og fremmest lavet i skolens frikvarterer i <u>dag</u> ? (kun ét kryds) <input checked="" type="checkbox"/>	Løbet rundt og leget? <input type="checkbox"/>

6.1.2 Hvis Ja, har dit barn haft idrætstimer eller udendørs aktivitetstimer i skolen i dag?			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvis Ja, hvor mange idrætstimer eller udendørs aktivitetstimer har dit barn haft <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="text"/> timer

6.1.3 Har dit barn været i institution i dag?			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter <input type="text"/> timer <input type="text"/> minutter	
Hvis Nej gå til spørgsmål 2 Transport			

6.1.4 Hvad har dit barn lavet i institutionen i dag?			
Skriv 1 ud for den aktivitet dit barn har brugt mest tid på i <u>dag</u> og 2 ud for den aktivitet dit barn har brug næstmest tid og 3 ud for den aktivitet dit barn har brugt mindst tid på.			(Skriv 1,2 og 3)
Siddet ned (fx snakket, læst, spillet computer eller spil)?			<input type="text"/>
Stået op, gået rundt (fx været på tur)?			<input type="text"/>
Løbet rundt og leget (fx leget skjul, spillet bold, sjippet, cyklet eller løbet på rulleskøjter)?			<input type="text"/>

6.2 Transport

Dette omfatter hvordan dit barn kommer fra et sted til et andet, herunder transport til og fra institution, skole, fritidsaktiviteter o.l.

6.2.1 Har dit barn kørt med tog, bus, bil o.l. i dag?			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter <input type="text"/> timer <input type="text"/> minutter	

6.2.2 Har dit barn cyklet for at komme fra et sted til et andet i dag?			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter <input type="text"/> timer <input type="text"/> minutter	Hurtigt tempo <input type="checkbox"/>
		Angiv også tempo (kun ét kryds) <input checked="" type="checkbox"/>	Moderat tempo <input type="checkbox"/>
			Langsomt tempo <input type="checkbox"/>

6.2.3 Har dit barn gået for at komme fra et sted til et andet i dag?			
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Hvis Ja, hvor lang tid i timer og minutter <input type="text"/> timer <input type="text"/> minutter	Hurtigt tempo <input type="checkbox"/>
		Angiv også tempo (kun ét kryds) <input checked="" type="checkbox"/>	Moderat tempo <input type="checkbox"/>
			Langsomt tempo <input type="checkbox"/>

6.3 Leg i fritiden, pligter hjemme og fritidsarbejde

Dette omfatter leg i fritiden og huslige pligter hjemme samt lønnet eller ulønnet/frivilligt fritidsarbejde.

6.3.1 Hvad har dit barn lavet hjemme i dag?		
Skriv 1 ud for den aktivitet dit barn har brugt mest tid på i dag og 2 ud for den aktivitet dit barn har brug næstmest tid og 3 ud for den aktivitet dit barn har brugt mindst tid på.		(Skriv 1,2 og 3)
Siddet ned (snakket, lavet lektier, læst, hørt musik, set TV/video, spillet computer eller spil)?		<input type="text"/>
Stået op, gået rundt?		<input type="text"/>
Løbet rundt og leget (fx leget skjul, spillet bold, sjippet, cyklet og løbet på rulleskøjter)?		<input type="text"/>

6.3.2 Har dit barn haft nogle pligter hjemme i dag? (fx rydde op, støvsuge, gøre rent, vaske op, slå græs eller lufte hund)	
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> →
Hvis JA, hvor lang tid i timer og minutter <input type="text"/> timer <input type="text"/> minutter	
Hvis JA, skriv hvilke(n) pligt(er) dit barn har haft i dag:	
<input type="text"/>	

6.3.3 Har dit barn i dag haft lønnet eller ulønnet fritidsarbejde udenfor hjemmet? (fx gået med aviser/reklamer, flaskedreng, hjælpetræner eller spejderleder)	
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> →
Hvis JA, hvor lang tid i timer og minutter <input type="text"/> timer <input type="text"/> minutter	
Hvis JA, skriv hvilke(n) form(er) for fritidsarbejde udenfor hjemmet dit barn har haft i dag:	
<input type="text"/>	

6.4 Fritidsaktivitet og sport/motion

Dette omfatter alle fritidsaktiviteter og former for sport/motion dit barn har været til i dag (medregn ikke aktiviteter, som dit barn allerede har svaret på).

6.4.1 Har dit barn været til fritidsaktiviteter eller dyrket sport/motion i dag ?	
Nej <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> →
Hvis JA, hvor lang tid i timer og minutter <input type="text"/> timer <input type="text"/> minutter	
Hvis JA, skriv hvilke(n) form(er) for fysisk aktivitet eller sport/motion dit barn har lavet i dag:	
<input type="text"/>	

6.5 TV og computer

Dette omfatter al den tid dit barn i dag har brugt på at se TV, herunder video, og foran en computer (spillet computerspil, herunder Gameboy, Nintendo, Playstation mv., surfet på internettet, lavet lektier o.l.) i hjemmet og udenfor hjemmet.

6.5.1 Hvor lang tid har dit barn ca. brugt på at se TV/video og foran en computer i dag?	Angiv varighed: timer og minutter
I hjemmet	<input type="text"/> : <input type="text"/>
Udenfor hjemmet	<input type="text"/> : <input type="text"/>