

ОПРОС ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

ОПИСАНИЕ

Специальная Олимпиада (СО) просит вашей помощи, чтобы узнать больше о привычках, связанных со здоровьем, у молодых атлетов и о том, как они относятся к физической активности. Для более юных участников или тех, кто испытывает трудности с чтением, пожалуйста, зачитайте вопросы опроса вслух и помогите выбирать подходящие ответы. Попросите атлетов отвечать настолько точно, насколько они могут, и при необходимости направляйте их, чтобы получить наиболее достоверную информацию.



Сколько времени займет опрос? На это уйдет примерно 5-8 минут.

Отсканируйте QR-код, чтобы пройти опрос об образе жизни онлайн!

О ВАС

ИМЯ: _____ **ФАМИЛИЯ:** _____

Программа Специальной Олимпиады: _____

Возраст _____

Дата заполнения (ДД/ММ/ГГГГ) _____

В каких видах спорта вы участвуете в этом сезоне?

Вы являетесь: ☐ Атлетом ☐ Партнером программы

Ваш пол: ☐ Мужской (Мальчик) ☐ Женский (Девочка) ☐ Предпочитаю не указывать

Есть ли у вас сопутствующие состояния? Отметьте все подходящие варианты.

- ☐ Аутизм ☐ Церебральный паралич ☐ Синдром Дауна ☐ Эпилепсия ☐ Фетальный алкогольный синдром
☐ Синдром ломкой Х-хромосомы ☐ Синдром Марфана ☐ Расщепление позвоночника ☐ Неизвестно
☐ Другое: _____

Используете ли вы какое-либо из перечисленных ниже приспособлений для передвижения?

- ☐  Коляска ☐  Ходунки ☐  Протез ☐  Ортопедический фиксатор или костыли
☐ Другое: _____ ☐ Я не знаю ☐ Я не использую вспомогательные средства для передвижения

Вы проходите этот опрос в начале или в конце своей фитнес-программы?

- ☐ В начале ☐ В конце ☐ Я не знаю

ОПРОС ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

ФИТНЕС

Фитнес — это поддержание вашего тела сильным, здоровым и готовым к физической активности. Это означает, что у вас крепкое сердце, сильные мышцы и хорошая гибкость, чтобы легко двигаться.

В какой фитнес-программе Специальной Олимпиады вы участвуете?

Fit 5

☐

SOfit

☐

Unified Fitness Club

☐

Другое: _____

☐

Примеры: активные семьи и друзья, Клубы ходьбы, фитнес-челленджи на фитнес-приложение Специальной Олимпиады и т.д

Мой уровень физической подготовки:

☐

Хороший

☐

Средний

☐

Плохой

☐

Я не знаю

Существует множество различных видов фитнеса. Один из видов называется выносливостью или аэробной подготовкой.

Упражнения на выносливость...

☐

Помогает вам поднимать, толкать или переносить тяжелые вещи

☐

Помогает вам дольше оставаться активным и не уставать

☐

Помогает вам двигаться легче и дотягиваться дальше

☐

Я не знаю

Один из видов фитнеса называется мышечной силой. Силовые упражнения...

☐

Помогает вам поднимать, толкать или переносить тяжелые вещи

☐

Помогает вам дольше оставаться активным и не уставать

☐

Помогает вам двигаться легче и дотягиваться дальше

☐

Я не знаю

Один из видов фитнеса называется мышечной гибкостью. Упражнения на гибкость...

☐

Помогает вам поднимать, толкать или переносить тяжелые вещи

☐

Помогает вам дольше оставаться активным и не уставать

☐

Помогает вам двигаться легче и дотягиваться дальше

☐

Я не знаю

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность — это движение тела, чтобы получать удовольствие и оставаться здоровым, например, бег, прыжки, езда на велосипеде, плавание, танцы, игры на детской площадке и занятия спортом.

Насколько вам нравится заниматься физической активностью?

Мне это не нравится, мне это немного нравится

☐☐☐

Что мотивирует вас заниматься физической активностью? Отметьте все, что подходит вам.

☐

Получать удовольствие

☐

Общаться с друзьями

☐

Изучать новые виды деятельности

☐

Совершенствовать свои навыки

☐

Усердно работать и справляться с трудностями

☐

Работать над достижением цели

☐

Улучшать физическую форму

☐

Наличие выбора разных видов занятий

☐

Когда люди подбадривают меня

ОПРОС ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Сколько дней вы занимались спортом или физической активностью не менее 60 минут? Подсчитайте все дни, которые вы потратили на занятия, которые ускоряли пульс и заставляли вас тяжело дышать.

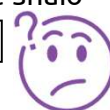
☐ 0 дней ☐ 1 день ☐ 2 дня ☐ 3 дня ☐ 4 дня ☐ 5 дней ☐ 6 дней ☐ 7 дней ☐ Я не знаю



Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько часов в день вы проводили перед телевизором, планшетом, компьютером, мобильным телефоном или другим электронным устройством, просматривая программы, играя в видеоигры или используя интернет или социальные сети?



☐ Менее 2 часов ☐ 2-4 часа ☐ 5-7 часов ☐ 8-10 часов ☐ Более 10 часов ☐ Я не знаю

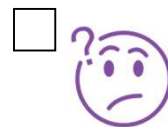


УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ

Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько раз в день вы выпивали стакан или бутылку воды?



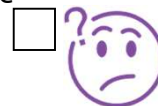
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 и больше ☐ Я не знаю



Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько раз в день вы ели фрукты?



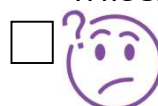
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 и больше ☐ Я не знаю



Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько раз в день вы ели овощи?



☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 и более ☐ Я не знаю



ОПРОС ОБ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

ЗАПОЛНИТЕ ЭТУ ЧАСТЬ ОПРОСА ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ.

Повысила ли фитнес-программа или челлендж вашу уверенность в занятиях физической активностью?

☐  Нет ☐  может быть ☐  да

Повысила ли фитнес-программа или челлендж вашу уверенность в правильном питании?

☐  Нет ☐  может быть ☐  да

Узнали ли вы что-то новое о физической активности во время фитнес-программы или челленджа?

☐  Нет ☐  может быть ☐  да

Узнали ли вы что-то новое о питании во время фитнес-программы или челленджа?

☐  Нет ☐  может быть ☐  да

Завели ли вы друзей во время фитнес-программы или челленджа, которые помогут вам быть здоровым?

☐  Нет ☐  может быть ☐  да

Насколько вам понравилось участвовать в фитнес-программе или челлендже?

Мне не понравилось мне немного понравилось мне очень понравилось

☐  ☐  ☐ 

Хотели бы вы снова принять участие в фитнес-программе или челлендже?

☐  Нет ☐  может быть ☐  да