

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

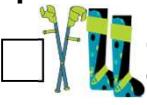
Есть ли у вас сопутствующие состояния? Отметьте все подходящие варианты.

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 костили 

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
далее

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
далее

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
далее

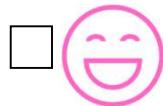
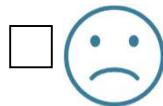
Я не знаю

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 иправляться с
трудностями

Работать над
достижением цели

Улучшать
физическую форму

Наличие выбора разных видов
занятий

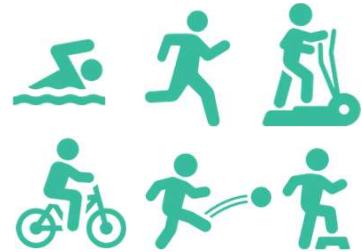
Когда люди подбадривают
меня

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 Я не знаю
 4 дня 5 дней 6 дней 7 дней



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
 Я не знаю
 8-10 часов Более 10 часов

УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ

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



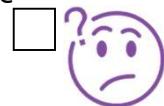
- 0 1 2 3 4 5 и больше Я не знаю



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