

Egenvurdering – hverdagsaktivitet

Små valg i løpet av dagen har større betydning enn vi ofte tror. Ved å reflektere over egne vaner får du et tydeligere bilde av hvor aktiv hverdagen din er akkurat nå.

1. Hvor mange timer sitter du stille i løpet av en vanlig arbeidsdag?

- ☐ Mindre enn 4 timer (4p)
- ☐ 4–6 timer (3p)
- ☐ 6–8 timer (2p)
- ☐ Mer enn 8 timer (1p)

2. Hvordan reiser du vanligvis til og fra jobb?

- ☐ Går, løper eller sykler hele veien (4p)
- ☐ Kombinasjon av aktiv transport og kollektiv/bil (3p)
- ☐ Kollektivtransport (2p)
- ☐ Bil/motorsykkel hele veien (1p)

3. Hvor ofte velger du trappen fremfor heis eller rulletrapp?

- ☐ Alltid (4p)
- ☐ Ofte (3p)
- ☐ Av og til (2p)
- ☐ Sjelden (1p)
- ☐ Aldri (0p)

4. Hvor flink er du til å ta korte, aktive pauser i løpet av arbeidsdagen?

(for eksempel å reise deg, gå litt, strekke på deg)

- ☐ Veldig flink (4p)
- ☐ Ganske flink (3p)
- ☐ Verken eller (2p)
- ☐ Lite flink (1p)
- ☐ Tar nesten aldri aktive pauser (0p)

5. Hvor mange timer sitter eller ligger du i ro på fritiden per dag?

- ☐ Mindre enn 2 timer (4p)
- ☐ 2–4 timer (3p)
- ☐ 4–6 timer (2p)
- ☐ Mer enn 6 timer (1p)

6. I hvilken grad følger du anbefalingen om 20–40 minutter med moderat fysisk aktivitet daglig?

- ☐ Hver dag (4p)
- ☐ 4–6 dager i uken (3p)
- ☐ 2–3 dager i uken (2p)
- ☐ Sjeldnere enn én gang i uken (1p)
- ☐ Følger ikke anbefalingen (0p)

TOTAL POENGSUM: _____ / 50

40–50 = Svært aktiv hverdag

30–39 = Ganske aktiv

20–29 = Lite aktiv

Under 20 = Svært lite aktiv

7. Hvor mye skjermtid har du vanligvis per dag?

(Inkluderer PC, mobil, nettbrett og TV)

a) På jobb/studier:

- ☐ Mindre enn 2 timer (3p)
- ☐ 2–4 timer (2p)
- ☐ 4–6 timer (1p)
- ☐ 6–8 timer (0p)
- ☐ Mer enn 8 timer (0p)

b) På fritiden:

- ☐ Mindre enn 1 time (3p)
- ☐ 1–2 timer (2p)
- ☐ 2–4 timer (1p)
- ☐ 4–6 timer (0p)
- ☐ Mer enn 6 timer (0p)