

Navn: .....

Fødselsnummer: .....

Dato for registrert uke: .....

## Kartlegging av generell aktivitet, trening og stillesittende tid

Skjemaet brukes som et utgangspunkt for samtale og veiledning i timen hos fysioterapeut på tverrfaglig dag.  
Angi tidsbruk og spesifiser type aktivitet der det er aktuelt.

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
TV titting							
Data, Ipad, mobil, PlayStation							
Lekser							
Skolevei (gå, sykle, bli kjørt, ta buss o.l)							
Friminuttene (gå, leke, ballspill, sitte stille o.l)	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Gym	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Familieaktivitet	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Trening – både organisert og egentrening	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Aktive aktiviteter: Sykle, gå tur, lek ute, husarbeid, annet.	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid: