

Navn:

Fødselsnummer:

Dato for registrert uke:

Kartlegging av generell aktivitet, trening og stillesittende tid

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

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
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: