

Navn: _____

Dato: _____

Simple Physical Activity Questionnaire (SIMPAQ)

Introduksjon: Jeg kommer nå til å spørre deg og barnet ditt om hva han/hun har gjort i løpet av de siste syv dagene, som handler om aktivitet og søvn. Det inkludere tid tilbrakt i sengen, sittende eller liggende, gåing, trening, idrett og andre aktiviteter. Svar etter beste evne. Det finnes ingen riktig eller feil svar.

1A. Hvilket klokkeslett har barnet vanligvis lagt seg de siste syv dagene?

Ca. kl. _____

1B. Hvilket klokkeslett har barnet vanligvis stått opp de siste syv dagene?

Ca. kl. _____

Tid i sengen:
_____ t. pr. natt

2. Hvor mange timer bruker han/hun på å være i ro (våken men inaktiv), slik som å sitte, ligge, sitte på skolen, på bussen, spise, lese, se på skjerm, game, slumre etc.)?

Ca. _____ timer pr. dag

3. Hvor mange minutter tror du at ditt barn bruker på å **gå/sykle** til og fra skolen, aktiviteter, avtaler osv. i hverdagen sin?

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.

4. Hvilke aktiviteter driver barnet med i løpet av den siste uken (organisert og ikke organisert – fotball, håndball, husarbeid, leke i skogen etc.) og hva er intensiteten av aktivitetene ranger på en 0-10 skala, der 0 er stillesittende, 5 er lett jogging, 10 er full gass – skikkelig andpusten)

Dag	Aktivitet og intensitet (0–10)	Minutter
<i>Eksempel</i>	Yoga (intens: 4); Fotball (8)	20 og 60
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		