

Til underviseren: 11 for Health – Spørgeskema

Dette spørgeskema indeholder spørgsmål angående sundhedsviden. For at spørgeskemaet er mest retvisende bør det udføres umiddelbart før og efter 11 for Heath programmet.

Spørgsmålene omkring sundhedsviden rettes ved brug af en facitliste. Facitlisten findes i et separat ark, som er tilsendt sammen med dette spørgeskema.

Ved at sammenligne antallet af korrekte svar før og efter programmet kan man undersøge om børnene har øget deres sundhedsviden.

11 for Health - Spørgeskema

Hej!

Tak, fordi du besvarer det her spørgeskema. Det vil tage ca, 10-20 min.

Hvis du er i tvivl om noget, kan du spørge din lærer.

God fornøjelse!

Sundhedsviden

De næste spørgsmål skal du svare ja eller nej til. Du skal svare det du tror på er mest rigtigt.

	Ja	Nej	Ved ikke
Jeg får mere ud af træningen, hvis pulsen er lav	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Kan man blive afhængig af at ryge cigaretter?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Jeg kan ødelægge mit syn ved at læse i dårligt lys	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Ved at varme ordentligt op inden fysisk aktivitet får jeg færre skader	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>

	Ja	Nej	Ved ikke
Det er mobning, når en gruppe af personer flere gange lader som om de ikke hører en anden person	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
En sund kost indeholder mange forskellige farver	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Vand indeholder mineraler, der er gode for kroppen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Jeg skal nyse ned i hænderne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Overvægt kan give sukkersyge (type 2 diabetes)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Træning mindsker risikoen for at blive syg	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Sund kost indeholder både kulhydrat (kartofler og pasta), fedt og protein (kød og fisk).	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Pulsen er ca. 100 slag i minuttet når man går	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Alle har mindst én ting, de er gode til	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Allergi for mad findes kun hos voksne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>

	Ja	Nej	Ved ikke
Det er vigtigt, at vi lytter til hinanden, også selvom den anden person ikke har ret	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Personer, der ryger cigaretter, har højere risiko for at blive syge end dem, der ikke ryger	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Jeg skal bevæge mig mere for at forbrænde 10 g chokolade, end 10 g agurk	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Jeg kan se, når jeg har bakterier på hænderne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Når mad lægges på tallerkenen skal fordelingen være som et X	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Ved at spise mad med mange farver undgår jeg at blive farveblind	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Venner på internettet er vigtigere end dem i skolen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Rygning forbedrer konditionen med 10%	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Pulsen er ca. 100 slag i minuttet når jeg spiller fodbold	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>

	Ja	Nej	Ved ikke
Hvis jeg oplever, at en fra klassen bliver mobbet, skal jeg prøve at stoppe det, også selv om jeg ikke kan lide personen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Sødmælk er sundere end skummetmælk	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Overvægt kan give højt blodtryk	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Der er ingen kalorier i et glas vand	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Man rører bolden mindre når man spiller fodbold 3 mod 3, end hvis man spiller fodbold 11 mod 11	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>

De næste spørgsmål vil der være flere svarmuligheder, svar derfor det, du tror er mest rigtigt.

Hvor mange minutter skal jeg mindst være aktiv dagligt for at forblive sund?

- (1) 15 min
- (2) 30 min
- (3) 60 min
- (4) 90 min

Hvor mange gram frugt og grønt anbefales det, at du spiser om dagen?

- (1) 0 gram
- (2) 200 gram
- (3) 400 gram
- (4) 600 gram

Hvor mange gange om ugen skal du mindst træne med høj intensitet (høj puls, hvor du er meget forpustet)?

- (1) 1
- (2) 2
- (3) 3
- (4) 4

I hvor lang tid skal du mindst vaske dine hænder med vand og sæbe?

- (1) 10 sek
- (2) 15 sek
- (3) 20 sek
- (4) 30 sek

Hvor mange sukkerknalder indeholder $\frac{1}{2}$ liter sodavand?

- (1) 5
- (2) 15
- (3) 25
- (4) 35

I hvor mange minutter skal du spille fodbold, hvis du skal forbrænde $\frac{1}{2}$ liter sodavand?

- (1) 30 min
- (2) 60 min
- (3) 90 min
- (4) 120 min

I hvor mange minutter skal du gå tur med hunden, hvis du skal forbrænde $\frac{1}{2}$ liter sodavand?

- (1) 30 min
- (2) 60 min
- (3) 90 min
- (4) 120 min

Hvor mange gange skal man rose for hver gang man giver ris (kritik)

- (1) 1 gang (1 gang ros og 1 gang kritik)
- (2) 2 gange (2 gange ros og 1 gang kritik)
- (3) 3 gange (3 gange ros og 1 gang kritik)
- (4) 5 gange (5 gange ros og 1 gang kritik)

Med hvor mange procent mindsker opvarmningsprogrammet FIFA 11+ risikoen for at blive skadet?

- (1) 0 %
- (2) 20 %
- (3) 40 %
- (4) 60 %