ورقة المتابعة الذاتية للنشاط البدني

لماذا اريد ممارسة النشاط البدني

.....

.....

.....

.....

هدف النشاط البدني الخاص بي

.....

.....

S	M	A	R	T
Specific	Measurable	Achievable	Relevant	Time-bound
محدد	قابل للقياس	قابل للتحقيق	مرتبط بهدف	زمن محدد

جدول المتابعة

اليوم	نوع النشاط	المدة	مستوى الشدة
الاحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الاحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			

المعوقات المتوقعة والحلول

	المعوقات المحتملة
1	
2	
3	
4	
5	

	الحلول المقترحة
1	
2	
3	
4	
5	

ملاحظات

.....

.....

مقياس الثقة بقدرتك على أن تكون نشيطًا بدنياً

حدّد الدرجة التي تعبّر عن مدى ثقتك بقدرتك على أن تكون نشيطًا بدنيًا في كل موقف من المواقف التالية:

	المواقف	المقياس				
		1 غير واثق على الاطلاق	2 غير واثق	3 واثق بشكل متوسط	4 واثق	5 واثق جدا
1	عندما أشعر بالتعب	◯	◯	◯	◯	◯
2	عندما أكون في مزاج سيء	◯	◯	◯	◯	◯
3	عندما أشعر أن ليس لدي وقت كافي	◯	◯	◯	◯	◯
4	عندما أكون في إجازة	◯	◯	◯	◯	◯
5	عندما يكون الطقس حارا	◯	◯	◯	◯	◯

