

پیوست (۳) : پوشه کار بخش فعالیت حرکتی و تغذیه

الف: پوشه کار بخش فعالیت های حرکتی

شهرستان/ ناحیه: ..... مدرسه: ..... کلاس: ..... نام و نام خانوادگی دانش آموز: ..... ماه: .....

هفته	۱: بخش کاهش عادات رفتاری غیر فعال		۲: بخش عادات رفتاری فعال		۳: بخش فعالیت های متوسط تا شدید					
	نام فعالیت	توضیحات	نام فعالیت	توضیحات	نام فعالیت	روز	شدت	مدت	توضیحات	امضاء اولیا
اول										
دوم										
سوم										
چهارم										

عادات رفتاری غیرفعال مانند تماشای تلویزیون، استفاده از گوشی همراه، تبلت و ....

عادات رفتاری فعال مانند بالا رفتن از پله، انجام امور منزل و ....

فعالیت های متوسط تا شدید مانند ورزش های هوازی و غیرهوازی در باشگاه های ورزشی و فضای پارک، خانه و ....

شدت بر اساس میزان تمرین انجام شده، متوسط و یا شدید ثبت گردد.

مدت زمان بر اساس دقیقه ثبت شود.