

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ ΜΙΚΡΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ

Σκοπός:

«Ο σκοπός αυτής της τελευταίας Εργαστηριακής Ενότητας στην ανάπτυξη Δεξιοτήτων είναι να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξή τους που προκαλούνται από την πολύωρη παραμονή μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και από την έλλειψη κίνησης και άθλησης και να τους κινητοποιήσει μέσω επαφής με επαγγελματίες ψυχικής υγείας & Γυμναστή.»

Πιστεύετε πως η άσκηση αποτελεί έναν από τους σημαντικούς παράγοντες στην κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου;

1. Για μένα είναι σημαντικό να γυμνάζομαι πολύ στην ύπαιθρο:

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Δεν γνωρίζω Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

2. Εγκαταλείπω αμέσως τον χρόνο μου μπροστά στον υπολογιστή όταν με καλούν σε μια υπαίθρια δραστηριότητα:

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Δεν γνωρίζω Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

3. Με ενδιαφέρει να συναντηθώ με φίλους στο πάρκο, σε υπαίθριο χώρο στη φύση:

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Δεν γνωρίζω Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

4. Συχνά μιλάμε με τους φίλους μου για τα οφέλη της γυμναστικής και του αθλητισμού για ένα υγιεινό τρόπο ζωής:

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Δεν γνωρίζω Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

5. Συμμετέχω σε δραστηριότητες αθλητικές(τουλάχιστον σε δύο αθλήματα):

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Δεν γνωρίζω Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

6. Αναφερόμενοι, σε χρονική κλίμακα εβδομάδας, στην περίοδο της καραντίνας, έστελνα μήνυμα για ατομική σωματική άθληση:

κάθε μέρα 5-6 φορές 3-4 φορές 1-2 φορές καθόλου

7. Σε περίπτωση προηγούμενης θετικής απάντησης, Η άσκηση μου στην ύπαιθρο, την περίοδο της καραντίνας, με ωφέλησε ψυχοσωματικά:

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Δεν γνωρίζω Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα