

KANADA BEDEN OKURYAZARLIĐI DEĞERLENDİRMEĞİ-2
TÜRKÇE VERSİYONU

Fiziksel aktivite hakkında ne düşünüyorsun?

Sana fiziksel aktivite ile ilgili soru sorduğumuz zaman, ev dıŐında yaptığın hareketleri, oyunları veya egzersizleri kastediyoruz. Fiziksel aktivite, kalp atışını hızlandırarak bir süre nefes nefese kalmanı sağlayan herhangi bir aktivitedir.

Bu soruları sana neden soruyoruz?

Senin gibi çocukların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz hakkında ne düşündüğünü bilmek istiyoruz.

Lütfen Unutma:

- Doğru ya da yanlış cevap yok! Sadece senin ne düşündüğünü bilmek istiyoruz.
- Eğer bir cevabın yoksa lütfen en iyi tahminini yaz.
- Zaman sınırlaması yok, bu yüzden ihtiyacın olduğu kadar zamanı kullanabilirsin.

Önce seni biraz tanıyalım, bize kendinden bahset!

Lütfen her soru için bir sayı veya kelimeyi daire içine al.

Kaçıncı sınıfa gidiyorsun?

Eğer şu an yaz tatilinde isen gelecek yıl kaçınıcı sınıfa gideceğinizi lütfen daire içine al.

1 2 3 4 5 6 7 8

Cinsiyetin nedir?

Erkek

Kız

Hangi ayda doğdun?

Ocak Şubat Mart Nisan Mayıs Haziran Temmuz Ağustos Eylül Ekim Kasım Aralık

Kaç yaşındasın?

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Şimdi diğer soruları yanıtlamaya başlayabilirsin!

Fiziksel Aktivite Hakkında Neler Biliyorsun?

Soru 1. Sen ve senin gibi çocuklar hızlı yürüme ve koşma gibi, kalp atışını ve nefes alışverişini hızlandıran fiziksel aktiviteleri her gün kaç dakika yapmalıdır? Okulda, evde veya komşularında olduğun zaman hareketli olduğun süreyi hesapla.

- a) 20 dakika
- b) 30 dakika
- c) 60 dakika veya 1 saat
- d) 120 dakika veya 2 saat

Soru 2. Birçok fiziksel uygunluk çeşidi vardır. Bu çeşitler, aerobik uygunluk veya kalp-akciğer uygunluğu olarak isimlendirilir. Kalp-akciğer uygunluğu şu anlama gelir:

- a) Kasların ne kadar iyi itebildiği, çekebildiği veya gerilebildiği
- b) Kalbin ne kadar iyi kan pompalayabildiği ve akciğerlerin ne kadar iyi oksijen sağlayabildiği
- c) Boyumuza uygun kiloya sahip olma
- d) Sevdiğimiz sporları yapabilme yeteneğimiz

Soru 3. Kas kuvveti veya kas dayanıklılığı şu anlama gelir:

- a) Kasların ne kadar iyi itebildiği, çekebildiği veya gerildiği
- b) Kalbin ne kadar iyi kan pompalayabildiği ve akciğerlerin ne kadar iyi oksijen sağlayabildiği
- c) Boyumuza uygun kiloya sahip olma
- d) Sevdiğimiz sporları yapabilme yeteneğimiz

Soru 4. Bir spor becerisinde daha iyi olmayı isteseydin (topa vurmak ve topu yakalamak), yapacağın en iyi şey ne olurdu?

- a) Topa vurmak ve topu yakalamak hakkında bir kitap okumak
- b) Yaşlanıncaya kadar beklemek
- c) Egzersiz yapmayı veya daha hareketli olmayı denemek
- d) Video izlemek, ders almak veya nasıl vurulacağını ve yakalanacağını öğreten birini bulmak.

Devamı Arkada →

Soru 5. Aşağıda, Ezgi hakkındaki bir hikâyede bazı kelimeler eksiktir. Hikâyedeki eksik kelimeleri doldurmak için kutudan kelimeler seç. Hikâyedeki bir boşluğu doldurmak için her bir kelime sadece bir kez kullanılabilir. Boşluk sayısından daha fazla kelime bulunmaktadır, bu yüzden kelimelerin tamamı kullanılmayacaktır.

Eğlenceli	Germe	Dayanıklılık	Nabız
İyi	Kuvvet	Solunum	Esneklik
	Kötü	Spor	

Ezgi her gün hareketli olmaya çalışır. Günlük koşu onun kalbi ve akciğerleri için iyidir. Ezgi fiziksel aktivitenin ve aynı zamanda kendisi için olduğunu düşünür. Beden eğitimi dersinde geliştirmek için daha çok koşar. artıracak mekik ve şnav gibi egzersizler yapar. Esnekliğini arttırmak için egzersiz sonrası soğuma sırasında yapar. Egzersiz sonrasında, olarak tarif edilen kalp atım hızını kontrol eder.

Günlük Davranış Alanı Öz-değerlendirme Ölçeği

Geçen hafta boyunca (son 7 günde), her gün toplamda en az 60 dakika fiziksel olarak hareketli geçirdiğin gün sayısı kaçtır? Kalp atım hızını arttıran ve nefes alışverişini zorlaştıran aktiviteleri yaparken harcadığın zamanı hesapla ve aşağıdaki sayılardan sana uygun olanı **daire içine al.**

Geçen hafta şu kadar gün hareketliydim : 0 1 2 3 4 5 6 7

Devamı Arkada →

Hangisi Bana Daha Çok Benziyor?

Her soru için iki cümle okumalı ve ardından **SANA EN ÇOK BENZEDİĞİNİ** düşündüğün cümleyi **daire** içine almalısın.

Aşağıdaki **ÖRNEK SORUYU** deneyebilirsin:

Bazı çocukların yüzünde 1 burun vardır AMA Diğer çocukların yüzünde 3 burun vardır

Buna karar vermek senin için çok zor olmamalı!

Sana daha çok benzeyen cümleyi **daire** içine aldıktan sonra, bunun senin için **TAMAMEN DOĞRU** ya da **KISMEN DOĞRU** olduğuna karar vermelisin.

İşte denemen için başka bir örnek soru daha! Unutma, soruyu yanıtlamak için iki şey yapman gerekiyor:

1) İlk olarak, sana daha çok benzeyen cümleyi daire içine al.

2) Ardından, daire içine aldığım cümlenin, senin için **TAMAMEN DOĞRU** veya **KISMEN DOĞRU** olduğuna karar verip o kutucuğa bir işaret koy.

DOĞRU YA DA YANLIŞ CEVAP YOK, SADECE SANA EN ÇOK BENZEYENİ SÖYLEMELİSİN!

Örnek Soru #2

Bazı çocuklar bilgisayarla oynamayı severler	AMA	Diğer çocuklar bilgisayarla oynamayı sevmezler
Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU		Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU
<input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU		<input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU

Şimdi bu formu doldurmaya hazırsın. **Unutma, her kutuda sana en çok benzeyen cümleyi daire içine alman ve cümlenin senin için “tamamen” veya “kısmen” doğru olup olmadığına karar verip, daire içine aldığın cümlenin altındaki bir kutucuğu işaretlemen gerekir.** Acele etme ve tüm formu dikkatlice doldur. Soruların varsa, sormaktan çekinme! Hazır olduğunu düşünüyorsan şimdi başlayabilirsin.

HER SAYFAYI DOLDURDUĞUNDAN EMİN OL!

1. Bazı çocuklar hareketli oyunları oynamayı çok severler	AMA	Diğer çocuklar hareketli oyunları oynamayı sevmezler
Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU		Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU

2. Bazı çocuklar spor yaparken çok fazla eğlenmezler	AMA	Diğer çocuklar spor yaparken iyi vakit geçirirler
Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU		Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU

3. Bazı çocuklar spor yapmayı sevmezler	AMA	Diğer çocuklar spor yapmaktan gerçekten keyif alırlar
Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU		Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU

4. Bazı çocuklar hareketli oyunlarda iyidirler	AMA	Diğer çocuklar hareketli oyunları oynamayı zor bulurlar
Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU		Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU

5. Bazı çocuklar birçok sporu iyi yaparlar	AMA	Diğer çocuklar sporda iyi olmadıklarını hissederler
Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU		Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU

6. Bazı çocuklar hareketli oyunları oynamayı kolayca öğrenirler	AMA	Diğer çocuklar hareketli oyunları oynamayı öğrenmeyi zor bulurlar
Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU		Benim İçin <input type="checkbox"/> TAMAMEN DOĞRU <input type="checkbox"/> KISMEN DOĞRU

Devamı Arkada →

Neden Hareketlisin?

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup senin için doğru olan kutucuğa X işareti koy, her ifade için bir kutucuk işaretlemelisin.

Ben hareketliyim çünkü...					
	Benim için doğru değil	Benim için tam doğru değil	Benim için bazen doğru	Benim için sıklıkla doğru	Benim için çok doğru
Hareketli olmak eğlencelidir					
Hareketli olmak hoşuma gider					
Hareketli olmayı severim					

Hareketli olmakla ilgili ne hissediyorsun?					
	Benim için hiç uygun değil	Benim için gerçekten uygun değil	Benim için bazen uygun	Benim için oldukça uygun	Benim için gerçekten uygun
Hareketli oyunları oynamak söz konusu olduğunda, oldukça iyi olduğumu düşünürüm					
Diğer çocuklarla kıyaslandığında, etkinliklerde iyi olduğumu düşünürüm					
Hareketli olma konusunda, iyi becerilere sahibimdir					

Katıldığın için teşekkür ederiz 😊