

**این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.**  
**برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این**  
**پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نماید.**

**پرسشنامه سلامت جسمانی**

پرسشنامه سلامت جسمانی دارای 70 سوال می باشد و هدف از این پرسشنامه ارزیابی ابعاد مختلف سبک های زندگی ( سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری ها، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی ) می باشد که بر اساس طیف لیکرت ( از کاملا مخالفم تا کاملا موافقم ) نمره گذاری شده است.

در ضمن این پرسشنامه به صورت کامل دارای تعاریف + سوالات تخصصی + شیوه نمره گذاری + تفسیر و تحلیل + روایی و پایایی + منابع می باشد.

قسمتی از سوالات:

ردیف	سوالات	کاملا مخالفم	مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	موافقم	کاملا موافقم
1	سعی می کنم بدنم را سالم و تندرست نگه دارم.						
2	مراقب سلامتیام هستم.						
3	برای معاینات پزشکی به صورت منظم به پزشک مراجعه می کنم.						
4	قادر به استراحت و ایجاد آرامش می باشم.						
5	فاقد بیماریهای مزمن یا معلولیت جسمی هستم.						

					هر شب حداقل 7 تا 8 ساعت م یخوابم و سرحال بیدار می شوم.	6
					بیشتر مواقع به علت بیماری، از محل کار غیبت می کنم.	7
					از نظر سلامت جسمانی تقریباً همسطح افراد هم سن خود می باشم.	8
					مقاومت بدنی خوبی دارم.	9
					در هفته حداقل چندین بار نرمش و تقویت عضلانی انجام می دهم.	10
					=====	11
					میوه و سبزی را قبل از مصرف می شویم.	65
					سعی می کنم محیط زندگی ام مملو از گل و گیاه باشد.	66
					در مصرف انرژی (برق، گاز) و آب آشامیدنی صرفه جویی می کنم.	67
					در محیط خانه و کار از حشره کشها استفاده نمی کنم یا در صورت لزوم به دستورالعمل آنها توجه می کنم.	68
					قوطی های آلومینیومی، شیشه ها و کاغذها را بازیافت می نمایم.	69
					علاقه مند به مسائل محیط زیست (مانند تخریب لایه اوزن، جنگلها و ... هستم.	70

روش نمره گذاری و تفسیر:

گزینه	کاملاً مخالفم	مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	1	2	3	4	5	6