



فرم PAR-Q

بسیاری از مزایای تربیت بدنی مرتبط با فعالیت بدنی به طور منظم است، و اگر شما در نظر دارید مقدار فعالیت بدنی زندگی تان را افزایش دهید، تکمیل PAR-Q یک گام اولیه بارز است .

برای اکثر مردم فعالیت بدنی هیچ مشکل یا مخاطره ای را ایجاد نمی کند. PAR-Q طراحی شده است تا تعداد محدود افراد بزرگسالی که فعالیت بدنی ممکن است برای آنها مناسب نباشد یا کسانی که باید توصیه های پزشکی در مورد نوع فعالیت مناسب آنها وجود داشته باشد، را مشخص کند.

حس کنونی شما بهترین راهنما برای پاسخ دادن به چند سوال زیر است . لطفا آنها را به دقت بخوانید و یکی از گزینه های بلی یا خیر مقابل هر سؤال را اگر در بر گیرنده شما است علامت بزنید.

- | خیر | بلی | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱- آیا تاکنون دکتر به شما گفته است عارضه قلبی دارید و شما فقط باید فعالیت های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲- آیا هنگام انجام فعالیت بدنی احساس درد در سینه خود دارید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳- در ماه گذشته ، زمانی که فعالیت بدنی انجام نمی دادید آیا در سینه احساس درد داشته اید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴- آیا به خاطر سرگیجه تعادل خود را از دست داده اید یا تا کنون بیهوش شده اید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵- آیا شما ناراحتی استخوانی یا مفصلی دارید که بخاطر تغییر در فعالیت بدتر شود؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۶- آیا در حال حاضر دکتر برای فشار خون یا عارضه قلبی شما دارو (برای مثال:قرص) تجویز کرده است؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۷- آیا از دلیل دیگری آگاه هستید که چرا شما نباید فعالیت بدنی انجام دهید؟ |



پرسشنامه رضایتمندی جهت ارزیابی در طرح سلامت دانشجویان ورودی جدید

شماره:.....

تاریخ:.....

احتراما، اینجانب به شماره ملی دانشکده متولد تعهد می
نمایم که با نهایت دقت و صداقت به پرسشنامه های مورد نظر (آمادگی برای فعالیت جسمانی) پاسخگو بوده و رضایت کامل
خود را جهت شرکت در طرح سلامت دانشجویان ورودی جدید دانشگاه تربیت مدرس اعلام می نمایم .

امضاء

شماره تلفن داخلی و تلفن همراه: