

## Spørreskjema VoV Energiteamet PBU

### Motivasjonskartlegging

	Helt enig	Litt enig	Litt uenig	Helt uenig
1. Jeg trener fordi det er moro.				
2. Jeg trener fordi foreldrene mine sier jeg må.				
3. Jeg har gitt opp å få til de fleste av øvelsene i trening/kroppsøving.				
4. Jeg driver med fysisk aktivitet fordi jeg synes det er morsomt å lære noe nytt.				
5. Jeg er redd for å dumme meg ut under trening/i kroppsøving.				
6. Selv om jeg prøver så hardt jeg kan, får jeg ikke resultater.				
7. Når vi skal lære noe nytt er jeg redd for å ikke forstå hva jeg skal gjøre.				
8. Jeg trener fordi jeg får bråk om jeg lar være.				
9. Jeg trener fordi jeg er nødt til det.				
10. Jeg jobber med øvelser fordi treneren/læreren/forelder ikke skal kjeft på meg.				
11. Jeg gjør øvelser fordi jeg liker det.				
12. Øvelsen på treningene er for vanskelige for meg. Det nytter ikke å prøve på dem.				

	Helt enig	Litt enig	Litt uenig	Helt uenig
13. Jeg trener på øvelser fordi jeg har lyst til å lære nye ting.				
14. Jeg jobber i treningene/kroppøvingen fordi jeg må.				
15. Jeg føler at jeg ikke har mulighet til å nå de målene jeg har satt meg.				
16. Jeg later ofte som jeg jobber med øvelser for å slippe å be om hjelp.				
17. Det nytter ikke å spørre treneren om ting jeg ikke får til.				
18. Jeg går på trening fordi det er moro å lære.				
19. Jeg later som jeg får til øvelsene fordi jeg ikke vil være annerledes.				

## Hverdagen

### 1. Deltar du i gymtimene på skolen? (Sett kryss ved siden av riktig alternativ)

- Alltid
- Ofte
- Noen ganger
- Sjelden
- Aldri

## Avslutning

**1. Dette skjema er fylt ut av:** (Sett kryss ved siden av riktig alternativ)

- Pasient
- Pårørende
- Pasient ved hjelp av pårørende
- Vet ikke