

ماه در سال		ماه	الگوی دوم	ماه در سال	۱۲	الگوی اول	
ساعت	دقیقه		ساعت	دقیقه		پرسش	
hh	mm		۷	۰		در طول شبانه روز، خواب شبانه شما، بطور متوسط چقدر است؟	
hh	mm		۱	۰		در طول ۲۴ ساعت، خواب عصر هنگام یا بین روز شما چقدر است؟	
hh	mm		۰	۰		در طول شبانه روز، اگر مدت زمان بیش از ۱۰ دقیقه، در خواب نیستید، اما در حالت دراز کشیده (بر روی تخت، رختخواب یا زمین) استراحت مینمایید، آنرا نیز مشخص نمایید؟	
hh	mm		۵	۰		در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به تماشای تلویزیون، گوش دادن موسیقی، تماشای فیلم با کامپیوتر و موارد مشابه، مشغول هستید؟	
hh	mm		۰	۰		در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به مطالعه کتاب، مجله، روزنامه و یا موارد مشابه، مشغول هستید؟	
hh	mm		۰	۰		در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به انجام کار اداری پشت میز و نشسته، مشغول هستید؟	
hh	mm		۰	۰		در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به کار با رایانه (پشت میز یا هر وضعیت دیگری)، مشغول هستید؟	
hh	mm		۶	۰		در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به غذا خوردن، نشستن در جلسات، میهمانیها، همایشها و مشابه آن، مشغول هستید؟	

hh	mm	۲	۳۰	در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به آشپزی، طبخ انواع غذاها، شستن ظرفها، فعالیتهای ایستاده و مشابه آن، مشغول هستید؟
hh	mm	۰	۰	در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به رانندگی (موتور، خودروی سبک یا سنگین)، کارهای اپراتوری نشسته (با فعالیت فیزیکی مشابه رانندگی) و مشابه آنها، مشغول هستید؟
hh	mm	۲	۰	در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به کارهای سبک نظافت منزل، شستن انواع البسه، جارو کردن و مشابه آن، مشغول هستید؟
hh	mm	۰	۰	در طول شبانه روز، آیا مدت زمانی را به انجام کارهایی مانند فروشندگی مواد غذایی سیار، هر نوع فروشندگی در حد آن یا مشابه آن، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
hh	mm	۰	۳۰	در طول شبانه روز، چه مدت زمانی را به پیاده روی یا راه رفتن آهسته، پایین رفتن از پله، حرکات ورزشی یا حرکات موزون آرام و مشابه آن، مشغول هستید؟
hh	mm	۰	۰	در طول شبانه روز، آیا مدت زمانی را به پیاده روی سریع، انجام ورزش اتوربیک سبک، دوچرخه سواری تفریحی، دوچرخه سواری بمنظور تردد بین منزل تا محل کار یا مشابه آن، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
hh	mm	۰	۰	در طول شبانه روز، آیا مدت زمانی را به انجام کارهایی مانند رانندگی ادوات کشاورزی، ماشین آلات راهسازی، یا هر نوع فعالیت مشابه، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
hh	mm	۰	۰	آیا در طول شبانه روز، مدت زمانی را به مشاغل فنی سبک (تعویض روغن، سرویس خودرو، کارواش، خدمات رنگ خودرو، باتریسازی و ...) مشغولید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
hh	mm	۰	۰	در طول شبانه روز، آیا به انجام کارهایی مانند مشاغل بنایی سبک (گچکاری، نقاشی، کاشیکاری)، نجاری یا هر نوع فعالیت مشابه، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟

hh	mm	.	.	در طول شبانه روز، آیا زمانی را به انجام کارهایی مانند حمل اسباب و اثاثیه، حمل اشیاء سبک از پله ها، یا هر نوع فعالیت مشابه، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
hh	mm	.	.	در طول شبانه روز، آیا زمانی را به انجام کارهایی مانند باغبانی، فعالیتهای کشاورزی سبک، یا هر نوع فعالیت مشابه، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
hh	mm	.	.	در طول شبانه روز، آیا زمانی را به انجام مشاغلی مانند مشاغل فنی سنگین (خدمات موتور خودرو، جلوبندی، آهنگری، تراشکاری، ریخته گری و ...) کار در کارگاههای چوب بری، یا هر نوع فعالیت مشابه، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
hh	mm	.	.	در طول شبانه روز، آیا زمانی را به انجام فعالیتهای کارگری یا کشاورزی سنگین (توام با یکی از موارد بیل زدن، تبر زدن، پتک زدن، چکش زدن)، پارو کردن برف، حمل اشیاء سنگین از پله ها یا هر نوع فعالیت مشابه، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
hh	mm	.	.	در طول شبانه روز، آیا زمانی را به انجام ورزشهایی مانند بدنسازی، ورزش ائوربیک سنگین یا هر نوع فعالیت مشابه، مشغول هستید؟ اگر بلی، چه مدت زمانی؟
.	.	۲۴	.	جمع زمان وارد شده

چنانچه در طول یک هفته، ورزش انجام میدهد، ابتدا آنرا مشخص نموده، سپس بطور متوسط، مدت زمان آن ورزش در هفته را نیز مشخص نمایید

ورزش الگوی دوم			ورزش الگوی اول		
ساعت	دقیقه	انتخاب کنید	ساعت	دقیقه	انتخاب کنید
<input type="text" value="hh"/>	<input type="text" value="mm"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="hh"/>	<input type="text" value="mm"/>	<input type="text"/>

چنانچه در طول یک هفته، ورزش انجام میدهد، ابتدا آنرا مشخص نموده، سپس بطور متوسط، مدت زمان آن ورزش در هفته را نیز مشخص نمایید

ورزش الگوی دوم			ورزش الگوی اول		
ساعت	دقیقه	انتخاب کنید	ساعت	دقیقه	انتخاب کنید
<input type="text" value="hh"/>	<input type="text" value="mm"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="hh"/>	<input type="text" value="mm"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="hh"/>	<input type="text" value="mm"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="hh"/>	<input type="text" value="mm"/>	<input type="text"/>
<input type="text" value="hh"/>	<input type="text" value="mm"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="hh"/>	<input type="text" value="mm"/>	<input type="text"/>