

## ADÖLESAN SAĞLIĞINI GELİŞTİRME ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Bazen	Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
1-Günde üç öğün yemek yerim					
2-Çok yağlı olmayan yiyecekleri seçerim					
3-Diyetim lifli gıdaları içerir					
4-Günde en az 1500 cc su içerim (veya 6-8 bardak)					
5-Her öğünüm beş yiyecek grubunu içerir (örn; ekmek, et, süt, meyve, sebze)					
6-Her gün kahvaltı yaparım					
7-İlgimi ve içtenliğimi başkalarına gösteririm					
8-Başkalarını önemserim ve onlarla iletişimimi sürdürürüm					
9-Başkaları ile endişelerimi tartışırım					
10-Her gün gülümsemek veya gülmek için çaba harcarım					
11-Akrabalarım ile ilişkiyi sürdürmekten hoşlanırım					
12-İyi kişilerarası ilişkiler gösteririm					
13-Başkalarıyla sıkıntılarım hakkında konuşurum					
14-Alış veriş yaparken yiyeceklerin etiketini okurum					
15-Kilomu takip ederim					
16-Sağlık sorunlarımı bir doktor veya hemşire ile tartışırım					
17-En az ayda bir defa vücudumu gözlerim					
18-Yemeklerden sonra dişlerimi fırçalarım ve diş ipi kullanırım					
19-Yemeklerden önce ellerimi yıkarım					
20-Sağlıkla ilgili bilgileri araştırırım					
21-Koruyucu içermeyen yiyecekleri seçmeye gayret ederim					
22-Kendimi sevmeye gayret ederim					
23-Mutlu ve memnun hissetmeye çaba gösteririm					
24-Genellikle olumlu yönde düşünmeye çaba gösteririm					
25-Güçlü ve zayıf yönlerimi anlamaya ve kabullenmeye çaba gösteririm					
26-Kusurlarımı belirlemeye ve düzeltmeye çaba gösteririm					
27-Benim için neyin iyi olduğunu bilmek için çaba gösteririm					
28-Her günü farklı hissetmek ve meydan okumak için çaba gösteririm					

29-Yaşamımın bir amacı olduğuna inanmaya çaba gösteririm					
30-Her gün gevşeme egzersizi yaparım					
31-Haftada en az üç defa 30 dakika düzenli egzersiz yaparım					
32-Okulda her hafta beden eğitimi dersine katılırım					
33-Düzenli egzersiz öncesi ısınırım					
34-Dik oturmaya veya kalkmaya çaba gösteririm					
35-Her gün kaslarımı gevşetmeye çaba gösteririm					
36-Stresimin kaynağını belirlemeye çaba gösteririm					
37-Ruh halimdeki değişiklikleri izlemeye çaba gösteririm					
38-Her gece 6-8 saat uyurum					
39-Program yapar, önceliklerimi belirlerim					
40-Akla uygun olmayan konularda uygun yanıtları kullanırım					