**EGZERSİZ KEYFİ- 8**

**(EK-8)**

**Bugün yapmış olduğunu egzersizden ne kadar KEYİF aldığınızı aşağıdaki sorulara göre değerlendiriniz...**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Keyif aldım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Nefret ettim |
| 2. Sıkıldım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **İlgimi çekti** |
| 3. Sevmedim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **Sevdim** |
| 4. Zevkli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **Zevkli değil** |
| 5. Hiç eğlenceli değil | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **Çok eğlenceli** |
| 6. Yaparken iyi hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **Yaparken kötü hissettim** |
| 7. Keşke başka bir aktivite yapsaydım gibi hissettim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **Başka bir aktivite yapmayı istemezdim**  |
| 8. Bütün dikkatim bu aktivitedeydi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **Kendimi bu aktiviteye veremedim** |