

**«ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ»**

Παρακάτω υπάρχει μία λίστα από πράγματα που οι φίλοι σου και η οικογένειά σου είναι πιθανόν να σου κάνουν ή να σου λένε, ενώ εσύ προσπαθείς να ασκείσαι συστηματικά. Σε παρακαλώ διάβασε και απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις.

	ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ;				
	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
Οι φίλοι μου ασκούνται (γυμνάζονται) μαζί μου					
Οι φίλοι μου προσφέρονται (θέλουν) να ασκούνται μαζί μου					
Οι φίλοι μου μου υπενθυμίζουν (με βοηθούν να θυμάμαι) να ασκούμαι					
Οι φίλοι μου με ενθαρρύνουν να ακολουθώ πιστά το πρόγραμμα άσκησης μου					
Οι φίλοι μου αλλάζουν το πρόγραμμά τους για να μπορούμε να ασκούμαστε μαζί					
Η οικογένειά μου ασκείται (γυμνάζεται) μαζί μου					
Η οικογένειά μου με ενθαρρύνει να ακολουθώ πιστά το πρόγραμμα άσκησης μου					
Η οικογένειά μου αλλάζει το πρόγραμμά της για να μπορούμε να ασκούμαστε μαζί					
Η οικογένειά μου προσφέρεται (θέλει) να ασκείται μαζί μου					
Η οικογένειά μου μου υπενθυμίζει να ασκούμαι					
Η οικογένειά μου προγραμματίζει να ασκείται σε διάφορες δραστηριότητες αναψυχής					
Η οικογένειά μου συζητά μαζί μου για τη σημασία της άσκησης					
Η οικογένειά μου συζητά πόσο πολύ της αρέσει να ασκείται					
Η οικογένειά μου με βοηθά να σχεδιάζω δραστηριότητες οι οποίες είναι σχετικές με την άσκηση					
Η οικογένειά μου ρωτάει την άποψή μου για το πώς θα μπορεί να ασκείται περισσότερο					
Η οικογένειά μου αναλαμβάνει κάποιες δουλειές έτσι ώστε να έχω περισσότερο χρόνο να ασκούμαι					
Η οικογένειά μου εκφράζει θετικά σχόλια σχετικά με τη σωματική μου εμφάνιση					