

Таргалалттай холбоотой ахуй амьдралын зуршлыг дүгнэх хүснэгт

шинжилгээ
өгөгчийн овог
нэр

Жингээ хянах дадалыг үнэлэх шаардлагатай ☐ хамааралгүй ☐

◆ Биеийн өндөр: _____ см

◆ Биеийн жин: _____ кг

◆ Бэлхүүсний тойрог: _____ см

◆ Биеийн харьцааны үзүүлэлт: _____ кг /м²

1. Одоогийн биеийн жин тань арван найм естэй байх үе болон хорин нэг хоёртой байх үетэй харьцуулахад 1 Окг аас дээш хэмжээгээр нэмэгдсэн үү?

☐ Тийм

☐ Үгүй

2. Та өнөөдрийг хүртэл биеийн жингээ хасах гэж хэдэн удаа оролдож үзсэн бэ?

☐ огт оролдож үзээгүй

☐ 1~3удаа

☐ 4ба түүнээс дээш

☐ ямагт хичээж байгаа

3. Та биеийн жингээ хассанаар хэвийн жингээ байнгийн хадгалахад анхааралаа хандуулж байна уу?

☐ бараг үгүй

☐ тодорхой хэмжээгээр

☐ маш их