ہفتے کے دنوں میں جسمانی سرگرمیوں سے متعلق روئیے

عام طور پر ہفتے کے دنوں میں آپ کتنا وقت مندرجہ زیل سرگرمیوں کیلئے وقف کرتے ہیں؟ (صبح جاگنے سے رات سونے تک)

1	ٹی وی دیکھنا(وی سی آر اور ڈی وی ڈی پر ویڈیوز سمیت)	کوئی نہیں	15 منٹ یا اس سے کم	30 منٹ	1 گھنٹہ	2 گھنٹے	3 گھنٹے	4 گھنٹے	5 گھنٹے	6 گھنٹے یا اس سے زیادہ
2	کمپوٹر یا ویڈیو گیمز کھیلنا									
3	بیٹھ کر ریڈیو، ٹیپ یا سی ڈی سے موسیقی سننا									
4	بیٹھ کر فون پر بات کرنا									
5	کاغزی یا کمپیوٹر پر کام کرنا (دفتری کام، ای میل، بل کی ادائیگی وغیرہ)									
6	بیٹھ کر کوئی کتاب یا میگزین پڑھنا									
7	کوئی بھی آلہء موسیقی بجانا									
8	تخلیقی مہارت کا کام کرنا									
9	کسی کار، بس یا ٹرین میں بیٹھے ہوں یا ڈرائیو کر رہے ہوں									