



ANKIETA DOTYCZĄCA STANU ZDROWIA I AKTYWNOŚCI

w ramach realizacji projektu Nr RPKP.08.06.01-04-0015/19

pn. „Zdrowi i aktywni w pracy 2”

Imię i nazwisko.....

Departament.....

Podane poniżej informacje nie mają wpływu na kwalifikację do projektu, a jedynie pozwolą mierzyć ewentualne zmiany jakie nastąpiły u uczestnika w trakcie udziału w projekcie.

1. Jak obecnie ocenia Pan/Pani swój stan zdrowia?
 - a) bardzo dobry
 - b) dobry
 - c) ani dobry ani zły
 - d) zły
 - e) bardzo zły
2. Czy w ciągu ostatnich 3 miesięcy odczuwał/a Pan/Pani ból karku/ kręgosłupa?
 - a) codziennie
 - b) kilka razy w tygodniu
 - c) kilka razy w miesiącu
 - d) nie odczuwałem/am takich problemów
3. Jaki rodzaj wypoczynku/relaksu Pan/Pani preferuje?
 - a) aktywny
 - b) bierny
4. Jak często poświęca Pan/Pani czas na różnego rodzaju aktywność ruchową?
 - a) codziennie
 - b) kilka razy w tygodniu
 - c) kilka razy w miesiącu
 - d) nie poświęcam czasu na aktywność ruchową
5. Jaki rodzaj aktywności Pan/Pani preferuje?
 - a) aerobik, step itp.
 - b) siłownia
 - c) tai chi/joga/pilates/stretching
 - d) pływanie/bieganie/jazda na rowerze
 - e) taniec, zumba itp.
 - f) nordic walking
 - g) sztuki walki
 - h) gry zespołowe
 - i) inne.....