



Fundusze Europejskie
dla Kujaw i Pomorza

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Załącznik nr 2 do Regulaminu

**Ankieta dotycząca stanu zdrowia w ramach projektu
pn. „ Zdrowy i aktywny urzędnik w Powiecie Wąbrzeskim”.**

.....
Imię i nazwisko

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 wymuszona (siedząca) pozycja ciała podczas pracy powoduje, że w ciągu ostatnich 3 miesięcy odczuwał/a Pan/Pani ból karku/ kręgosłupa/ szyi/ rąk?
 - a) zawsze
 - b) często (kilka razy w tygodniu)
 - c) rzadko (kilka razy w miesiącu)
 - d) nie odczuwałem/am takich problemów.
3. Jaki często odczuwa Pan/Pani sytuacje stresowe na zajmowanym stanowisku pracy?
 - a) zawsze
 - b) często (kilka razy w tygodniu)
 - c) rzadko (kilka razy w miesiącu)
 - d) nie odczuwałem/am takich problemów.
4. Jaki rodzaj wypoczynku/relaksu Pan/Pani preferuje?
 - a) aktywny
 - b) bierny.
5. 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.
6. Jaki w Pana/Pani ocenie jest Pana/Pani sposób odżywiania?
 - a) właściwy
 - b) niewłaściwy
 - c) nie wiem.