



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.
7. Czy posiada Pan/Pani zdiagnozowane schorzenia?
  - a) Tak
  - b) Nie