*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?

1. bardzo dobry
2. dobry
3. ani dobry ani zły
4. zły
5. 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?

1. zawsze
2. często (kilka razy w tygodniu)
3. rzadko (kilka razy w miesiącu)
4. nie odczuwałem/am takich problemów.

3. Jaki często odczuwa Pan/Pani sytuacje stresowe na zajmowanym stanowisku pracy?

1. zawsze
2. często (kilka razy w tygodniu)
3. rzadko (kilka razy w miesiącu)
4. nie odczuwałem/am takich problemów.

4. Jaki rodzaj wypoczynku/relaksu Pan/Pani preferuje?

1. aktywny
2. bierny.

5. Jak często poświęca Pan/Pani czas na różnego rodzaju aktywność ruchową?

1. codziennie
2. kilka razy w tygodniu
3. kilka razy w miesiącu
4. nie poświęcam czasu na aktywność ruchową.

6. Jaki w Pana/Pani ocenie jest Pana/Pani sposób odżywiania?

1. właściwy
2. niewłaściwy
3. nie wiem.

7. Czy posiada Pan/Pani zdiagnozowane schorzenia?

a) Tak

b) Nie