**VPRAŠALNIK UGOTAVLJANJA POTREB ZAPOSLENIH NA PODROČJU TELESNE DEJAVNOSTI IN ZDRAVE PREHRANE**

Spoštovani,

pred vami je kratek vprašalnik namenjen **ugotavljanju potreb in želja glede ukrepov na področju telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga.**

Reševanje vam bo vzelo nekaj minut, vaši odgovori pa bodo pripomogli **k načrtovanju in razvoju ter nadgradnji tovrstnih ukrepov v naši delovni organizaciji**. Vprašalnik je anonimen.

Hvala za sodelovanje!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kako verjetno je, da bi sodelovali pri spodnjih aktivnostih, če bi te bile na voljo v naši delovni organizaciji?**

**Če sploh ni verjetno, da bi sodelovali, obkrožite 0, če pa je to zelo verjetno, obkrožite 4. Če ne veste, obkrožite 2.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AKTIVNOSTI NA PODROČJU TELESNE DEJAVNOSTI** | ***Sploh ni verjetno*** | ***Ni verjetno*** | ***Ne vem*** | ***Verjetno*** | ***Zelo verjetno*** |
| Predavanja in delavnice na temo telesne aktivnosti s strani strokovnjakov | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Spodbudna sporočila na temo telesne aktivnosti preko e-pošte ali oglasnih desk | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Organizirani obiski vadb pri lokalnih ponudnikih vadbe oz. najem telovadnice | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Predstavitvena vadba na delovnem mestu, ki jo izvedejo strokovnjaki | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Skupinska vadba med delovnim časom npr. joga, aerobika, vaje za hrbet | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Aktivni odmori na delovnem mestu npr. raztezne vaje  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Organizirane športne skupine sodelavcev npr. nogomet, badminton, odbojka  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Športna tekmovanja znotraj naše delovne organizacije (npr. tek, kolesarjenje, nogomet, košarka,…) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sodelovanje na športnih tekmovanjih zunanjih organizatorjev (npr. teki, maratoni, druga športna tekmovanja,..) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Znižano članstvo pri lokalnem fitnesu/ športnem društvu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Službena kolesa/skiroji za uporabo med odmori za malico, vožnjo do sestankov, vožnjo po posestvi podjetja,…  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Možnost uporabe tuša, prostora za preoblačenje in omaric na delovnem mestu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pogostejši zdravstveni pregledi in pregledi fizične pripravljenosti | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Dopišite še svoj predlog aktivnosti na področju telesne dejavnosti:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AKTIVNOSTI NA PODROČJU ZDRAVE PREHRANE** | ***Sploh ni verjetno*** | ***Ni verjetno*** | ***Ne vem*** | ***Verjetno*** | ***Zelo verjetno*** |
| Delitev koristnih receptov in nasvetov za zdravo prehrano | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Organizirani kuharski tečaji | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Izobraževanja na temo zdrave prehrane | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Predavanje in delavnice zdravstvenih strokovnjakov ali nutricionistov | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Promocijski material (letaki, plakati) na temo zdravega prehranjevanja | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Spodbudna sporočila o zdravem prehranjevanju preko e-pošte, oglasne deske | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Dnevno brezplačno sadje za zaposlene | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zdravi prigrizki med skupnimi sestanki | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Organizirani programi za uravnavanje teže | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Organizirani pregledi na delovnem mestu za merjenje krvnega tlaka, holesterola, ipd. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Organiziran zdrav zajtrk na delovnem mestu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zdrave izbire malic v ponudbi hrane naše delovne organizacije  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zdravi prigrizki v avtomatih, npr. žitne ploščice, oreščki …  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zdrava izbira obrokov v avtomatih, npr. sadje, jogurti, zdravi sendviči, testenine, solate …  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Dopišite še svoj predlog aktivnosti na področju zdrave prehrane: