

Załącznik D2. Pre-test post-test zachowań prozdrowotnych dla dziecka

PRE-TEST I POST-TEST ZACHOWAŃ PROZDROWOTNYCH DLA DZIECKA

Droga Koleżanko, Drogi Kolego

Bardzo prosimy o wypełnienie testu. Twoje odpowiedzi są niezbędne do zbadania efektów programu, w którym uczestniczysz.

Zaznacz właściwą odpowiedź wstawiając znak X w odpowiednią kratkę

Imię i nazwisko ucznia:

TWÓJ SPOSÓB ODŻYWIANIA

1. Czy zjadasz w szkole drugie śniadanie? tak nie

Jeśli tak, to:

- przynosisz je z domu
- kupujesz coś w sklepiku szkolnym
- kupujesz w innym sklepie w okolicy szkoły

2. Jak często zwykle zjadasz śniadanie w ciągu tygodnia?

- nigdy
- 1-2 razy w tygodniu
- 3-4 razy w tygodniu
- 5-6 razy w tygodniu
- codziennie

3. Jak często zwykle zjadasz obiad (ciepły posiłek w ciągu dnia)?

- nigdy
- 1-2 razy w tygodniu
- 3-4 razy w tygodniu
- 5-6 razy w tygodniu
- codziennie

4. Jak często zwykle zjadasz kolację?

- nigdy
- 1-2 razy w tygodniu
- 3-4 razy w tygodniu
- 5-6 razy w tygodniu
- codziennie

5. Jak często kupujesz sobie coś do jedzenia?

- nigdy czasem często

6. Co wtedy najczęściej kupujesz?

Wpisz:

7. Jak często Ty spożywasz – w każdym wierszu może pojawić się wyłącznie jeden krzyżyk:

Rodzaj produktu, potrawy	codziennie	kilka razy w tygodniu	1 raz w tygodniu	rzadziej	nigdy
	1	2	3	4	5
a) owoce i warzywa					
b) mleko lub przetwory mleczne (sery, jogurty, kefir, itp.)					
c) słodkie					
d) ryby					
e) ciemne pieczywo					
f) słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy, itp.)					
g) napoje słodzone					
h) woda (mineralna, źródłana)					

TWOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

8. Czy obecnie, poza lekcjami wychowania fizycznego w szkole, uczestniczysz w jakichkolwiek zajęciach ruchowych (np. biegasz, jeździsz na rowerze, uczęszczasz na basen, tańczysz, grasz w piłkę)?

tak

nie

Jeśli tak, wpisz rodzaj tych zajęć ruchowych:

9. Ile dni w tygodniu Ty poświęcasz na aktywność fizyczną?

0

1 dzień

2-3 dni

4-6 dni

7 dni (codziennie)

10. Ile godzin w ciągu dnia Ty poświęcasz na aktywność fizyczną?

0 (wcale)

pół godziny

1 godzinę

2 godziny lub więcej

11. Jak najczęściej spędzasz czas wolny od nauki? Zaznacz jedną odpowiedź, która Cię najbardziej dotyczy:

oglądam telewizję albo filmy na DVD

gram w gry na komputerze lub telefonie, surfuję po internecie, rozmawiam na czacie, itp.

jeżdżę na rowerze, gram w piłkę itp.

chodzę na długie spacery

czytam książki

spotykam się z kolegami/koleżankami w swoim lub w ich domu

inaczej, wpisz jak:

.....

Serdecznie dziękujemy za wypełnienie testu.