

## Příloha A

### Dotazník č. 1: Osobní údaje učitele

Pokyn: Vyplňte tabulku/z uvedených možností vyberte vhodnou variantu vypovídající o vaší osobě a zakroužkujte ji.

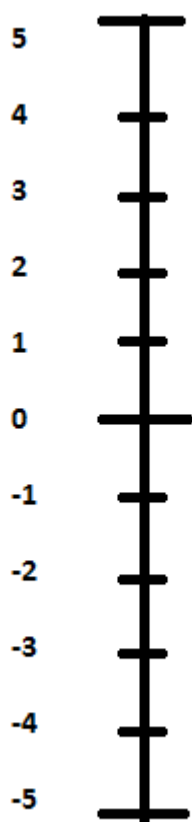
<b>Iniciály jména a příjmení</b> (X.X)	
<b>Pohlaví</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• žena</li><li>• muž</li></ul>
<b>Rok narození</b>	
<b>Výška postavy</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• do 165cm</li><li>• 166 – 170cm</li><li>• 171 – 175 cm</li><li>• 176 – 180 cm</li><li>• 181 – 185 cm</li><li>• nad 186 cm</li></ul>
<b>Váha postavy</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• do 50kg</li><li>• 51-60kg</li><li>• 61 – 70kg</li><li>• 71- 80kg</li><li>• 81 – 90kg</li><li>• 91 – 100 kg</li><li>• nad 100kg</li></ul>
<b>Aktuální zdravotní stav</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• jsem zdravý</li><li>• jsem nemocný, léčím se s.....</li></ul>
<b>Zdravotní stav týkající se činnosti srdce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• srdeční činnost mám v normě</li><li>• léčím se s nižším krevním tlakem</li><li>• léčím se s vyšším krevním tlakem</li></ul>

<b>Jiné zdravotní omezení</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bez zdravotního omezení</li><li>• mám zdravotní omezení a to: .....</li></ul>
<b>Délka praxe ve školství</b> - uveďte počet roků/let	

## Příloha B

### Dotazník č. 2: Stupnice – jak se cítím v průměru za uplynulý měsíc

Pokyn: Na škále níže označte, jak se cítíte v průměru za uplynulý měsíc. K označení bodu vaší nálady za uplynulý měsíc použijte šipku směřující zprava doleva. Vzor šipky: ← .



## Příloha C

### Dotazník č. 3: Moje aktivita za uplynulý týden

Pokyn: Zakřížkujte volná políčka v tabulce v rozmezí celého týdne dle vaší konkrétní aktivity za uplynulý týden. Jedna aktivita odpovídá zhruba půl hodině (30min) a méně. Pokud vaše aktivita odpovídá zhruba jedné hodině (60min), tuto aktivitu označte dvěma křížky.

V tabulce aktivit (Moje aktivita za uplynulý týden) jsou ponechány prázdné řádky, pokud nemůžete vaši konkrétní aktivitu zařadit nebo najít, vepište jí prosím do volné tabulky a označte příslušné dny křížky (X, XX), kdy jste tuto aktivitu dělal (a).

Vzor vyplnění tabulky:

Aktivita	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
aktivní trénink (např. plavání)		X				XX	
relaxace (např. jóga)			XX				X

Pozn.: Dotazník Moje aktivita za uplynulý týden začíná na další straně.

### Moje aktivita za uplynulý týden

<b>Aktivita</b>	<b>pondělí</b>	<b>úterý</b>	<b>středa</b>	<b>čtvrtek</b>	<b>pátek</b>	<b>sobota</b>	<b>neděle</b>
<b>Aktivní trénink</b> (např. plavání)							
<b>Relaxace</b> (např. jóga)							
<b>Volnočasová aktivita</b> (např. četba)							
<b>Pasivní aktivita – odpočinek</b>							
<b>Akt. věnovaná svým dětem</b>							
<b>Akt. strávená s partnerem</b>							
<b>Sex</b>							
<b>Akt. s rodinou</b> (děti a partner)							
<b>Aktivita s rodinou a přáteli</b> (např. koupání, bowling)							
<b>Aktivita s přáteli</b> (návštěva kina, oslavy)							
<b>Návštěva příbuzných</b> (u mě doma, u nich doma)							
<b>Návštěva přátel</b> (u mě doma, u nich doma)							
<b>Akt. s cizími dětmi</b> (mimoškolní aktivita)							
<b>Sebevzdělávání</b>							
<b>Nakupování</b>							
<b>Úklid a opravné práce v domácnosti</b>							
<b>Péče o domácí zvíře</b>							

## Příloha D

### Dotazník č. 4: Škála potíží v regulaci emocí

Pokyn: Přečtete si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, jak často se chováte daným způsobem.

	téměř nikdy	někdy	asi v polovině případů	většinou	téměř vždy
1. Věnuji pozornost tomu, jak se cítím.	5	4	3	2	1
2. Vůbec nevím, jak se cítím.	1	2	3	4	5
3. Mám problém porozumět tomu, co cítím.	1	2	3	4	5
4. Záleží mi na tom, co cítím.	5	4	3	2	1
5. Jsem zmatený/á z toho, jak se cítím.	1	2	3	4	5
6. Když jsem rozrušený/á, přiznávám si své emoce.	5	4	3	2	1
7. Když jsem rozrušený/á, je mi trapně, že se tak cítím.	1	2	3	4	5
8. Když jsem rozrušený/á, mám problém dokončit svou práci.	1	2	3	4	5
9. Když jsem rozrušený/á, nedokážu se ovládat.	1	2	3	4	5
10. Když jsem rozrušený/á, tuším, že se nakonec budu cítit velice depresivně.	1	2	3	4	5
11. Když jsem rozrušený/á, je pro mě těžké soustředit se na jiné věci.	1	2	3	4	5
12. Když jsem rozrušený/á, cítím se provinile, že se tak cítím.	1	2	3	4	5
13. Když jsem rozrušený/á, mám problém se soustředit.	1	2	3	4	5
14. Když jsem rozrušený/á, dělá mi problém kontrolovat své chování.	1	2	3	4	5
15. Když jsem rozrušený/á, věřím, že nemohu udělat nic pro to, abych se cítil/a lépe.	1	2	3	4	5
16. Když jsem rozrušený/á, mám na sebe zlost, za to, že se tak cítím.	1	2	3	4	5
17. Když jsem rozrušený/á, ztrácím kontrolu nad svým chováním.	1	2	3	4	5
18. Když jsem rozrušený/á, trvá mi dlouho, než se začnu cítit lépe.	1	2	3	4	5

