

1. Pohlaví
 - Žena
 - Muž
2. Věk
 - 18-24
 - 25-34
 - 35-44
 - 45-54
 - 55- více
3. Máte rodinné závazky? (partner, děti)
 - Ano
 - Ne
4. Jaký stupeň vzdělání máte?
 - SŠ
 - VŠ (bakalář)
 - VŠ (magistr)
 - Doktorát
5. Pomáhají Vám zvládat stres v osobním životě některé z odpovědí?
 - Hledání podpory od rodiny, přátel
 - Fyzická aktivita
 - Relaxace, meditace
 - Jiné
6. Jak často navštěvujete školení nebo kurzy pro profesní rozvoj?
 - Pravidelně
 - Občas
 - Zřídka
 - Nikdy
7. Jak často máte možnost spolupracovat s kolegy na vývoji vyučovacích materiálů?
 - Pravidelně
 - Občas
 - Zřídka
 - Nikdy
8. Trávíte čas s kolegy, či pedagogickým sborem?
 - Ve volném čase
 - O přestávkách, nejen ohledně práce
 - Jen kvůli práci
 - O přestávkách, ohledně práce
9. Pořádá škola mimoškolní sportovní aktivity pro pedagogický sbor, pokud ano účastníte se?
 - Ano
 - Ne
10. Účastníte se školních výletů?
 - Ano
 - Ne
11. Pokud je možnost zúčastníte se sportovních kurzů např. lyžařského, cyklistického, turistického kurzu?
 - Ano
 - Ne
12. Jaké situace ve Vaší práci Vás nejvíce stresují?
 - Administrativa
 - Příprava dětí na zkoušky nebo písemné práce

- Komunikace s rodiči
 - Spolupráce s kolegy
13. Jakými způsoby podporujete svoje psychické zdraví mimo pracovní prostředí?
- Zájmy a koníčky
 - Účast na skupinových workshopech, školeních
 - Konzultace s terapeutem
 - Jiné
14. Jak se snažíte zvládat stres ve své práci, nebo co Vám napomáhá ho zvládat?
- Osobní koníčky
 - Konverzace s kolegy
 - Relaxace
 - Změna pracovního prostředí
 - Jiné
15. Jak hodnotíte podporu ve svém pracovním prostředí pro psychické zdraví?
- Výbornou
 - Průměrnou
 - Špatnou
 - Neexistující
16. Jaký druh fyzické aktivity preferujete?
- Aerobní cvičení (chůze, běh, cyklistika)
 - Relaxační cvičení (jóga)
 - Intenzivní cvičení (posilování)
 - Jiné
 - Žádné
17. Jaký čas je pro Vaše cvičení během dne nejlepší?
- Ráno
 - Odpoledne
 - Večer
 - Různě, jak mi to vyjde
18. Pokud cvičíte, jak dlouho trvá Vaše cvičení?
- Méně než 30 minut
 - 30-60 minut
 - Více než 60 minut
 - Necvičím, mám jiné zájmy
19. Jaký vliv má pohybová aktivita na Váš celkový pocit pohody?
- Pozitivní
 - Neutrální
 - Negativní

|

