

סדנאות של מספר מפגשים לעידוד פעילות גופנית לקהל הרחב: שאלון למשתתפים בנקודת הסיום

שלום לך,

שאלון זה נשלח אליך משום שהשתתפת בסדנה בתחום הפעילות גופנית שנעשתה על ידי הרשות המקומית.

מטרתנו של שאלון זה היא לקבל את חוות דעתך בנוגע לסדנה/סדנה זו, ובנוסף ללמוד על הרגלי הפעילות הגופנית שלך. התשובות יעזרו לנו לשפר את ההכשרות והסדנאות ולהתאים אותן טוב יותר למשתתפים בעתיד.

השאלון אנונימי, התשובות מנותחות ביחד עם תשובות של משתתפים רבים נוספים, כך שלא ניתן לזהות את פרטי העונים. מילוי השאלון הינו רשות, ומענה עליו מהווה את הסכמתך לעשות שימוש בנתונים לצורך שיפור ולמידה.

זמן מילוי השאלון מוערך בכחמש דקות בלבד.

אנו מודים לך מאוד על מילוי השאלון!

חלק א': על הסדנה והמשתתפים

1. שם הרשות בה את/ה מתגורר: _____
2. בכמה הכשרות/סדנאות הקשורות בפעילות גופנית השתתפת בשנה האחרונה – אשר שניתנו לך על ידי הרשות בה את/ה גר/ה?
 - א. לא עברתי סדנאות בנושא של פעילות גופנית מטעם הרשות המקומית
 - ב. סדנה אחת
 - ג. שתי סדנאות
 - ד. שלוש סדנאות או יותר
3. מה הוא שם הסדנה שבנוגע אליה נשלח אליך שאלון זה? _____
4. באיזו שנה החלה הסדנה שבנוגע אליה נשלח אליך שאלון זה? _____
5. באיזה חודש החלה הסדנה שבנוגע אליה נשלח אליך שאלון זה?

1. ינואר
2. פברואר
3. מרץ
4. אפריל
5. מאי
6. יוני
7. יולי
8. אוגוסט
9. ספטמבר
10. אוקטובר

11. נובמבר

12. דצמבר

6. מה הוא הנושא העיקרי של הסדנה שבנוגע אליה נשלח אליך שאלון זה? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)

- א. ביצוע פעילות גופנית בפועל
- ב. שיחות בנושא חשיבותה של פעילות גופנית
- ג. תזונה בריאה

7. בכמה מפגשים השתתפת במהלך הסדנה?

- א. 1-2
- ב. 3-5
- ג. 6-10
- ד. מעל 10 מפגשים

8. מה היה אורכם של המפגשים בסדנה:

- א. 1-2 שעות
- ב. 3-4 שעות
- ג. מעל ל 4 שעות

9. האם הסדנה כללה חלק משמעותי של ביצוע פעילות גופנית?

- א. כן
- ב. לא

10. איזו פעילות גופנית ביצעת במסגרת הסדנה?

- א. הליכה
- ב. ריצה
- ג. משחק כדור (כדורגל, כדורסל, כדורעף וכו')
- ד. ריקוד
- ה. יוגה, פילאטיס, טאיצ'י
- ו. אחר _____

11. לאיזו אוכלוסייה מיועדת הסדנה שעברת בתחום הפעילות הגופנית (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת):

- א. הורים לילדים בגילאי לידה עד 3 שנים
- ב. הורים לילדים מעל גיל 3 עד 18
- ג. בוגרים מעל גיל 18 עד 35
- ד. בוגרים מעל גיל 35 עד 64
- ה. אזרחים ותיקים מעל גיל 64
- ו. בעלי צרכים מיוחדים
- ז. מתמודדים עם מחלה כרונית (סוכרת, סרטן וכדומה)

12. האם את/ה מגדיר/ה את עצמך כשייך לאחת הקהילות הבאות?

- א. עולה חדש: עד 10 שנים מאז העלייה לישראל
- ב. חרדי
- ג. ערבי
- ד. בדואי, דרוזי, צ'רקסי
- ה. אף אחת מאפשרויות אלה

13. מה הוא גילך?

- א. עד גיל 18
- ב. 18-25
- ג. 26-35
- ד. 36-50
- ה. 51-65
- ו. מעל גיל 65

14. מגדר:

- א. גבר
- ב. אישה
- ג. אחר

חלק ב': הרגלי פעילות גופנית

15. מלבד הפעילות הגופנית במסגרת הסדנה, באיזו תדירות את/ה נוהג/ת לבצע פעילות גופנית אירובית למטרות שיפור הכושר הגופני ושמירה על הבריאות (כגון ריצה, הליכה לשם ספורט, שחייה, משחקי כדור)

- א. לא מבצע באופן קבוע
- ב. פעם בשבוע
- ג. פעמיים בשבוע
- ד. 3-4 פעמים בשבוע
- ה. חמש פעמים ויותר בשבוע

16. מה הן אורכן הממוצע של הפעילויות הגופניות שצינת בשאלה הקודמת?

- א. עד 30 דקות לפעילות
- ב. בין חצי שעה לשעה
- ג. בין שעה לשעה וחצי
- ד. בין שעה וחצי לשעתיים
- ה. מעל שעתיים לכל פעילות

17. באיזו מסגרת את/ה מקיים/מת את הפעילות הגופנית האירובית העיקרית שלך?

- א. מאורגנת
- ב. עצמאית

18. מלבד הפעילות הגופנית במסגרת הסדנה, באיזו תדירות את/ה נוהג/ת לבצע פעילות לחיזוק

- השרירים וגמישות (כגון שכיבות שמיכה, עליות מתח, כפיפות בטן, פילאטיס, הרמת משקולות, ומכשירי משקולות בחדר כושר)?

- א. לא מבצע באופן קבוע
- ב. פעם בשבוע
- ג. פעמיים בשבוע
- ד. 3-4 פעמים בשבוע
- ה. חמש פעמים ומעלה בשבוע

19. באיזו תדירות את/ה הולך ברגל כדי להגיע למקום העבודה, טיול עם הכלב, קניות וכדומה, להליכה שאורכה 10 דקות ומעלה (ושאינה כלולה בתשובות שציינת לגבי ספורט אירובי)?

- א. בכלל לא
- ב. פחות מפעם בשבוע
- ג. פעם עד פעמיים בשבוע
- ד. שלוש עד ארבע פעמים בשבוע
- ה. כל יום או כמעט כל יום

חלק ג': תרומת הסדנה

חלק זה מתייחס רק לסדנה הספציפית שבה השתתפת לאחרונה ושלגביה נשלח אליך שאלון זה.

20. באיזו מידה ההשתתפות בסדנה תרמה לך בהיבטים הבאים?

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	מעטה	מעטה מאוד	
5	4	3	2	1	א. ידע חדש בנוגע לסוג וכמות הפעילות הגופנית המתאימה לך
5	4	3	2	1	ב. ידע חדש בנוגע לאופן שבו תוכל/י לשנות את הרגלי הפעילות הגופנית שלך בפועל
5	4	3	2	1	ג. הבנה בנוגע לחשיבות של פעילות גופנית לבריאות

21. באיזו מידה ההשתתפות בסדנה גרמה לך לשנות את הרגלי הפעילות הגופנית שלך?

מידה רבה מאוד	מידה רבה	מידה בינונית	מידה מעטה	כלל לא
5	4	3	2	1

22. באיזו מידה שינית את ההרגלים הבאים בעקבות ההשתתפות בסדנה?

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	מעטה	כלל לא	
5	4	3	2	1	א. ביצוע יותר פעילויות אירוביות למטרות כושר (כגון הליכה, ריצה, שחייה, משחקי כדור וכדומה)
5	4	3	2	1	ב. ביצוע יותר תרגילי כוח (כגון שכיבות שמיכה, כפיפות בטן, משקולות, מכשירי משקולות בחדר כושר, ופילאטיס)
5	4	3	2	1	ג. הליכה תכופה יותר ברגל במקום שימוש בכלי תחבורה

5	4	3	2	1	ד. עלייה תכופה יותר במדרגות במקום שימוש במעליות
5	4	3	2	1	ה. השתתפות בסדנאות נוספות או קורסים בנושא של פעילות גופנית ואורח חיים בריא

23. האם ההשתתפות בסדנה גרמה לך לשנות את הרגלי התזונה שלך?

- א. כן
ב. לא

24. אם סימנת כן בשאלה הקודמת, באיזו מידה שינית את ההרגלים התזונתיים הבאים בעקבות ההשתתפות בסדנה?

במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מעטה	במידה מעטה מאוד	
5	4	3	2	1	א. אכילת יותר ירקות מבעבר
5	4	3	2	1	ב. אכילת יותר חלבונים מהצומח מבעבר (טופו, חמוס, עדשים, שעועית וכדומה)
5	4	3	2	1	ג. אכילה של יותר דגנים מלאים
5	4	3	2	1	ד. שתייה מרובה יותר של מים
5	4	3	2	1	ה. הפחתה בכמויות השומן, הסוכר והמזונות המעובדים
5	4	3	2	1	ו. הפחתה בכמות הממתקים
5	4	3	2	1	ז. הפחתה בכמות החטיפים
5	4	3	2	1	ח. הפחתה בכמויות המלח באכילה ובבישול
5	4	3	2	1	ט. הפחתה בשתייה ממותקת

חלק ד': השתתפות בראיונות בנוגע לסדנאות

צוות "אפשר בריא" במשרד הבריאות בשיתוף עם יחידת הבריאות ברשות המקומית שלך מעוניינים לשפר את השירותים לתושב, ולשם כך נבקש לשוחח בטלפון עם משתתפים בסדנאות. משך השיחה הינו כ-15 דקות.

האם תסכים/י שניצור איתך קשר בטלפון?

- א. כן
ב. לא

במידה וסימנת כן, נשמח לקבל את מספר הטלפון שלך ליצירת קשר (מספר הטלפון לא יועבר לכל גורם אחר).

לצרכים סטטיסטיים בלבד, אנא רשום/רשמי את שלוש הספרות האחרונות של מספר הטלפון שלך

אנו מודים לך מאוד על מילוי השאלון