**Ερωτηματολόγιο Γενικών Πληροφοριών**

Ονοματεπώνυμο (προαιρετικά): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Φύλο: □ Γυναίκα □ Άντρας Έτος γέννησης: \_\_\_\_\_\_\_\_ mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ύψος: \_\_\_\_\_\_\_\_ Βάρος: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ακολουθείς κάποια δίαιτα/ διατροφή; □ Ναι □ Όχι

Ειδικότητα σπουδών: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Έτος σπουδών:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Έχεις κάποιο χρόνιο νόσημα; □ Ναι □ Όχι Εάν ναι, έχεις κάποιο νόσημα του θυρεοειδή; □ Ναι □ Όχι

Παίρνεις κάποιο φάρμακο σε συστηματική βάση; □ Ναι □ Όχι

Καπνίζεις συμβατικό τσιγάρο; □ Ναι □ Όχι Καπνίζεις ηλεκτρονικό τσιγάρο; □ Ναι □ Όχι

**Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Διαφωνώ | Λίγο Διαφωνώ | Ούτε διαφωνώ αλλά ούτε και συμφωνώ | Λίγο Συμφωνώ | Συμφωνώ |
| 1 | Είμαι η ψυχή της παρέας. |  |  |  |  |  |
| 2 | Δεν αισθάνομαι συμπόνια για τους άλλους. |  |  |  |  |  |
| 3 | Είμαι ακατάστατος/η |  |  |  |  |  |
| 4 | Αγχώνομαι εύκολα. |  |  |  |  |  |
| 5 | Έχω πλούσιο λεξιλόγιο. |  |  |  |  |  |
| 6 | Γενικά μιλάω λίγο. |  |  |  |  |  |
| 7 | Είμαι αδιάφορος για τα αισθήματα των άλλων. |  |  |  |  |  |
| 8 | Αφήνω τα πράγματα μου όπου να’ ναι. |  |  |  |  |  |
| 9 | Παρεξηγούμαι εύκολα.  |  |  |  |  |  |
| 10 | Έχω δυσκολία στο να φαντάζομαι πράγματα.  |  |  |  |  |  |
| 11 | Αισθάνομαι άνετα ανάμεσα σε κόσμο.  |  |  |  |  |  |
| 12 | Προσβάλλω τους ανθρώπους.  |  |  |  |  |  |
| 13 | Ασχολούμαι με κάτι μέχρι να γίνει τέλειο.  |  |  |  |  |  |
| 14 | Γενικά ανησυχώ για τα πράγματα.  |  |  |  |  |  |
| 15 | Έχω ζωηρή φαντασία.  |  |  |  |  |  |
| 16 | Συνήθως μένω στο παρασκήνιο.  |  |  |  |  |  |
| 17 | Μου αρέσει να βοηθάω τους ανθρώπους. |  |  |  |  |  |
| 18 | Δημιουργώ ακαταστασία.  |  |  |  |  |  |
| 19 | Παρασύρομαι από τα συναισθήματά μου.  |  |  |  |  |  |
| 20 | Μου αρέσει να δοκιμάζω νέες εμπειρίες.  |  |  |  |  |  |
| 21 | Ξεκινώ τις συζητήσεις.  |  |  |  |  |  |
| 22 | Ενδιαφέρομαι για τα προβλήματα των άλλων. |  |  |  |  |  |
| 23 | Κάνω σχέδια και τα ακολουθώ με συνέπεια.  |  |  |  |  |  |
|  |  | Διαφωνώ | Λίγο Διαφωνώ | Ούτε διαφωνώ αλλά ούτε και συμφωνώ | Λίγο Συμφωνώ | Συμφωνώ |
| 24 | Εκνευρίζομαι εύκολα.  |  |  |  |  |  |
| 25 | Έχω πολύ καλές ιδέες.  |  |  |  |  |  |
| 26 | Συχνά αισθάνομαι αμηχανία όταν είμαι με άλλους ανθρώπους.  |  |  |  |  |  |
| 27 | Είμαι ευαίσθητος/η.  |  |  |  |  |  |
| 28 | Συχνά, ξεχνάω να βάζω τα πράγματα πίσω στη σωστή τους θέση.  |  |  |  |  |  |
| 29 | Αναστατώνομαι εύκολα.  |  |  |  |  |  |
| 30 | Είμαι καλός/η σε πολλά πράγματα.  |  |  |  |  |  |
| 31 | Κάνω φίλους εύκολα.  |  |  |  |  |  |
| 32 | Γενικά αδιαφορώ για τους άλλους.  |  |  |  |  |  |
| 33 | Μου αρέσει η τάξη.  |  |  |  |  |  |
| 34 | Πανικοβάλλομαι εύκολα.  |  |  |  |  |  |
| 35 | Καταλαβαίνω γρήγορα διάφορα πράγματα.  |  |  |  |  |  |
| 36 | Ξέρω πώς να τραβάω το ενδιαφέρον των άλλων.  |  |  |  |  |  |
| 37 | Αφιερώνω χρόνο για άλλους ανθρώπους.  |  |  |  |  |  |
| 38 | Αφήνω τις δουλειές μου μισοτελειωμένες.  |  |  |  |  |  |
| 39 | Χάνω τον έλεγχό μου.  |  |  |  |  |  |
| 40 | Μπορώ να επεξεργάζομαι πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα.  |  |  |  |  |  |
| 41 | Δεν με πειράζει να είμαι το κέντρο της προσοχής.  |  |  |  |  |  |
| 42 | Καταλαβαίνω τα συναισθήματα των άλλων.  |  |  |  |  |  |
| 43 | Έχω πρόγραμμα.  |  |  |  |  |  |
| 44 | Ενοχλούμαι εύκολα από καταστάσεις.  |  |  |  |  |  |
| 45 | Μου αρέσει να βρίσκω νέους τρόπους να κάνω πράγματα.  |  |  |  |  |  |
| 46 | Το βρίσκω δύσκολο να πλησιάζω άλλους ανθρώπους.  |  |  |  |  |  |
| 47 | Τα έχω καλά με όλον τον κόσμο.  |  |  |  |  |  |
| 48 | Μου αρέσει να συμμαζεύω τα πράγματά μου.  |  |  |  |  |  |
| 49 | Θυμώνω εύκολα.  |  |  |  |  |  |
| 50 | Μπορώ να διατυπώνω ξεκάθαρα τις ιδέες μου.  |  |  |  |  |  |

**Ερωτηματολόγιο Γευματικών Συνηθειών**

**Ο όρος «γευματικό συμβάν» αναφέρεται σε οποιαδήποτε στιγμή τρως κάτι που περιέχει θερμίδες. Αυτό μπορεί να είναι ένα γεύμα, ένα σνακ ή ένα ρόφημα.** Εάν ήσουν εντελώς ελεύθερος/ ελεύθερη να σχεδιάσεις την ημέρα σου,

**A1.** Τι ώρα θα προτιμούσες να ξυπνήσεις; Σημείωσε π.μ. ή μ.μ. ως μέρος της απάντησής σου. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**A2.** Πόσο σύντομα μετά το ξύπνημά σου θα προτιμούσες να έχεις το πρώτο γευματικό συμβάν της ημέρας;
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ώρες \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ λεπτά

**A3.** Πόση ώρα πριν τον ύπνο θα προτιμούσες να σταματήσεις να τρως;\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ώρες \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ λεπτά

**A4.** Τι ώρα θα προτιμούσες να κοιμηθείς; Σημείωσε π.μ. ή μ.μ. ως μέρος της απάντησής σου. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**Κατά μέσο όρο, σε μια τυπική εβδομάδα (μια περίοδο 7 ημερών),**

**B1.** Πόσο συχνά τρως πρωινό; (Κύκλωσε)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 ημέρες | 1 ημέρα | 2 ημέρες | 3 ημέρες | 4 ημέρες | 5 ημέρες | 6 ημέρες | 7 ημέρες |

**B2.** Ποιο είναι το μεγαλύτερο γεύμα σου στην ημέρα; (Κύκλωσε)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Πρωινό | Μεσημεριανό | Δείπνο/ Βραδινό | Άλλο γεύμα (Παρακαλώ περιέγραψε: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­\_\_\_) |

**B3.** Πόσο συχνάτρως σνακ μετά το τελευταίο σου γεύμα στην ημέρα; (Κύκλωσε)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 ημέρες | 1 ημέρα | 2 ημέρες | 3 ημέρες | 4 ημέρες | 5 ημέρες | 6 ημέρες | 7 ημέρες |

**B4.** Πόσο συχνά ξυπνάς μέσα στη νύχτα για να φας; (Κύκλωσε)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 ημέρες | 1 ημέρα | 2 ημέρες | 3 ημέρες | 4 ημέρες | 5 ημέρες | 6 ημέρες | 7 ημέρες |

**Κατά μέσο όρο, σε μια τυπική εργάσιμη ημέρα ή ημέρα σχολής,**

**C1.** Τι ώρα ξυπνάς; (Κύκλωσε π.μ. ή μ.μ. ως μέρος της απάντησής σου.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**C2.** Τι ώρα είναι το πρώτο σου γευματικό συμβάν στην ημέρα; (Κύκλωσε και π.μ. ή μ.μ.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**C3.** Τι ώρα τρως μεσημεριανό; (Κύκλωσε και π.μ. ή μ.μ. Επέλεξε «Δεν τρώω μεσημεριανό» εάν τυπικά δεν τρως μεσημεριανό.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M. Δεν τρώω μεσημεριανό.

**C4.** Τι ώρα είναι το τελευταίο γευματικό συμβάν σου πριν τον ύπνο; (Κύκλωσε και π.μ. ή μ.μ.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**C5.** Τι ώρα σε παίρνει ο ύπνος; (Κύκλωσε και π.μ. ή μ.μ.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**Κατά μέσο όρο, σε μια τυπική ημέρα Σαββατοκύριακου ή ελεύθερη ημέρα,**

**D1.** Τι ώρα ξυπνάς; (Κύκλωσε και π.μ. ή μ.μ.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**D2.** Τι ώρα είναι το πρώτο σου γευματικό συμβάν στην ημέρα; (Κύκλωσε και π.μ. ή μ.μ.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**D3.** Τι ώρα τρως μεσημεριανό; Παρακαλώ σημείωσε π.μ. ή μ.μ. ως μέρος της απάντησής σου. Επέλεξε «Δεν τρώω μεσημεριανό» εάν τυπικά δεν τρως μεσημεριανό.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M. Δεν τρώω μεσημεριανό.

**D4.** Τι ώρα είναι το τελευταίο γευματικό συμβάν σου πριν τον ύπνο; Παρακαλώ σημείωσε π.μ. ή μ.μ. ως μέρος της απάντησής σου. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**D5.** Τι ώρα σε παίρνει ο ύπνος; Παρακαλώ σημείωσε π.μ. ή μ.μ. ως μέρος της απάντησής σου. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Π.M./ Μ.M.

**Ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας**

1. **Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα,** όπως σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, basketball-μπάσκετ, volleyball-βόλεϊ, κλπ);

 **\_\_\_\_\_** ημέρες ανά εβδομάδα εάν δεν κάνατε έντονες σωματικές δραστηριότητες, προχωρήστε στην ερώτηση3

**2.Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;**

**\_\_\_\_\_** λεπτά ανά ημέραδεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

**3. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα,** όπως το να σηκώσετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (λιγότερο από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση; **ΜΗ συμπεριλάβετε το περπάτημα.**

**\_\_\_\_\_** ημέρες ανά εβδομάδα εάν δεν κάνατε μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες, προχωρήστε στην ερ. 5

**4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;**

**\_\_\_\_\_** λεπτά ανά ημέρα δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

**5. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά;**

**\_\_\_\_\_**ημέρες ανά εβδομάδα εάν δεν περπατήσατε καμία φορά περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, τότε προχωρήστε στην ερώτηση 7

**6. Τις ημέρες που περπατήσατε, για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;**

**\_\_\_\_\_** λεπτά ανά ημέρα δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

**7. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος/η σε μια συνηθισμένη μέρα;** Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένος/η στο σπίτι, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, όταν διαβάζετε, όταν είστε με φίλους, ξεκουράζεστε σε πολυθρόνα ή βλέπετε τηλεόραση, **αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.**

 **\_\_\_\_\_** ώρες ανά ημέραδεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

**Τέλος του ερωτηματολογίου. Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας!**