**Spørreskjema for å evaluere idrettens prosjekter med midler fra ExtraStiftelsen**

**Til prosjektleder:**

* Bruk disse spørsmålene som utgangspunkt **til å lage din egen undersøkelse.**
* Du kan plukke ut de spørsmålene som er relevante og som gir deg svaret på målene med prosjektet. Du kan legge til andre spørsmål også.
* Det er din målgruppe som skal svare på spørsmålene. Foreldre eller andre kan svare dersom deltakeren ikke kan svare selv.
* Et minimum for deg bør være å få en oversikt over antall i målgruppen som har vært i aktivitet i prosjektperioden, hvilke tiltak de har vært med på og hvor hyppig målgruppen har vært i aktivitet.
* Spørsmålene over streken bør gjennomføres.
* Vurder nytten av spørsmålene under streken. Spørreskjemaet bør ikke være for langt.
* I stedet for å skrive «deltakelse i prosjektet», kan du skrive f. eks: «Deltakelse på treningene/tiltakene med idrettslaget» dersom deltakerne ikke anser seg som deltakere i et «prosjekt».

*Du kan også vurdere om ett av disse standardspørreskjemaene kan passe til ditt prosjekt:*

[*International physical activity questionnaire*](https://www.med.uio.no/helsam/forskning/prosjekter/fysisk-form/international-physical-activity-questionnaire.pdf)

[*Symptom Checklist 90*](http://ss.prod.fpl.nhn.no/SiteCollectionDocuments/Tinnitusklinikken/Symptom%20Check%20List-90%20(SCL-90-R).pdf)

[*RAND-12 Din helse*](file:///C://Users/us-lihu/Downloads/Norsk%20RAND-12%20(1).pdf)

[*Mål din psykiske helse (HSCL10)*](https://www.tengel.no/test-mal-din-psykiske-helse-hscl10/)

1. **Kjønn.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kjønn** | **Sett kryss** |
| Mann/gutt |  |
| Dame/jente |  |
|  |  |

1. **Alder.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alder** | **Sett kryss** |
| 6-12 |  |
| 13-19 |  |
| 20-35 |  |
| 36-60 |  |
| 60+ |  |

1. **Hvilke aktiviteter har du vært med på i prosjektet?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aktivitet** | **Sett kryss** | **Deltatt antall ganger** |
| Jevnlig trening |  |  |
| Konkurranse |  |  |
| Samlinger |  |  |
| Kurs |  |  |
| Sosiale sammenkomster |  |  |
| Åpen dag |  |  |
| Annet: |  |  |
| Annet: |  |  |

1. **Gjennom min deltakelse i prosjektet har jeg (sett kryss):**

1: Stemmer ikke i det hele tatt.

2: Stemmer ganske dårlig.

3: Stemmer litt.

4: Stemmer ganske bra.

5: Stemmer bra.

6: Stemmer meget bra.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Kjent glede ved å være med |  |  |  |  |  |  |
| Hatt det gøy |  |  |  |  |  |  |
| Fått bedre helse |  |  |  |  |  |  |
| Gledet meg til å gå på trening |  |  |  |  |  |  |
| Kommet i bedre form |  |  |  |  |  |  |
| Fått en bedre hverdag |  |  |  |  |  |  |
| Fått bedre livskvalitet |  |  |  |  |  |  |
| Fått venner/bekjente |  |  |  |  |  |  |

1. **Har du meldt deg inn i idrettslaget?** 
   1. Ja
   2. Nei
2. **Kommer du til å melde deg inn i idrettslaget?**
   1. Ja
   2. Nei
   3. Vet ikke
3. **Ga prosjektet et tilbud til deg som du ellers ikke ville hatt?**
   1. Ja
   2. Nei
   3. Vet ikke
4. **I hvilken grad mener du at du har hatt innflytelse i planlegging og/eller gjennomføring av prosjektet? Sett kryss**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I liten grad | I noe grad | I stor grad |
|  |  |  |

**Se for deg en gjennomsnittlig uke før din deltakelse i prosjektet.**

1. **Hvor mange timer i løpet av en gjennomsnittlig uke var du i fysisk aktivitet slik at du fikk raskere pust enn vanlig?**
   1. Mindre enn 2,5 timer i uka
   2. 2, 5 timer i uka eller mer

**Se for deg en gjennomsnittlig uke i prosjektperioden.**

1. **Hvor mange timer i løpet av en gjennomsnittlig uke var du i fysisk aktivitet slik at du fikk raskere pust enn vanlig?**
   1. Mindre enn 2,5 timer i uka
   2. 2, 5 timer i uka eller mer

**Se for deg en gjennomsnittlig uke nå (uansett om prosjektet er ferdig eller ikke).**

1. **Hvor mange timer i løpet av en gjennomsnittlig uke er du i fysisk aktivitet slik at du får raskere pust enn vanlig?**
   1. Mindre enn 2,5 timer i uka
   2. 2, 5 timer i uka eller mer

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Hvordan har treningene vært? Sett kryss**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Meget gode | Gode | Middels gode | Dårlige | Meget dårlige |
|  |  |  |  |  |

1. **Hvordan vurderer du din fysiske form før deltakelse i prosjektet? Sett kryss**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Meget god | God | Middels god | Dårlig | Meget dårlig |
|  |  |  |  |  |

1. **Hvordan vurderer du din fysiske form nå? Sett kryss**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Meget god | God | Middels god | Dårlig | Meget dårlig |
|  |  |  |  |  |

1. **Hvordan vurderer du din egen helse før deltakelse i prosjektet? Sett kryss**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Meget god | God | Middels god | Dårlig | Meget dårlig |
|  |  |  |  |  |

1. **Hvordan vurderer du din egen helse nå? Sett kryss**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Meget god | God | Middels god | Dårlig | Meget dårlig |
|  |  |  |  |  |

1. **Hvorfor ble du med i prosjektet?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hva har du lært gjennom deltakelse i prosjektet?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hvilken betydning har din deltakelse i prosjektet vært for deg?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hvilke tre ting som fungerte bra i prosjektet?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hvilke tre ting kunne vært gjort bedre i prosjektet?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hvilken effekt har deltakelse i prosjektet hatt på deg?**

|  |
| --- |
|  |

1. **Hva er ditt totalinntrykk av prosjektet? Sett kryss.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Meget bra | Bra | Middels bra | Dårlig | Meget dårlig |
|  |  |  |  |  |

1. **Har du andre ting du ønsker å kommentere?**

|  |
| --- |
|  |