



---

## **KIDSCREEN-27**

### **Kwestionariusz zdrowotny dla dzieci i młodych ludzi**

Wersja dla dzieci i młodzieży  
od 8 do 18 lat  
Polski (PL)

Data: \_\_\_\_\_  
Miesiąc Rok

Cześć,

Co u ciebie słychać? Jak się czujesz? To są pytania, na które chcemy poznać odpowiedź.

Przeczytaj uważnie każde pytanie. Jaka odpowiedź nasuwa Ci się w pierwszej kolejności? Bardzo prosimy, abyś wybrał i zakreślił odpowiedź najbliższą prawdzie.

**Pamiętaj:** To nie jest egzamin, ani test. Nie ma złych odpowiedzi. Ważne jest natomiast, abyś odpowiedział na wszystkie pytania i wyraźnie pozakreślał odpowiedzi. Odpowiadając na pytania, staraj się myśleć o ostatnim tygodniu.

Nie musisz pokazywać nikomu swoich odpowiedzi. Nikt, kogo znasz, nie będzie przeglądał wypełnionej przez Ciebie ankiety.

## 1. Aktywność fizyczna i zdrowie

1.

**Czy uważasz, że ogólnie Twoje zdrowie jest...?**

- ☐ doskonale
- ☐ bardzo dobre
- ☐ dobre
- ☐ takie sobie
- ☐ złe

**Myśląc o ostatnim tygodniu ...**

2.

Czy dobrze się czułeś i byłeś sprawny fizycznie?

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3.

Czy byłeś aktywny fizycznie (np. biegałeś, pływałeś, tańczyłeś)?

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

4.

Czy byłeś zdolny do biegania?

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

**Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często...**

5.

Byłeś pełen energii?

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

## 2. Ogólny nastrój i odczucia na temat samego siebie

**Myśląc o ostatnim tygodniu ...**

1.

Czy Twoje życie było pełne radości?

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

**Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często...**

2.

Byłeś w dobrym nastroju?

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3.

Dobrze się bawiłeś?

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

**Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...**

	nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
4. Odczuwałeś smutek?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
5. Czuleś się tak źle, że nic nie chciało Ci się robić?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
6. Czuleś się samotny?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
7. Byłeś zadowolony, z tego jaki jesteś?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>

### 3. Rodzina i wolny czas

**Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...**

	nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
1. Miałeś wystarczająco dużo czasu dla siebie?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
2. Mogłeś w wolnym czasie robić to, na co miałeś ochotę?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
3. Rodzic(e) mieli dla Ciebie wystarczająco dużo czasu?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
4. Rodzic(e) traktowali Cię dobrze i sprawiedliwie (równo z innymi)?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
5. Mogłeś porozmawiać z rodzicem(ami), kiedy tylko chciałeś?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
6. Miałeś wystarczająco dużo pieniędzy by robić to, co Twoi koledzy i koleżanki?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
7. Miałeś wystarczająco dużo pieniędzy na swoje wydatki?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>

## 4. Twoi koledzy i koleżanki

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...

	nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
1. Spędzałeś czas ze swoimi koleżankami lub kolegami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Bawiłeś się z koleżankami i kolegami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ty i Twoi koledzy lub koleżanki pomagaliście sobie nawzajem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mogłeś polegać na swoich koleżankach lub kolegach?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5. Szkoła i nauka

Myśląc o ostatnim tygodniu ...

	wcale	trochę	średnio	bardzo	ogromnie
1. Czy byłeś zadowolony będąc w szkole?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Czy dobrze układało Ci się w szkole?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...

	nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
3. Potrafiłeś patrzeć i słuchać z uwagą?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Twoje relacje z nauczycielami były dobre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>