



---

## **KIDSCREEN-27**

### **Dotazník o zdraví pro děti a mládež**

Verze pro děti a dospívající  
od 8 do 18 let  
Česky (CZ)

Datum: \_\_\_\_\_  
Měsíc Rok

Dobrý den,

Jak se ti daří? Jak se cítíš? Rádi bychom se to od tebe dozvěděli.

Přečti si pozorně každou otázku. Jaká odpověď tě napadne jako první? Vyber si kolečko, které nejlépe vystihuje tvoji odpověď a zakřížkuj je.

Nezapomeň: není to test! To znamená, že nemůžeš odpovědět špatně. Je však důležité, abys odpověděl na všechny otázky, pokud je to možné, a označil zřetelně své odpovědi. Když budeš zvažovat svou odpověď, měj na mysli minulý týden.

Své odpovědi nemusíš nikomu ukazovat. Nikdo, koho znáš, nebude mít možnost se do tvého dotazníku podívat, až ho vyplníš.

## 1. Fyzická aktivita a zdraví

Co bys řekl, jaké je celkově tvoje zdraví?

1.

- ☐ vynikající
- ☐ velmi dobré
- ☐ dobré
- ☐ ucházející
- ☐ špatné

Přemýšlej o minulém týdnu...

2. Cítil ses dobře a v dobré kondici?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3. Byl jsi fyzicky aktivní (např. běhání, jízda na kole, jiné sportování)?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

4. Mohl jsi dobře běhat?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

Přemýšlej o minulém týdnu...

5. Cítil ses plný energie?

nikdy      málokdy      středně často      dost často      vždy

nikdy      málokdy      středně často      dost často      vždy

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

## 2. Celková nálada a pocity ze sebe

Přemýšlej o minulém týdnu...

1. Měl jsi radost ze života?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

Přemýšlej o minulém týdnu...

2. Měl jsi dobrou náladu?

nikdy      málokdy      středně často      dost často      vždy

nikdy      málokdy      středně často      dost často      vždy

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3. Prožíval jsi něco zábavného?

nikdy      málokdy      středně často      dost často      vždy

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

**Přemýšlej o minulém týdnu...**

	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
4. Byl jsi smutný?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cítil ses tak špatně, že se ti nechtělo nic dělat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cítil ses osamělý?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Byl jsi spokojený s tím, jaký jsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Rodina a volný čas

**Přemýšlej o minulém týdnu...**

	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
1. Měl jsi dost času pro sebe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mohl jsi ve svém volném čase dělat to, co jsi chtěl?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Měli na tebe rodiče (rodič) dost času?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jednali s tebou rodiče spravedlivě?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mohl jsi s rodiči mluvit, když jsi chtěl?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Měl jsi dost peněz na to, abys mohl dělat stejné věci jako tvoji kamarádi, kamarádky?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Měl jsi dost peněz na své výdaje?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 4. Kamarádi

Přemýšlej o minulém týdnu...

	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
1. Trávil jsi čas s kamarády, kamarádkami?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
2. Bavil ses dobře s přáteli?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
3. Pomáhali jste si navzájem s kamarády, kamarádkami?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
4. Mohl ses na své kamarády, kamarádky spolehnout?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>

## 5. Škola a učení

Přemýšlej o minulém týdnu...

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	úplně
1. Byl jsi spokojený ve škole?	vůbec ne <input type="radio"/>	trochu <input type="radio"/>	středně <input type="radio"/>	hodně <input type="radio"/>	úplně <input type="radio"/>
2. Šlo ti to ve škole dobře?	vůbec ne <input type="radio"/>	trochu <input type="radio"/>	středně <input type="radio"/>	hodně <input type="radio"/>	úplně <input type="radio"/>

Přemýšlej o minulém týdnu...

	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
3. Byl jsi schopný dávat pozor?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
4. Vycházel jsi dobře s učiteli?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>