



## KIDSCREEN-10 Index

Dotazník o zdraví pro děti a mládež

Verze pro děti a dospívající  
od 8 do 18 let

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 odpověděla na všechny otázky, pokud je to možné, a označila 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.

# O tvém zdraví

## Přemýšlej o minulém týdnu...

1. Cítila ses dobře a v dobré kondici?	vůbec ne <input type="radio"/>	trochu <input type="radio"/>	středně <input type="radio"/>	hodně <input type="radio"/>	úplně <input type="radio"/>
2. Cítila ses plná energie?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
3. Byla jsi smutná?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
4. Cítila ses osamělá?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
5. Měla jsi dost času pro sebe?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
6. Mohla jsi ve svém volném čase dělat to, co jsi chtěla?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
7. Jednali s tebou rodiče spravedlivě?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
8. Bavila 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"/>
9. 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"/>
10. Byla jsi schopná dávat pozor?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>

## Co bys řekla, jaké je celkově tvoje zdraví?

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