



KIDSCREEN-10 Δείκτης

Ερωτηματολόγιο Υγείας για Παιδιά και Νέους

Έκδοση για Παιδιά και Εφήβους

8 έως 18 ετών

Ημερομηνία: _____
Μήνας Χρόνος

Γειά σου,

Πώς είσαι; Πως νιώθεις; Αυτά είναι τα πράγματα που θα θέλαμε να μάθουμε από σένα.

Παρακαλούμε διάβασε κάθε ερώτηση προσεκτικά. Ποια απάντηση σου έρχεται πρώτη στο μυαλό; Διάλεξε το κουτάκι που ταιριάζει καλύτερα στην απάντηση σου και βάλε ένα Χ .

Θυμήσου: Αυτό δεν είναι τεστ κι έτσι δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις. Είναι σημαντικό να απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις και να μπορούμε να δούμε καθαρά τις απαντήσεις που σημείωσες. Όταν θα σκέφτεσαι την απάντηση σου παρακαλούμε προσπάθησε να θυμηθείς την περασμένη εβδομάδα.

Δεν χρειάζεται να δείξεις τις απαντήσεις σου σε κανένα. Επίσης, κανείς από αυτούς που σε ξέρουν δεν θα κοιτάζουν το ερωτηματολόγιο σου όταν το τελειώσεις.

Γύρω από την Υγεία σου

Έχοντας στο μυαλό σου την περασμένη εβδομάδα ...

| | καθόλου | λίγο | μέτρια | πολύ | υπερβολικά |
|---|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Ένιωθες σε φόρμα και υγιής; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ένιωθες γεμάτος/η από ενέργεια; | ποτέ <input type="radio"/> | σπάνια <input type="radio"/> | αρκετά συχνά <input type="radio"/> | πολύ συχνά <input type="radio"/> | πάντα <input type="radio"/> |
| 3. Ένιωθες λυπημένος/η; | ποτέ <input type="radio"/> | σπάνια <input type="radio"/> | αρκετά συχνά <input type="radio"/> | πολύ συχνά <input type="radio"/> | πάντα <input type="radio"/> |
| 4. Ένιωθες μοναξιά; | ποτέ <input type="radio"/> | σπάνια <input type="radio"/> | αρκετά συχνά <input type="radio"/> | πολύ συχνά <input type="radio"/> | πάντα <input type="radio"/> |
| 5. Είχες αρκετό χρόνο για τον εαυτό σου; | ποτέ <input type="radio"/> | σπάνια <input type="radio"/> | αρκετά συχνά <input type="radio"/> | πολύ συχνά <input type="radio"/> | πάντα <input type="radio"/> |
| 6. Μπορούσες να κάνεις τα πράγματα που θέλεις να κάνεις τον ελεύθερο σου χρόνο; | ποτέ <input type="radio"/> | σπάνια <input type="radio"/> | αρκετά συχνά <input type="radio"/> | πολύ συχνά <input type="radio"/> | πάντα <input type="radio"/> |
| 7. Οι γονείς/ός σου φέρονταν δίκαια; | ποτέ <input type="radio"/> | σπάνια <input type="radio"/> | αρκετά συχνά <input type="radio"/> | πολύ συχνά <input type="radio"/> | πάντα <input type="radio"/> |
| 8. Διασκεδάζεις με τους φίλους σου; | ποτέ <input type="radio"/> | σπάνια <input type="radio"/> | αρκετά συχνά <input type="radio"/> | πολύ συχνά <input type="radio"/> | πάντα <input type="radio"/> |
| 9. Τα πήγαινες καλά στο σχολείο; | καθόλου <input type="radio"/> | λίγο <input type="radio"/> | μέτρια <input type="radio"/> | πολύ <input type="radio"/> | υπερβολικά <input type="radio"/> |
| 10. Μπορούσες να προσέχεις στο μάθημα; | ποτέ <input type="radio"/> | σπάνια <input type="radio"/> | αρκετά συχνά <input type="radio"/> | πολύ συχνά <input type="radio"/> | πάντα <input type="radio"/> |

Σε γενικές γραμμές, πώς θα έλεγες ότι είναι η υγεία σου;

- ☐ άριστη
- ☐ πολύ καλή
- ☐ καλή
- ☐ μέτρια
- ☐ κακή