



KIDSCREEN-52

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 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.

1. Fyzická aktivita a zdraví

1.

Co bys řekla, jaké je celkově tvoje zdraví?

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

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | vůbec ne | trochu | středně | hodně | úplně |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2. Cítila ses dobře a v dobré kondici? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Byla jsi fyzicky aktivní (např. běhání, jízda na kole, jiné sportování)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Mohla jsi dobře běhat? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 5. Cítila ses plná energie? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Životní pocity

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | vůbec ne | trochu | středně | hodně | úplně |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Měla jsi radost ze života? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Byla jsi ráda, že jsi naživu? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Byla jsi spokojená se svým životem? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 4. Měla jsi dobrou náladu? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 5. Byla jsi veselá? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 6. Prožívala jsi něco zábavného? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |

3. Celková nálada

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|--|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Měla jsi pocit, že všechno děláš špatně? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 2. 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"/> |
| 3. Cítila ses tak špatně, že se ti nechtělo nic dělat? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 4. Měla jsi pocit, že ti nic v životě nevychází? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 5. Cítila ses otrávená? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 6. 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"/> |
| 7. Měla jsi pocit, že jsi pod tlakem? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |

4. O sobě

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|--|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Byla jsi spokojená s tím, jaká jsi? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 2. Byla jsi spokojená se svým oblečením? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|--|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 3. Trápila ses s tím, jak vypadáš? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 4. Záviděla jsi jiným holkám a klukům, jak vypadají? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 5. Chtěla bys něco změnit na své postavě? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |

5. Volný čas

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|---|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1. 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"/> |
| 2. 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"/> |
| 3. Měla jsi dost příležitostí být venku? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 4. Měla jsi dost času na to být 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"/> |
| 5. Mohla sis vybírat, co chceš dělat ve svém volném čase? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |

6. Rodina a domov

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | vůbec ne | trochu | středně | hodně | úplně |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Chápali tě rodiče? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Cítila jsi, že tě mají rodiče rádi? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Byla jsi doma šťastná? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Měli na tebe rodiče (rodič) dost času? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Jednali s tebou rodiče spravedlivě? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Mohla jsi s rodiči mluvit, když jsi chtěla? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

7. Peníze

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Měla jsi dost peněz na to, abys mohla dělat stejné věci jako tvoji kamarádi, kamarádky? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Měla jsi dost peněz na své výdaje? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | vůbec ne | trochu | středně | hodně | úplně |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Měla jsi dost peněz na to, abys mohla něco podniknout s kamarády, kamarádkami? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

8. Kamarádi

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|---|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Trávila 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. Podnikala jsi něco s jinými holkami a kluky? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 3. 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"/> |

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|--|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 4. 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"/> |
| 5. Mohla jsi se svými kamarády, kamarádkami o všem mluvit? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 6. Mohla 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"/> |

9. Škola a učení

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | vůbec ne | trochu | středně | hodně | úplně |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Byla jsi spokojená 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"/> |
| 3. Byla jsi spokojená s učiteli? | 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 |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 4. 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"/> |
| 5. Chodila jsi do školy ráda? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 6. Vycházela 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"/> |

10. Šikana

Přemýšlej o minulém týdnu...

| | nikdy | málokdy | středně často | dost často | vždy |
|--|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Bála ses jiných holek a kluků? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 2. Dělal si z tebe jiné holky a kluci legraci? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |
| 3. Šikanovali tě jiné holky a kluci? | nikdy <input type="radio"/> | málokdy <input type="radio"/> | středně často <input type="radio"/> | dost často <input type="radio"/> | vždy <input type="radio"/> |