



KIDSCREEN-52

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

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Odczucia

Myśląc o ostatnim tygodniu...

1.

Czy Twoje życie było pełne radości?

wcale trochę średnio bardzo ogromnie

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2.

Czy odczuwałeś radość, że żyjesz?

wcale trochę średnio bardzo ogromnie

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3.

Czy odczuwałeś zadowolenie ze swego życia?

wcale trochę średnio bardzo ogromnie

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często...		nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
4.	Byłeś w dobrym nastroju?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Byłeś pogodny?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Dobrze się bawiłeś?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Ogólny nastrój

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często...		nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
1.	Wydawało Ci się, że robisz wszystko źle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Odczuwałeś smutek?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Czułeś się tak źle, że nic nie chciało Ci się robić?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Czułeś, że wszystko w Twoim życiu źle się układa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Czułeś, że masz wszystkiego dość?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Czułeś się samotny?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Czułeś się przytłoczony problemami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. O sobie

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...		nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
1.	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"/>
2.	Byłeś zadowolony ze swoich ubrań?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
3.	Martwiłeś się swoim wyglądem?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
4.	Zazdrościłeś wyglądu innym dziewczętom i chłopcom?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
5.	Chciałbyś zmienić coś w swoim ciele (np. budowie ciała)?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>

5. 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.	Miałeś wystarczająco dużo okazji, aby wychodzić z domu?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
4.	Miałeś dostatecznie dużo czasu na spotkania z koleżankami i kolegami?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
5.	Mogłeś decydować o tym, co będziesz robić w wolnym czasie?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>

6. Rodzina i życie domowe

Myśląc o ostatnim tygodniu....

	wcale	trochę	średnio	bardzo	ogromnie
1. Czy rodzice Cię rozumieli?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Czy czułeś się kochany przez rodziców?	<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. Byłeś w domu szczęśliwy?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Rodzic(e) mieli dla Ciebie wystarczająco dużo czasu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Rodzic(e) traktowali Cię dobrze i sprawiedliwie (równo z innymi)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mogłeś porozmawiać z rodzicem(ami), kiedy tylko chciałeś?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Sprawy finansowe

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często...

	nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
1. Miałeś wystarczająco dużo pieniędzy by robić to, co Twoi koledzy i koleżanki?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Miałeś wystarczająco dużo pieniędzy na swoje wydatki?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Myśląc o ostatnim tygodniu...

	wcale	trochę	średnio	bardzo	ogromnie
3. Czy miałeś wystarczająco dużo pieniędzy, aby robić coś wspólnie z kolegami i koleżankami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. 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.	Wykonywałeś różne prace wspólnie z innymi dziewczętami lub chłopcami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Bawiłeś się z koleżankami i kolegami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Ty i Twoi koledzy lub koleżanki pomagaliście sobie nawzajem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Mogłeś rozmawiać o wszystkim z koleżankami i kolegami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Mogłeś polegać na swoich koleżankach lub kolegach?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. 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"/>
3.	Czy byłeś zadowolony ze swoich nauczycieli?	<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
4.	Potrafiłeś patrzeć i słuchać z uwagą?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Chodzenie do szkoły sprawiało Ci przyjemność?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Twoje relacje z nauczycielami były dobre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Przykrości ze strony innych dziewcząt lub chłopców

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często...		nigdy	rzadko	dość często	bardzo często	zawsze
1.	Obawiałeś się innych dziewcząt lub chłopców?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
2.	Inne dziewczęta lub chłopcy wyśmiewali się z Ciebie?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>
3.	Inne dziewczęta lub chłopcy dręczyli Cię (robili rzeczy które sprawiały Ci przykrość)?	nigdy <input type="radio"/>	rzadko <input type="radio"/>	dość często <input type="radio"/>	bardzo często <input type="radio"/>	zawsze <input type="radio"/>