



KIDSCREEN-52

Sveikatos klausimynas, skirtas vaikams ir jauniems
žmonėms

Vaikų ir paauglių versija
(nuo 8 iki 18 metų)

Data: _____

Mėnuo Metai

Labas,

Kaip Tau sekasi? Kaip Tu jautiesi? Mes norėtume, kad Tu papasakotum apie tai.

Atidžiai perskaityk kiekvieną klausimą. Koks atsakymas šauna į galvą pirmiausiai? Pasirink tą atsakymo laukelį, kuris geriausiai atspindi tavo atsakymą ir pažymėk kryželiu.

Prisimink: tai nėra testas, todėl neteisingų atsakymų čia nėra. Labai svarbu, kad atsakytum į visus klausimus ir aiškiai pažymėtum atsakymo variantą. Galvodamas apie atsakymus, pasistenk prisiminti praėjusią savaitę.

Savo atsakymų neprivalai niekam rodyti. Taip pat, Tau pabaigus, niekas iš Tavo pažįstamų negalės pamatyti Tavo klausimyno.

1. Fizinis aktyvumas ir sveikata

1.

Bendrai, kaip manai, kokia tavo sveikata?

- ☐ puiki
- ☐ labai gera
- ☐ gera
- ☐ patenkinama
- ☐ bloga

Mąstant apie praėjusią savaitę ...

2.

Ar jauteisi sportiškas (-a) ir sveikas (-a)?

visai ne šiek tiek vidutiniškai labai ypač

visai ne šiek tiek vidutiniškai labai ypač

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3.

Ar buvai fiziškai aktyvus (-i) (pvz. bėgiojai, laipiojai, važiavai dviračiu)?

visai ne šiek tiek vidutiniškai labai ypač

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4.

Ar buvai pajėgus gerai bėgioti?

visai ne šiek tiek vidutiniškai labai ypač

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mąstant apie praėjusią savaitę...

5.

Ar jauteisi kupinas (-a) energijos?

niekada retai gana dažnai labai dažnai visada

niekada retai gana dažnai labai dažnai visada

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Jausmai

Mąstant apie praėjusią savaitę...

1.

Ar tavo gyvenimas buvo malonus?

visai ne šiek tiek vidutiniškai labai ypač

visai ne šiek tiek vidutiniškai labai ypač

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2.

Ar jauteisi laimingas (-a), kad esi gyvas (-a)?

visai ne šiek tiek vidutiniškai labai ypač

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3.

Ar jauteisi patenkintas (-a) savo gyvenimu?

visai ne šiek tiek vidutiniškai labai ypač

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mąstant apie praėjusią savaitę ...

	niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
4. Ar buvai geros nuotaikos?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
5. Ar jauteisi linksmas (-a)?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
6. Ar linksminaisi?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>

3. Bendra nuotaika

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
1. Ar jauteisi, tarytum viską darai blogai?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
2. Ar jauteisi liūdnas (-a)?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
3. Ar jauteisi taip blogai, kad nenorėjai nieko daryti?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
4. Ar jauteisi taip, tarytum viskas gyvenime nesiseka?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
5. Ar jauteisi taip, tarytum viskas įgriso?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
6. Ar jauteisi vienišas (-a)?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
7. Ar jautei spaudimą?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>

4. Apie save

Mąstant apie praėjusią savaitę...		niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
1.	Ar jauteisi patenkintas (-a), būdamas (-a) toks (-ia), koks (-ia) esi?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
2.	Ar jauteisi patenkintas (-a) savo drabužiais?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
3.	Ar buvai susirūpinęs (-usi) dėl to, kaip atrodo?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
4.	Ar pavydėjai dėl to, kaip atrodo kiti berniukai ir mergaitės?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
5.	Ar norėtum savo kūne ką nors pakeisti?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>

5. Laisvalaikis

Mąstant apie praėjusią savaitę...		niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
1.	Ar turėjai pakankamai laiko sau?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
2.	Ar laisvalaikiu galėjai daryti tai, ką nori daryti?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
3.	Ar turėjai pakankamai galimybių būti lauke?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
4.	Ar turėjai pakankamai laiko susitikti su draugais?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
5.	Ar galėjai pasirinkti ką veikti laisvalaikiu?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>

6. Šeima ir gyvenimas šeimoje

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	visai ne	šiek tiek	vidutiniškai	labai	ypač
1. Ar tavo mama, tėtis (-ai) tave suprato?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ar jauteisi mylimas mamos, tėvo (-ų)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
3. Ar namuose jauteisi laimingas (-a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ar tavo mama, tėvas (-ai) skyrė tau pakankamai laiko?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ar tavo mama, tėvas (-ai) elgėsi su tavimi sąžiningai?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ar galėjai pasikalbėti su savo mama, tėvu (-ais) tada, kada norėjai?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Piniginiai klausimai

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
1. Ar turėjai pakankamai pinigų, kad darytum tą patį, ką ir tavo draugai?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ar turėjai pakankamai pinigų savo išlaidoms?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	visai ne	šiek tiek	vidutiniškai	labai	ypač
3. Ar turėjai pakankamai pinigų, kad kažką darytum su savo draugais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Draugai

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
1. Ar leidai laiką su savo draugais?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
2. Ar ką nors veikei su kitais berniukais ir mergaitėmis?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
3. Ar linksminaisi su savo draugais?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
4. Ar tu ir tavo draugai vieni kitiems padėjote?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
5. Ar galėjai su draugais kalbėtis apie viską?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
6. Ar galėjai pasikliauti savo draugais?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>

9. Mokykla ir mokymasis

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	visai ne	šiek tiek	vidutiniškai	labai	ypač
1. Ar mokykloje jauteisi laimingas (-a)?	visai ne <input type="radio"/>	šiek tiek <input type="radio"/>	vidutiniškai <input type="radio"/>	labai <input type="radio"/>	ypač <input type="radio"/>
2. Ar tau gerai sekėsi mokykloje?	visai ne <input type="radio"/>	šiek tiek <input type="radio"/>	vidutiniškai <input type="radio"/>	labai <input type="radio"/>	ypač <input type="radio"/>
3. Ar buvai patenkintas (-a) savo mokytojais?	visai ne <input type="radio"/>	šiek tiek <input type="radio"/>	vidutiniškai <input type="radio"/>	labai <input type="radio"/>	ypač <input type="radio"/>

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
4. Ar galėjai sutelkti dėmesį?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
5. Ar tau patiko eiti į mokyklą?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
6. Ar gerai sutarei su savo mokytojais?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>

10. Patyčios

Mąstant apie praėjusią savaitę...

	niekada	retai	gana dažnai	labia dažnai	visada
1. Ar bijojai kitų berniukų ir mergaičių?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labia dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
2. Ar kiti berniukai ir mergaitės iš tavęs juokėsi?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labia dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
3. Ar kiti berniukai ir mergaitės iš tavęs tyčiojosi?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labia dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>