



## KIDSCREEN-27

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. Bendra nuotaika ir jausmai apie save

**Mąstant apie praėjusią savaitę...**

1.

Ar tavo gyvenimas buvo malonus?

visai ne    šiek tiek    vidutiniškai    labai    ypač

visai ne    šiek tiek    vidutiniškai    labai    ypač

☐    ☐    ☐    ☐    ☐

**Mąstant apie praėjusią savaitę...**

2.

Ar buvai geros nuotaikos?

niekada    retai    gana dažnai    labai dažnai    visada

niekada    retai    gana dažnai    labai dažnai    visada

☐    ☐    ☐    ☐    ☐

3. Ar linksminaisi?

niekada

☐

retai

☐

gana  
dažnai

☐

labai  
dažnai

☐

visada

☐

**Māstānt apie prāējusiā savaitē...**

	niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
4. 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"/>
5. Ar jauteisi taip blogai, kad nenorējai nieko daryti?	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 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"/>

### 3. Šeima ir laisvalaikis

**Māstānt apie prāējusiā savaitē...**

	niekada	retai	gana dažnai	labai dažnai	visada
1. Ar turējai 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 laisvalaiķiu galējai daryti tai, kā 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 tavo mama, tėvas (-ai) skyrē tau pakankamai laiko?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
4. Ar tavo mama, tėvas (-ai) elgēsi su tavimi sāžiningai?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
5. Ar galējai pasikalbēti su savo mama, tėvu (-ais) tada, kada norējai?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
6. Ar turējai pakankamai pinigų, kad darytum tā patį, kā ir tavo draugai?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>
7. Ar turējai pakankamai pinigų savo išlaidoms?	niekada <input type="radio"/>	retai <input type="radio"/>	gana dažnai <input type="radio"/>	labai dažnai <input type="radio"/>	visada <input type="radio"/>

## 4. 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 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"/>
3. 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"/>
4. 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"/>

## 5. 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 mokykloje gerai sekėsi?	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
3. 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"/>
4. 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"/>