



---

## **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 odpověděl na všechny otázky, pokud je to možné, a označil 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 řekl, jaké je celkově tvoje zdraví?**

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

**Přemýšlej o minulém týdnu...**

2. Cítil ses dobře a v dobré kondici?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3. Byl jsi fyzicky aktivní (např. běhání, jízda na kole, jiné sportování)?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

4. Mohl jsi dobře běhat?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

**Přemýšlej o minulém týdnu...**

5. Cítil ses plný energie?

nikdy      málokdy      středně často      dost často      vždy

nikdy      málokdy      středně často      dost často      vždy

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

## 2. Životní pocity

**Přemýšlej o minulém týdnu...**

1. Měl jsi radost ze života?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

2. Byl jsi rád, že jsi naživu?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3. Byl jsi spokojený se svým životem?

vůbec ne      trochu      středně      hodně      úplně

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

Přemýšlej o minulém týdnu...		nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
4.	Měl 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.	Byl jsi veselý?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
6.	Prožíval 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.	Měl 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.	Byl jsi smutný?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
3.	Cítil 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.	Měl 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.	Cítil ses otrávený?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
6.	Cítil ses osamělý?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
7.	Měl 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.	Byl jsi spokojený s tím, jaký jsi?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
2.	Byl jsi spokojený 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. Trápil 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. Záviděl jsi jiným holčkám 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. Chtěl 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. Měl 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. Mohl jsi ve svém volném čase dělat to, co jsi chtěl?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
3. Měl 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. Měl 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. Mohl 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?	vůbec ne <input type="radio"/>	trochu <input type="radio"/>	středně <input type="radio"/>	hodně <input type="radio"/>	úplně <input type="radio"/>
2. Cítil jsi, že tě mají rodiče rádi?	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
3. Byl jsi doma šťastný?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
4. Měli na tebe rodiče (rodič) dost času?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
5. Jednali s tebou rodiče spravedlivě?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
6. Mohl jsi s rodiči mluvit, když jsi chtěl?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>

## 7. Peníze

**Přemýšlej o minulém týdnu...**

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

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

## 8. Kamarádi

**Přemýšlej o minulém týdnu...**

	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
1. Trávil 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. Podnikal 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. Bavil 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. Mohl 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. Mohl 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. Byl jsi spokojený 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. Byl jsi spokojený 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. Byl jsi schopný 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. Chodil jsi do školy rád?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
6. Vycházel 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. Báł 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. Dělalí 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"/>