



KIDSCREEN-27

Dotazník o zdraví pro děti a mládež

Verze pro děti a dospívající
od 8 do 18 let

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

Co bys řekla, jaké je celkově tvoje zdraví?

1.

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

Přemýšlej o minulém týdnu...

2. Cítla ses dobře a v dobré kondici?

vůbec ne trochu středně hodně úplně

vůbec ne trochu středně hodně úplně

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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

vůbec ne trochu středně hodně úplně

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Mohla jsi dobře běhat?

vůbec ne trochu středně hodně úplně

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Přemýšlej o minulém týdnu...

5. Cítla ses plná energie?

nikdy málokdy středně často dost často vždy

nikdy málokdy středně často dost často vždy

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Celková nálada a pocity ze sebe

Přemýšlej o minulém týdnu...

1. Měla jsi radost ze života?

vůbec ne trochu středně hodně úplně

vůbec ne trochu středně hodně úplně

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Přemýšlej o minulém týdnu...

2. Měla jsi dobrou náladu?

nikdy málokdy středně často dost často vždy

nikdy málokdy středně často dost často vždy

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Prožívala jsi něco zábavného?

nikdy málokdy středně často dost často vždy

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Přemýšlej o minulém týdnu...

	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
4. 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"/>
5. 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"/>
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. 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"/>

3. Rodina a 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. 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"/>
4. 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"/>
5. Mohla jsi s rodiči mluvit, když jsi chtěla?	nikdy <input type="radio"/>	málokdy <input type="radio"/>	středně často <input type="radio"/>	dost často <input type="radio"/>	vždy <input type="radio"/>
6. Měla jsi dost peněz na to, abys mohla 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"/>
7. Měla 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"/>

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

5. 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"/>

Přemýšlej o minulém týdnu...

	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
3. 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"/>
4. 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"/>