



KIDSCREEN-27

Spurningalisti um heilsu og líðan barna og unglinga

Barna- og unglingaútgáfa

8 til 18 ára

Stelpur

Halló,

Hvernig hefur þú það? Hvernig líður þér? Þetta er það sem okkur langar til að þú segir okkur.

Lestu hverja spurningu vandlega. Hvaða svar dettur þér fyrst í hug? Veldu reitinn sem passar best við svarið þitt og settu kross í hann.

Mundu að þetta er ekki próf og því eru engin röng svör. Það er mikilvægt að þú svarir öllum spurningunum og að krossarnir sjáist vel. Reyndu að muna hvernig síðasta vika var þegar þú svarar.

Þú þarft ekki að sýna neinum svörin þín og það kemur enginn sem þú þekkir til með að sjá spurningalistann þinn eftir að þú hefur svarað honum.

1. Hreyfiathafnir og heilsa

Hvernig er heilsa þín yfirleitt?

1.

- ☐ Frábær
- ☐ Mjög góð
- ☐ Góð
- ☐ Sæmileg
- ☐ Léleg

Ef þú hugsar um síðustu viku...

2. Varst þú hraust og leið þér vel?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

3. Varst þú líkamlega virk (t.d. við að hlaupa, klífra, hjóla)?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

4. Áttir þú auðvelt með að hlaupa?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

Ef þú hugsar um síðustu viku...

5. Varst þú orkumikil?

aldrei sjaldan nokkuð oft mjög oft alltaf

aldrei sjaldan nokkuð oft mjög oft alltaf

2. Almenn líðan og um þig sjálfa

Ef þú hugsar um síðustu viku...

1. Fannst þér gaman að lifa?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

Ef þú hugsar um síðustu viku...

2. Varst þú í góðu skapi?

aldrei sjaldan nokkuð oft mjög oft alltaf

aldrei sjaldan nokkuð oft mjög oft alltaf

3. Fannst þér gaman?

aldrei sjaldan nokkuð oft mjög oft alltaf

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
4. Varst þú leið?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Leið þér svo illa að þig langaði ekki að gera neitt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Varst þú einmana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Varst þú ánægð með þig eins og þú ert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Fjölskylda og frjáls tími

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1. Hafðir þú nægan tíma fyrir þig sjálfa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Gast þú gert það sem þig langaði að gera í frítíma þínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Höfðu foreldrar (foreldri) þínir nægan tíma fyrir þig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Komu foreldrar (foreldri) þínir vel fram við þig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Gast þú rætt við foreldra (foreldri) þína þegar þú vildir?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Hafðir þú næga peninga til að gera það sama og vinir þínir?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Hafðir þú næga peninga til að borga það sem þú þurftir?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Vinir

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1. Eyddir þú tíma með vinum þínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hafðir þú það skemmtilegt með vinum þínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hjálpuðust þú og vinir þínir að?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Gast þú treyst á vini þína?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Skóli og nám

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	alls ekki	svolítið	miðlungs	mjög	ákaflega
1. Varst þú ánægð í skólanum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Gekk þér vel í skólanum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
3. Gast þú einbeitt þér?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Voru samskipti þín við kennarana góð?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>