



KIDSCREEN-52

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, klifra, 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. Líðan

Ef þú hugsar um síðustu viku...

1. Fannst þér gaman að lifa?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

2. Varst þú ánægð með að vera til?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

3. Varst þú sátt við lífið þitt?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
4. Varst þú í góðu skapi?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
5. Varst þú glöð?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
6. Fannst þér gaman?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>

3. Skapferli

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1. Fannst þér þú gera allt illa?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
2. Varst þú leið?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
3. Leið þér svo illa að þig langaði ekki að gera neitt?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
4. Fannst þér allt ganga illa í lífi þínu?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
5. Leið þér eins og þú hefðir fengið nóg?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
6. Varst þú einmana?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
7. Varst þú áhyggjufull?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>

4. Um þig sjálfa

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1. Varst þú ánægð með þig eins og þú ert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Varst þú ánægð með fötin þín?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hafðir þú áhyggjur af útlitinu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Öfundaðir þú aðrar stelpur eða aðra stráka af því hvernig þau líta út?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Vildir þú breyta einhverju í sambandi við líkama þinn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. 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. Hafðir þú næg tækifæri til að vera úti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hafðir þú nægan tíma til að hitta vini þína?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Gast þú ráðið því hvað þú gerðir í frítíma þínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Fjölskylda og heimilislíf

Ef þú hugsar um síðustu viku...		alls ekki	svolítið	miðlungs	mjög	ákaflega
1.	Sýndu foreldrar (foreldri) þínir þér skilning?	alls ekki <input type="radio"/>	svolítið <input type="radio"/>	miðlungs <input type="radio"/>	mjög <input type="radio"/>	ákaflega <input type="radio"/>
2.	Fannst þú að foreldrum (foreldri) þínum þykir vænt um þig?	alls ekki <input type="radio"/>	svolítið <input type="radio"/>	miðlungs <input type="radio"/>	mjög <input type="radio"/>	ákaflega <input type="radio"/>

Ef þú hugsar um síðustu viku...		aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
3.	Varst þú ánægð heima?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
4.	Höfðu foreldrar (foreldri) þínir nægan tíma fyrir þig?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
5.	Komu foreldrar (foreldri) þínir vel fram við þig?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
6.	Gast þú rætt við foreldra (foreldri) þína þegar þú vildir?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>

7. Fjármál

Ef þú hugsar um síðustu viku...		aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1.	Hafðir þú næga peninga til að gera það sama og vinir þínir?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
2.	Hafðir þú næga peninga til að borga það sem þú þurftir?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>

Ef þú hugsar um síðustu viku...		alls ekki	svolítið	miðlungs	mjög	ákaflega
3.	Hafðir þú næga peninga til að taka þátt í einhverju með vinum þínum?	alls ekki <input type="radio"/>	svolítið <input type="radio"/>	miðlungs <input type="radio"/>	mjög <input type="radio"/>	ákaflega <input type="radio"/>

8. 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. Tókst þú þátt í einhverju með öðrum stelpum og strákuðum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hafðir þú það skemmtilegt með vinum þínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hjálpuðust þú og vinir þínir að?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Gast þú talað um allt mögulegt við vini þína?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Gast þú treyst á vini þína?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. 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"/>
3. Varst þú ánægð með kennarana þína?	<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
4. Gast þú einbeitt þér?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Fannst þér gaman að vera í skólanum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Voru samskipti þín við kennarana góð?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Einelti

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1. Varst þú hrædd við aðrar stelpur eða aðra stráka?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Stríddu aðrar stelpur eða aðrir strákar þér?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Lögðu aðrar stelpur eða aðrir strákar þig í einelti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>