



KIDSCREEN-10

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.

Um heilsu þína

Ef þú hugsar um síðustu viku...

1.	Varst þú hraust og leið þér vel?	alls ekki <input type="radio"/>	svolítið <input type="radio"/>	miðlungs <input type="radio"/>	mjög <input type="radio"/>	ákaflega <input type="radio"/>
2.	Varst þú orkumikil?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
3.	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"/>
4.	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"/>
5.	Hafðir þú nægan tíma fyrir þig sjálfa?	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 gert það sem þig langaði að gera í frítíma þínum?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
7.	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"/>
8.	Hafðir þú það skemmtilegt með vinum þínum?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
9.	Gekk þér vel í skólanum?	alls ekki <input type="radio"/>	svolítið <input type="radio"/>	miðlungs <input type="radio"/>	mjög <input type="radio"/>	ákaflega <input type="radio"/>
10.	Gast þú einbeitt þér?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>

Hvernig er heilsa þín yfirleitt?

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