



## KIDSCREEN-52

Spurningalisti um heilsu og líðan barna og unglinga

Barna- og unglingaútgáfa

8 til 18 ára

**Strákar**

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 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...

	alls ekki	svolítið	miðlungs	mjög	ákaflega
2. Varst þú hraustur og leið þér vel?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Varst þú líkamlega virkur (t.d. við að hlaupa, klifra, hjóla)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Áttir þú auðvelt með að hlaupa?	<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
5. Varst þú orkumikill?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# 2. Líðan

## Ef þú hugsar um síðustu viku...

	alls ekki	svolítið	miðlungs	mjög	ákaflega
1. Fannst þér gaman að lifa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Varst þú ánægður með að vera til?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Varst þú sáttur við lífið þitt?	<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. 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 glaður?	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 leiður?	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 áhyggjufullur?	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 sjálfan

Ef þú hugsar um síðustu viku...		aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1.	Varst þú ánægður með þig eins og þú ert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Varst þú ánægður 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 aðra stráka eða aðrar stelpur 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 sjálfan?	<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 ánægður 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 strákum og stelpum?	<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 ánægður 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 ánægður 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 hræddur við aðra stráka eða aðrar stelpur?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Stríddu aðrir strákar eða aðrar stelpur þér?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Lögðu aðrir strákar eða aðrar stelpur þig í einelti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>