



KIDSCREEN-52

Spurningalisti um heilsu og líðan barna og unglinga

Foreldraútgáfa

Dagur Mánudur Ár

Kæra foreldri

Hvernig hefur barnið þitt það? Hvernig líður því? Þetta er það sem okkur langar til að þú segir okkur.

Vinsamlegast svaraðu eftirfarandi spurningum eins vel og þú getur. Gættu þess að svörin endurspegli viðhorf barnsins þíns. Reyndu að muna hvernig síðasta vika var áður en þú svarar.

1. Hreyfiathafnir og heilsa

Hvernig lýsir barnið þitt heilsu sinni yfirleitt?

1.

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

Ef þú hugsar um síðustu viku...

2.

Var barnið þitt hraust og leið því vel?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

3.

Var barnið þitt líkamlega virkt (t.d. við að hlaupa, klífra, hjóla)?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

4.

Átti barnið þitt auðvelt með að hlaupa?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

Ef þú hugsar um síðustu viku...

5.

Var barnið þitt orkumikið?

aldrei sjaldan nokkuð oft mjög oft alltaf

aldrei sjaldan nokkuð oft mjög oft alltaf

2. Líðan

Ef þú hugsar um síðustu viku...

1.

Fannst barninu þínu gaman að lifa?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

2.

Var barnið þitt ánægt með að vera til?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

3.

Var barnið þitt sátt við lífið?

alls ekki svolítið miðlungs mjög ákaflega

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
4. Var barnið þitt 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. Var barnið þitt glaðvært?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
6. Fannst barninu þínu 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 barninu þínu það 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. Var barnið þitt leitt?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
3. Leið barninu þínu svo illa að það 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 barninu þínu allt ganga illa í lífi sínu?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
5. Leið barninu þínu eins og það hefði 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. Var barnið þitt einmana?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>
7. Var barnið þitt áhyggjufullt?	aldrei <input type="radio"/>	sjaldan <input type="radio"/>	nokkuð oft <input type="radio"/>	mjög oft <input type="radio"/>	alltaf <input type="radio"/>

4. Um barnið sjálft

Ef þú hugsar um síðustu viku...		aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1.	Var barnið þitt ánægt með sig eins og það er?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Var barnið þitt ánægt með fötin sín?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Var barnið þitt með áhyggjur af útliti sínu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Öfundaði barnið þitt 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.	Vildi barnið þitt breyta einhverju í sambandi við líkama sinn?	<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.	Hafði barnið þitt nægan tíma fyrir sig sjálft?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Gat barnið þitt gert það sem það langaði að gera í frítíma sínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Hafði barnið þitt næg tækifæri til að vera úti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Hafði barnið þitt nægan tíma til að hitta vini sína?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Gat barnið þitt ráðið því hvað það gerði í frítíma sínum?	<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. Fannst barninu þínu foreldrar (foreldri) þess sýna sér skilning?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Fann barnið þitt að foreldrum (foreldri) þess þykir vænt um það?	<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. Var barnið þitt ánægt heima?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Fannst barninu þínu foreldrar (foreldri) þess hafa nægan tíma fyrir sig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Fannst barninu þínu foreldrar (foreldri) þess koma vel fram við sig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Gat barnið þitt rætt við foreldra sína (foreldri) þegar það vildi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Fjármál

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1. Hafði barnið þitt næga peninga til að gera það sama og vinir þess?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Fannst barninu þínu það hafa næga peninga til að borga það sem það þurfti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	alls ekki	svolítið	miðlungs	mjög	ákaflega
3. Fannst barninu þínu það hafa næga peninga til að taka þátt í einhverju með vinum sínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Vinir

Ef þú hugsar um síðustu viku...

	aldrei	sjaldan	nokkuð oft	mjög oft	alltaf
1. Eyddi barnið þitt tíma með vinum sínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Tók barnið þitt þátt í einhverju með öðrum stelpum og stráku?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hafði barnið þitt það skemmtilegt með vinum sínum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hjálpuðust barnið þitt og vinir þess að?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Gat barnið þitt talað um allt mögulegt við vini sína?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Gat barnið þitt treyst á vini sína?	<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. Var barnið þitt ánægt í skólanum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Gekk barninu þínu vel í skólanum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Var barnið þitt ánægt með kennarana sína?	<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. Gat barnið þitt einbeitt sér?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Fannst barninu þínu gaman að vera í skólanum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Voru samskipti barnsins 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.	Var barnið þitt hrætt 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 barninu þínu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Lögðu aðrar stelpur eða aðrir strákar barnið þitt í einelti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>