

## Activități fizice și sănătate

### 1. În general, cum ți-ai aprecia sănătatea?

Excelentă ☐ Foarte bună ☐ Bună ☐ Destul de bună ☐ Proastă ☐

### Gândindu-te la săptămâna trecută...

#### 2. Te-ai simțit în formă și sănătos/sănătoasă?

Deloc ☐ Destul de ☐ Cu moderație ☐ Foarte ☐ Extrem de ☐

#### 3. Ai fost activ/activă fizic? (de exemplu ai alergat, te-ai cățărat, ai mers cu bicicleta?)

Deloc ☐ Destul de ☐ Cu moderație ☐ Foarte ☐ Extrem de ☐

#### 4. Ai putut alerga cu ușurință?

Deloc ☐ Destul de ☐ Cu moderație ☐ Foarte ☐ Extrem de ☐

### Gândindu-te la săptămâna trecută...

#### 5. Te-ai simțit plin(ă) de energie?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

## Dispoziția generală și ce simți despre tine

### Gândindu-te la săptămâna trecută...

#### 1. Ai simțit că viața ta este una plăcută?

Deloc ☐ Destul de ☐ Cu moderație ☐ Foarte ☐ Extrem de ☐

### Gândindu-te la săptămâna trecută...

#### 2. Ai avut o dispoziție bună?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

#### 3. Te-ai distrat?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

### **Gândindu-te la săptămâna trecută...**

4. Te-ai simțit trist(ă)?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

5. Te-ai simțit atât de rău încât nu ai avut chef să faci nimic?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

6. Te-ai simțit singur(ă)?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

7. Ai fost mulțumit(ă) de felul în care te simțeai?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

## **Familie și timpul liber**

### **Gândindu-te la săptămâna trecută...**

1. Ai avut suficient timp pentru tine?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

2. Ai putut face ceea ce-ai vrut să faci în timpul liber?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

3. Părinții tăi au avut suficient timp pentru tine?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

4. Părinții tăi s-au purtat corect cu tine?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

5. Ai putut discuta cu (vreunul dintre) părinții tăi atunci când ți-ai dorit?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

6. Ai avut destui bani pentru a face aceleași lucruri pe care le fac prietenii tăi?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

7. Ai avut destui bani pentru cheltuieli?

Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

## Prieteni

### Gândindu-te la săptămâna trecută...

1. Ți-ai petrecut timp cu prietenii?  
Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐
2. Te-ai distrat cu prietenii?  
Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐
3. Tu și prietenii tăi v-ați ajutat unii pe alții?  
Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐
4. Ai putut să te biziiești pe prietenii tăi?  
Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐

## Școală și învățare

### Gândindu-te la săptămâna trecută...

1. Ai fost bucuros(oasă) la școală?  
Deloc ☐ Destul de ☐ Cu moderație ☐ Foarte ☐ Extrem de ☐
2. Te-ai descurcat bine la școală?  
Deloc ☐ Destul de ☐ Cu moderație ☐ Foarte ☐ Extrem de ☐

### Gândindu-te la săptămâna trecută...

3. Ai putut să fii atent(ă)?  
Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐
4. Te-ai înțele bine cu profesorii?  
Niciodată ☐ Câteodată ☐ Destul de des ☐ Foarte des ☐ Mereu ☐