



## KIDSCREEN-27

Kwestionariusz zdrowotny dla dzieci i młodych ludzi

Wersja dla dzieci i młodzieży

od 8 do 18 lat

Data: \_\_\_\_\_

Miesiąc Rok

Cześć,

Co u ciebie słychać? Jak się czujesz? To są pytania, na które chcemy poznać odpowiedź.

Przeczytaj uważnie każde pytanie. Jaka odpowiedź nasuwa Ci się w pierwszej kolejności? Bardzo prosimy, abyś wybrał i zakreślił odpowiedź najbliższą prawdzie.

**Pamiętaj:** To nie jest egzamin, ani test. Nie ma złych odpowiedzi. Ważne jest natomiast, abyś odpowiedział na wszystkie pytania i wyraźnie pozakreślał odpowiedzi. Odpowiadając na pytania, staraj się myśleć o ostatnim tygodniu.

Nie musisz pokazywać nikomu swoich odpowiedzi. Nikt, kogo znasz, nie będzie przeglądał wypełnionej przez Ciebie ankiety.

## 1. Aktywność fizyczna i zdrowie

1.

**Czy uważasz, że ogólnie Twoje zdrowie jest...?**

- ☐ doskonale
- ☐ bardzo dobre
- ☐ dobre
- ☐ takie sobie
- ☐ złe

**Myśląc o ostatnim tygodniu ...**

2.

Czy dobrze się czułeś i byłeś sprawny fizycznie?

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3.

Czy byłeś aktywny fizycznie (np. biegałeś, pływałeś, tańczyłeś)?

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

4.

Czy byłeś zdolny do biegania?

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

**Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często...**

5. Byłeś pełen energii?

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

## 2. Ogólny nastrój i odczucia na temat samego siebie

**Myśląc o ostatnim tygodniu ...**

1. Czy Twoje życie było pełne radości?

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

wcale      trochę      średnio      bardzo      ogromnie

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

**Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często...**

2. Byłeś w dobrym nastroju?

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3. Dobrze się bawiłeś?

nigdy      rzadko      dość często      bardzo często      zawsze

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

**Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...**

|   | nigdy                 | rzadko                | dość często           | bardzo często         | zawsze                |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4. Odczuwałeś smutek?                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Czułeś się tak źle, że nic nie chciało Ci się robić? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Czułeś się samotny?                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Byłeś zadowolony, z tego jaki jesteś?                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### 3. Rodzina i wolny czas

**Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...**

|  | nigdy                 | rzadko                | dość często           | bardzo często         | zawsze                |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Miałeś wystarczająco dużo czasu dla siebie?                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Mogłeś w wolnym czasie robić to, na co miałeś ochotę?                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Rodzic(e) mieli dla Ciebie wystarczająco dużo czasu?                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Rodzic(e) traktowali Cię dobrze i sprawiedliwie (równo z innymi)?             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Mogłeś porozmawiać z rodzicem(ami), kiedy tylko chciałeś?                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Miałeś wystarczająco dużo pieniędzy by robić to, co Twoi koledzy i koleżanki? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Miałeś wystarczająco dużo pieniędzy na swoje wydatki?                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## 4. Twoi koledzy i koleżanki

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...

|   | nigdy                 | rzadko                | dość często           | bardzo często         | zawsze                |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Spędzałeś czas ze swoimi koleżankami lub kolegami?           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Bawiłeś się z koleżankami i kolegami?                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Ty i Twoi koledzy lub koleżanki pomagaliście sobie nawzajem? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Mogłeś polegać na swoich koleżankach lub kolegach?           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## 5. Szkoła i nauka

Myśląc o ostatnim tygodniu ...

|   | wcale                 | trochę                | średnio               | bardzo                | ogromnie              |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Czy byłeś zadowolony będąc w szkole? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Czy dobrze układało Ci się w szkole? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Myśląc o ostatnim tygodniu, jak często ...

|  | nigdy                 | rzadko                | dość często           | bardzo często         | zawsze                |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Potrafiłeś patrzeć i słuchać z uwagą?     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Twoje relacje z nauczycielami były dobre? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |