

Škola:

Ročník:

chlapec dievča vek

Dátum:

REŠPEKT PRE ZDRAVIE

Dotazník študenta

*Tento dotazník nebude poskytnutý škole, tvojim rodičom ani tvojmu lekárovi.
Pozorne si, prosím prečítaj každú otázku a označ príslušnú odpoveď vyfarbením štvorčeka
(nie krížik, nie krúžok...).*

*Ak máš nejaké nejasnosti, neobracaj sa na spolužiakov,
ale požiadaj o vysvetlenie tých, ktorí Ťa o vyplnenie dotazníka požiadali.*

TVOJE ZDRAVIE

1. Cítiš sa zdravý/á?

áno	skôr áno	skôr nie	nie
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Si dlhodobo sledovaný/á u odborného lekára?

<input type="checkbox"/> áno (označ u akého)	<input type="checkbox"/> alergológ	<input type="checkbox"/> alergo-imunológ	<input type="checkbox"/> dermatológ
	<input type="checkbox"/> diabetológ	<input type="checkbox"/> endokrinológ	<input type="checkbox"/> gastroenterológ
	<input type="checkbox"/> hematológ	<input type="checkbox"/> hepatológ	<input type="checkbox"/> kardiológ
	<input type="checkbox"/> neurológ	<input type="checkbox"/> nefrológ	<input type="checkbox"/> ortopéd
	<input type="checkbox"/> psychológ	<input type="checkbox"/> psychiater	<input type="checkbox"/> pneumológ
	<input type="checkbox"/> telovýchovný lekár	<input type="checkbox"/> iné	
<input type="checkbox"/> nie			

3. Užíváš dlhodobo pravidelne nejaké lieky (1 rok a viac)?

<input type="checkbox"/> áno (označ na čo)	<input type="checkbox"/> alerggia	<input type="checkbox"/> imunita	<input type="checkbox"/> kožné problémy
	<input type="checkbox"/> cukrovka	<input type="checkbox"/> hormonálne problémy	<input type="checkbox"/> tráviaci trakt
	<input type="checkbox"/> krv a krvotvorné orgány	<input type="checkbox"/> srdcovo-cievny systém	<input type="checkbox"/> epilepsia
	<input type="checkbox"/> obličky a močové cesty	<input type="checkbox"/> psychické problémy	<input type="checkbox"/> iné
<input type="checkbox"/> nie			

4. Užíváš syntetické (umelé) vitamíny/výživové doplnky?

áno

občas

nie

5. Koľko hodín priemerne denne spíš počas školského roku? (h - hodina)

pondelok – piatok

5 h

6 h

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h a viac

sobota – nedeľa

5 h

6 h

7 h

8 h

9 h

10 h

11 h

12 h a viac

6. Cvičíš na hodinách povinnej školskej telesnej výchovy?

stále

keď môžem, vyhnem sa

som oslobodený/á

7. Ak športuješ (mimo hodín povinnej školskej telesnej výchovy), označ, ktoré športy robíš aktívne, ktoré rekreačne

tanec

atletika

plávanie

cyklistika

turistika

jazda na koni

lyžovanie - zjazd

gymnastika

bežkovanie

veslovanie

horolezectvo

bojové umenie

džoging

snoubording

tenis

stolný tenis

kolieskové korčule

bedminton

moderný päťboj

korčuľovanie

stolný tenis

skejtbord

futbal

florbal

posilňovanie vonku

ľadový hokej

pozemný hokej

basketbal

kolobežkovanie

squash

hádzaná

volejbal

posilňovňa

vodné pólo

bejzbal

iné

nešportujem

(ak nešportuješ, neodpovedz na otázky 8, 9, 10)

8. Ako často športuješ aktívne, rekreačne (mimo povinnej školskej telesnej výchovy)?

viac ako 5x v týždni

3-5x v týždni

1-2x v týždni

1x za 14 dní

1x za mesiac

len občas/príležitostne

9. Ako dlho športuješ pri jednej príležitosti aktívne, rekreačne (mimo povinnej školskej telesnej výchovy)?

menej ako 20 minút

20 – 45 minút

45 – 60 minút

60 – 90 minút

90 – 120 minút

viac ako 120 minút

6. Kedy sa počas bežného školského dňa naješ najviac?

ráno	na obed	odpolednia a večer	večer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jedávaš radšej počas bežného školského dňa:

sám	v spoločnosti	je mi to jedno
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Kde najčastejšie obeduješ počas bežného školského dňa?

v školskej jedálni	doma (kompletný varený obed)	doma (studená /nevarená strava)	inde
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Čo si najčastejšie kupuješ v školskom bufete/automate? (môžeš označiť aj viac odpovedí)

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> mliečne výrobky | <input type="checkbox"/> majonézové šaláty | <input type="checkbox"/> plnené bagety |
| <input type="checkbox"/> hot dogy | <input type="checkbox"/> sladkosti | <input type="checkbox"/> slané chuťovky |
| <input type="checkbox"/> sladené nápoje | <input type="checkbox"/> kolové a kofeínové nápoje | <input type="checkbox"/> energetické nápoje |
| <input type="checkbox"/> neochutené minerálky | <input type="checkbox"/> ovocie | <input type="checkbox"/> zeleninu |
| <input type="checkbox"/> nekupujem nič | | |

10. Ako často v týždni jedávaš teplú, varenú alebo studenú večeru?

	0x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
teplá /varená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
studená /nevarená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Pridávaš si do jedla soľ?

vždy (ešte pred ochutnaním jedla)	keď je málo slané	nikdy
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Koľko kociek alebo lyžičiek cukru si zvyčajne dávaš do teplých nápojov - čaju, kávy, kaka... (2 dl)?

1	2	3	4	5	6 a viac	nesladím	nepijem teplé nápoje
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Pri napätí (stresovej situácii) jedávaš:

ako obvykle	viac jedla ako obvykle	viac sladkostí ako obvykle	nechutí mi jesť
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Ako často v týždni jedávaš a piješ uvedené potraviny?

	denne	3-6x	1-2x	Výnimočne/ vôbec
Mliečne výrobky (<i>mlieko, syry, jogurty, tvaroh, bryndza...</i>)	<input type="checkbox"/> !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jedlá z mäsa (<i>bravčové, hovädzie, hydina</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vyprážené jedlá (<i>rezne, hranolky, syr, karfiol...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stánkové jedlá (<i>hot dog, hranolčeky, hamburger, pizza...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Údeniny (<i>salámy, párky, klobásy, paštéty...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Majonézové šaláty (<i>vlašský, rybaci, zemiakový, vajíčkový...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ryby a rybie výrobky (<i>nie majonézové šaláty</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jedlá z bielej múky (<i>chlieb, pečivo, cestoviny, knedle...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jedlá z celozrnej múky (<i>chlieb, pečivo, cestoviny...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jedlá z obilnín a strukovín (<i>pohánka, ovos, hrach, fazuľa, šošovica...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Múčne slané jedlá (<i>pirohy, halušky...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Múčne sladké jedlá (<i>palacinky, buchty, žemľovka...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sladkosti (<i>napolitánky, keksy, sladené cereálie...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rastlinné maslo (<i>Rama, Veto, Flóra...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čerstvé (<i>surové</i>) ovocie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čerstvá (<i>surová</i>) zelenina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slané pochutiny (<i>tyčinky, oriešky, čipsy, krekerky...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nesolené jadierka (<i>slnečnicové, tekvicové...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orechy (<i>vlašské, mandle, lieskovce, nie arašidy a kešu oriešky</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čistá voda, nesladené minerálky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100% ovocné džúsy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolové nápoje (<i>Coca-Cola, Kofola...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sladené nápoje (<i>Fanta, Sprite, limonády, sladené minerálky...</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bylinné a ovocné čaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Káva s kofeínom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energetické nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Cítiš sa tučný/á?

áno

nie

16. Si na seba nahnevany/á preto, že si sa prejedal/a, alebo že si priberal/a na váhe?

áno

nie

ZÁVISLOSTI

1. Koľko hodín denne v priemere tráviš pri počítači počas školského roku? (h - hodina)

pondelok – piatok

0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

sobota – nedeľa

0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Koľko hodín denne v priemere tráviš sledovaním televízie počas školského roku? (h-hodina)

pondelok – piatok

0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

sobota – nedeľa

0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Koľkokrát za týždeň vypiješ veľké pivo (0,5l)?

- 0x
- 1–2x
- 3–5x
- 6x a viac
- len pri výnimočných príležitostiach

4. Koľkokrát za týždeň vypiješ pohár vína (2 dl) ?

- 0x
- 1–2x
- 3–5x
- 6x a viac
- len pri výnimočných príležitostiach

5. Koľkokrát za týždeň vypiješ pohárik tvrdého alkoholu?

0x	1–2x	3–5x	6x a viac	len výnimočne
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Koľko dní si fajčil/a za posledný mesiac?

ani jeden deň	niekoľko dní	väčšinu dní	denne	prestal som fajčiť
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ak si fajčil/a, koľko to bolo cigariet za deň?

1-5 ks	6-10 ks	11-20 ks	21-30 ks	nad 30 ks
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TVOJE POCITY

Pri nasledujúcich 6 otázkach si, prosím, vyber pre každé z piatich tvrdení **len jednu odpoveď**, ktorá najviac vystihuje, ako si sa cítil/a v posledných dvoch týždňoch.

1. Bol/a si veselý/á a mal/a si dobrú náladu?

- celý čas
- väčšinu času
- viac ako polovicu času
- menej ako polovicu času
- občas
- nikdy

2. Bol/a si pokojný/a a uvoľnený/á?

- celý čas
- väčšinu času
- viac ako polovicu času
- menej ako polovicu času
- občas
- nikdy

3. Bol/a si aktívny/a a plný/á elánu?

- celý čas
- väčšinu času
- viac ako polovicu času
- menej ako polovicu času
- občas
- nikdy

4. Zobúdzaš/a si sa svieži/a a odpočínutý/á?

- celý čas
- väčšinu času
- viac ako polovicu času
- menej ako polovicu času
- občas
- nikdy

5. Tvoj každodenný život bol naplnený činnosťou a zážitkami, ktoré ťa zaujímali?

- celý čas
- väčšinu času
- viac ako polovicu času
- menej ako polovicu času
- občas
- nikdy

6. Niekedy si myslíš, že si úplne neschopný/á?

áno

väčšinou áno

väčšinou nie

ešte sa mi to nestalo

7. Prežívaš napäté a stresové situácie? (môžeš označiť aj viac odpovedí)

V škole

- často
- niekedy
- výnimočne
- nie

Doma

- často
- niekedy
- výnimočne
- nie

8. Nudíš sa?

nikdy

občas

viac nie, ako áno

viac áno, ako nie

väčšinou

stále

9. Prijal/a by si, aby sa ti tvoji najbližší kamaráti, alebo rodičia, alebo súrodenci viac venovali, aby ti viac rozumeli, aby považovali tvoje problémy za dôležité?

- áno
- mám sa na koho obrátiť
- nepotrebujem
- neviem

10. Máš vytvorené podmienky na realizáciu svojich záľub?

- áno
- viac áno, ako nie
- viac nie, ako áno
- nie

11. Ako tráviš voľný čas cez víkendy? (môžeš označiť aj viac odpovedí)

- športujem na ihrisku
- športujem v prírode
- idem do prírody
- idem do mesta a niekoho stretnem
- idem do kina/na výstavu
- na brigáde
- idem do nákupného centra
- doma pri PC/TV
- pri domácich prácach
- iné

ŠKOLA

1. Ako sa cítiš v škole?

- dobre
- skôr dobre
- skôr zle
- zle

2. Ako hodnotíš svoje študijné zat'aženie?

- veľké
- primerané
- malé
- minimálne

3. Aké dôležité je pre teba mať dobrý prospech?

veľmi dôležité

dost' dôležité

vôbec to nie je dôležité

je mi to jedno

4. Koľko hodín sa priemerne denne doma učíš? (h - hodina)

pondelok – piatok

0 h

1 h

2 h

3 h

4 h

5 h a viac

sobota – nedeľa

0 h

1 h

2 h

3 h

4 h

5 h a viac

5. Tvoj priemerný prospech na poslednom vysvedčení:

do 1,5

1,6 – 2,2

2,3 – 3

nad 3

6. Stalo sa ti v poslednom mesiaci, že si v škole ponižoval/a alebo zosmiešňoval/a slovné svojich rovesníkov alebo dospelých, alebo si niekoho fyzicky napadol/a?

- áno
 nie

7. Stalo sa ti v poslednom mesiaci, že t'a v škole niekto z tvojich rovesníkov alebo dospelých ponižoval/a alebo zosmiešňoval/a slovné, alebo t'a niekto fyzicky napadol/a?

- áno
 nie

8. Stalo sa ti v poslednom mesiaci, že si bol/a v škole schválne vynechaný/á (vylúčený/á) zo skupiny spolužiakov, alebo úplne ignorovaný/á v triede alebo medzi rovesníkmi?

- áno
 nie

TVOJA RODINA

1. V akej rodine žiješ?

v úplnej – s obidvomi rodičmi
(aj nevlastnými)

v neúplnej – s jedným rodičom
(aj nevlastným, u príbuzných)

v detskom domove

2. Tvoji vlastní (biologickí) rodičia sú:

manželia

rozvedení

žijú oddelene

slobodná/ý

vdova/vdovec

3. Označuj „fungovanie“ tvojich rodičov (aj nevlastných), s ktorými žiješ v domácnosti, na škále od 1 do 5 (pričom 1 znamená výborný, 5 znamená nedostatočný):

Otec

- nemám otca

	1	2	3	4	5
ako živil'ca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ako vychovávateľa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ako priateľa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Matka

- nemám matku

	1	2	3	4	5
ako živil'ku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ako vychovávateľku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ako priateľku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ako sa cítiš v tvojej rodine?

dobre

skôr dobre

skôr zle

zle

5. Cítiš nedostatok lásky od svojich rodičov (aj nevlastných), s ktorými žiješ v domácnosti?

Otec

- nemám otca
- áno
- skôr áno
- skôr nie
- nie

Matka

- nemám matku
- áno
- skôr áno
- skôr nie
- nie

6. Dochádza voči tvojej osobe k fyzickému násiliu od rodičov (aj nevlastných) – neprimeraná bitka, kopance...?

Otec

- nemám otca
- nikdy
- niekedy
- často
- stále

Matka

- nemám matku
- nikdy
- niekedy
- často
- stále

7. Dochádza voči tvojej osobe k psychickému násiliu od rodičov (aj nevlastných) – podceňovanie, znevažovanie, nadávky...?

Otec

- nemám otca
- nikdy
- niekedy
- často
- stále

Matka

- nemám matku
- nikdy
- niekedy
- často
- stále

8. Pociťujete v tvojej rodine nedostatok peňazí?

nikdy

niekedy

často

stále

Kontakt: www.respektprezdravie.sk, www.bratislavskykraj.sk, www.ruvzsr.sk