

Mielas moksleivi,

visame pasaulyje suprantama, kad sveikata labai svarbi. Atsakydamas į šios anketos klausimus, padėsi mums daugiau sužinoti apie jaunų žmonių gyvenimo būdą. Šiuo metu tokia apklausa vykdoma visose Lietuvos savivaldybėse. Tavo savivaldybėje, kaip ir kitose, ją atlieka savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Anketoje nereikia nurodyti savo vardo ir pavardės, tavo atsakymus analizuos tik tyrėjai, jų nepamatys nei tėvai, nei mokytojai.

Kaip pildyti anketą?

Atidžiai perskaityk kiekvieną klausimą ir pasistenk kiek įmanoma tiksliau atsakyti. Mus domina tavo nuomonė. Priimtina variantą žymėk kryželiu „X“ arba įrašyk atsakymą. Tikimės, kad su malonumu užpildysi anketą!

1 dalis. GYVENSENA

1. Fizinis aktyvumas – tai fizinė veikla, kai tu judi, mankštini ar sportuoji, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., greitai eini, bėgioji, važiuoji dviračiu, riedučiais, žaidi aktyvius sporto žaidimus arba kitaip sportuoji, dirbi ūkio darbus ir panašiai (vienos tokios fizinio aktyvumo veiklos trukmė – ne mažiau 10 minučių).

1.1. Kiek dienų per savaitę taip judi bent 60 min.? Skaičiuok kartu su fizinio ugdymo pamokomis.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nei vienos dienos | <input type="checkbox"/> 3 dienas |
| <input type="checkbox"/> 1 dieną | <input type="checkbox"/> 4 dienas |
| <input type="checkbox"/> 2 dienas | <input type="checkbox"/> 5 ir daugiau dienų |

1.2. Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu taip mankštini ir sportuoji bent 60 min.?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Niekada | <input type="checkbox"/> 2–3 kartus per savaitę |
| <input type="checkbox"/> Rečiau nei kartą per mėnesį | <input type="checkbox"/> 4–6 kartus per savaitę |
| <input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį | <input type="checkbox"/> Kasdien |
| <input type="checkbox"/> Kartą per savaitę | |

2. Kiek vidutiniškai laiko per dieną praleidi prie ekranų – televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono ir pan.? Atskirai pažymėk atsakymus apie savaitės darbo dienas, kai eini į mokyklą, ir savaitgalius.

a) Darbo dienomis:

- Visai to nedarau
 Apie pusę valandos per dieną
 Apie 1 valandą per dieną
 Apie 2 valandas per dieną
 Apie 3 valandas per dieną
 Apie 4 ir daugiau valandų per dieną

b) Savaitgaliais:

- Visai to nedarau
 Apie pusę valandos per dieną
 Apie 1 valandą per dieną
 Apie 2 valandas per dieną
 Apie 3 valandas per dieną
 Apie 4 ir daugiau valandų per dieną

3. Kaip dažnai vartoji šiuos maisto produktus? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

Produktai	Niekada	Rečiau nei kartą per savaitę	Kartą per savaitę	2–4 dienas per savaitę	5–6 dienas per savaitę	Kasdien, kartą per dieną	Kasdien, kelis kartus per dieną
Vaisius (neskaitant sulčių)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daržoves (neskaitant bulvių)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saldumynus (saldainius, saldžius kepinus, ledus ir kt.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gazuotus saldžius gėrimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energinius gėrimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Kiek vidutiniškai dienų per savaitę pusryčiauji (ne tik išgeri arbatos, sulčių ar kita)? Atskirai pažymėk atsakymus apie savaitės darbo dienas, kai eini į mokyklą, ir savaitgalius.

a) Darbo dienomis:

- Niekada nepusryčiauju
 Vieną dieną
 Dvi dienas
 Tris dienas
 Keturias dienas
 Penkias dienas

b) Savaitgaliais:

- Niekada nepusryčiauju savaitgaliais
 Paprastai pusryčiauju vieną savaitgalio dieną (šeštadienį arba sekmadienį)
 Paprastai pusryčiauju abi savaitgalio dienas (šeštadienį ir sekmadienį)

5. Ar papildomai dedi druskos į paruoštą maistą?

- Nededu
 Taip, jei, mano nuomone, trūksta druskos
 Taip, beveik visada, net neragavęs (-usi)

6. Ar esi bent kartą rūkęs (-iusi) tabako gaminius? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ar esi bent kartą rūkęs (-iusi) elektronines cigaretes ar naudojęs (-usi) panašius elektroninius įtaisus rūkymui (pvz., IQOS)? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Ar bent kartą vartojai kokį nors alkoholinį gėrimą? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Ar bent kartą buvai išgėręs (-usi) tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijutai apsvaigęs (-usi)? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Ar bent kartą vartojai kanapes („žolę“, marihuaną, hašišą)? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per tavo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Ar bent kartą vartojai kitus narkotikus nei kanapes? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per tavo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Kaip dažnai iš Tave tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per pastaruosius du mėnesius?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nepatyriau patyčių | <input type="checkbox"/> Maždaug kartą per savaitę |
| <input type="checkbox"/> Kartą arba du kartus | <input type="checkbox"/> Keletą kartų per savaitę |
| <input type="checkbox"/> 2 ar 3 kartus per mėnesį | |

13. Kaip dažnai Tu pats (-ti) tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per pastaruosius du mėnesius?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nesityčiojau iš kitų | <input type="checkbox"/> Maždaug kartą per savaitę |
| <input type="checkbox"/> Kartą arba du kartus | <input type="checkbox"/> Keletą kartų per savaitę |
| <input type="checkbox"/> 2 ar 3 kartus per mėnesį | |

14. Ar patyrei patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Kaip dažnai Tave per pastaruosius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Niekada | <input type="checkbox"/> Maždaug kartą per savaitę |
| <input type="checkbox"/> Kartą arba du kartus | <input type="checkbox"/> Keletą kartų per savaitę |
| <input type="checkbox"/> 2 ar 3 kartus per mėnesį | |

16. Kaip dažnai valaisi dantis šepetėliu ir pasta?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Niekada | <input type="checkbox"/> Vieną kartą per dieną |
| <input type="checkbox"/> Nors kartą per savaitę, bet ne kasdien | <input type="checkbox"/> 2 ir daugiau kartų per dieną |

17. Ar būdamas (-a) lauke tamsiu paros metu nešioji atšvaitą (-us)?

- Visada Kartais Ne

18. Ar segi saugos diržą važiuodamas (-a) automobiliu?

- Visada Kartais Ne

19. Ar važiuodamas (-a) dviračiu dėvi šalną?

- Visada Ne
 Kartais Nevažinėju dviračiu

20. Kaip jautiesi galvodamas (-a) apie savo dabartinį gyvenimą?

- Labai laimingas (-a) Nelaimingas (-a)
 Pakankamai laimingas (-a) Labai nelaimingas (-a)
 Nei laimingas (-a), nei nelaimingas (-a)

21. Ar jautiesi saugus (-i)? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Mokyklos aplinkoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Namų aplinkoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kitur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Kaip apibūdintum savo sveikatą?

- Labai gera Patenkinama
 Gera Bloga
 Nei gera, nei bloga

23. Kaip vertini savo kūną? Pažymėk teiginį, kuris labiausiai atitinka Tavo požiūrį.

- Esu patenkintas (-a) savo išvaizda Esu nusivylęs (-usi) savo išvaizda
 Man patinka mano išvaizda, nepaisant kai kurių trūkumų Jaučiu pyktį savo kūnui
 Nekenčiu savo kūno

2 dalis. BENDROJI INFORMACIJA

24. Tu esi:

- Berniukas Mergaitė

25. Kiek Tau metų? Įrašyk _____

26. Kelintoje klasėje mokaisi?

- Penktoje Septintoje Devintoje (pirmoje gimnazijos)

27. Kur gyveni?

- Kaime Mieste

28. Kuris iš žemiau pateiktų apibūdinimų geriausiai nusako dabartinę Tavo šeimos padėtį?

- Šiuo metu gyvenu su abiem savo tėvais / globėjais
 Šiuo metu gyvenu su vienu iš tėvų / globėjų
 Kita (gali įrašyti) _____

29. Kiek esi patenkintas (-a) santykiais šeimoje? Juos gali vertinti nuo 0 (visai nepatenkintas) iki 10 (labai patenkintas). Pažymėk tą langelį, kuris atspindi Tavo jausmus.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Visai nepatenkintas Labai patenkintas

30. Ar Tavo tėvai / globėjai turi darbą?

- Abu turi Abu neturi
 Vienas iš jų turi Nežinau

Dėkojame už atsakymus!