

**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 pamoku 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:

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Visai to nedarau                    |
| <input type="checkbox"/> Apie pusę valandos per dieną        |
| <input type="checkbox"/> Apie 1 valandą per dieną            |
| <input type="checkbox"/> Apie 2 valandas per dieną           |
| <input type="checkbox"/> Apie 3 valandas per dieną           |
| <input type="checkbox"/> Apie 4 ir daugiau valandų per dieną |

b) Savaitgaliais:

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Visai to nedarau                    |
| <input type="checkbox"/> Apie pusę valandos per dieną        |
| <input type="checkbox"/> Apie 1 valandą per dieną            |
| <input type="checkbox"/> Apie 2 valandas per dieną           |
| <input type="checkbox"/> Apie 3 valandas per dieną           |
| <input type="checkbox"/> 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 kepinius, 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 (-usi) 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 naudojęs (-usi) elektronines cigaretes ar kitus elektroninius įtaisus, skirtus 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 Tavo tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per pastaruosius du mėnesius?**

- Nepatyriau patyčių
- Kartą arba du kartus
- 2 ar 3 kartus per mėnesį
- Maždaug kartą per savaitę
- Keletą kartų per savaitę

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

- Nesityčiojau iš kitų
- Kartą arba du kartus
- 2 ar 3 kartus per mėnesį
- Maždaug kartą per savaitę
- Keletą kartų per savaitę

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?

- Niekada  Maždaug kartą per savaitę  
 Kartą arba du kartus  Keletą kartų per savaitę  
 2 ar 3 kartus per mėnesį

16. Kaip dažnai per pastaruosius du mėnesius patyrei psichologinį smurtą (sulaukdavai žeminančių komentarų, pašaipų, bauginimo, menkinimo, rėkimo ar kita)? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

| Asmenys             | Niekada                  | Kartą arba du kartus     | 2 ar 3 kartus per mėnesį | Maždaug kartą per savaitę | Keletą kartų per savaitę |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Iš tėvų / globėjų   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Iš mokytojų         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Iš kitų suaugusiųjų | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

17. Ar pažįsti bent vieną suaugusįjį, kuriuo gali pasitikėti ir prireikus į jį kreiptis pagalbos?

- Taip  Ne

18. Kaip dažnai valaisi dantis šepetėliu ir pasta?

- Niekada  Vieną kartą per dieną  
 Nors kartą per savaitę, bet ne kasdien  2 ir daugiau kartų per dieną

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

- Visada  Kartais  Ne

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

- Visada  Kartais  Ne

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

- Visada  Ne  
 Kartais  Nevažinėju dviračiu

22. 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)

23. 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"/> |

24. Kaip apibūdintum savo sveikatą?

- Labai gera  Patenkinama  
 Gera  Bloga  
 Nei gera, nei bloga

25. 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

26. Tu esi:

Berniukas

Mergaitė

27. Kiek Tau metų? Įrašyk \_\_\_\_\_

28. Kelintoje klasėje mokaisi?

Penktoje

Septintoje

Devintoje (pirmoje gimnazijos)

29. Kur gyveni?

Kaime

Mieste

30. 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) \_\_\_\_\_

31. 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

32. Ar Tavo tėvai / globėjai turi darbą?

Abu turi

Abu neturi

Vienas iš jų turi

Nežinau

Dėkojame už atsakymus