

## Moksleivi,

Visame pasaulyje suprantama, kad sveikata yra labai svarbi. Atsakydamas į šios anketos klausimus, padėsi mums daugiau sužinoti apie jaunų žmonių gyvenimo būdą. Šiuo metu tokia pati apklausa yra vykdoma visose Lietuvos savivaldybėse. Tavo savivaldybėje ją atlieka Visuomenės sveikatos biuras. Ant anketos nereikia rašyti savo **vardo ir pavardės**, tavo atsakymus analizuos tik tyrėjai, jų nematys 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“ ir kur reikia, įrašyk atsakymą. Tikimės, kad su malonumu užpildysi anketą!*

## 1 dalis. GYVENSENA

### 1. Ar dažnai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštini ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Kasdien                | 5 <input type="checkbox"/> Kartą per mėnesį            |
| 2 <input type="checkbox"/> 4-6 kartus per savaitę | 6 <input type="checkbox"/> Rečiau nei kartą per mėnesį |
| 3 <input type="checkbox"/> 2-3 kartus per savaitę | 7 <input type="checkbox"/> Niekada                     |
| 4 <input type="checkbox"/> Kartą per savaitę      |  |

### 2. Kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštini ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?

- |   |   |
|---|---|
| 1 <input type="checkbox"/> Nė vienos valandos per savaitę | 4 <input type="checkbox"/> Apie 2-3 valandas per savaitę    |
| 2 <input type="checkbox"/> Apie pusę valandos per savaitę | 5 <input type="checkbox"/> Apie 4-6 valandas per savaitę    |
| 3 <input type="checkbox"/> Apie 1 valandą per savaitę     | 6 <input type="checkbox"/> 7 ir daugiau valandų per savaitę |

### 3. Kiek vidutiniškai dienų per savaitę tu pusryčiauji (ne tik išgeri arbatos, sulčių ar kita)?

*Atskirai pažymėk atsakymus apie savaitės darbo dienas, kai eini į mokyklą, ir savaitgalius.*

#### a) darbo dienomis:

- 1  Niekada nepusryčiauju prieš mokyklą
- 2  Vieną dieną
- 3  Dvi dienas
- 4  Tris dienas
- 5  Keturias dienas
- 6  Penkias dienas

#### b) savaitgaliais:

- 1  Niekada nepusryčiauju savaitgaliais
- 2  Paprastai pusryčiauju vieną savaitgalio dieną (šeštadienį ARBA sekmadienį)
- 3  Paprastai pusryčiauju abi savaitgalio dienas (šeštadienį IR sekmadienį)



### 4. Kaip dažnai tu valgai šiuos maisto produktus? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	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
a Vaisius	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Daržovės	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7

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

	Taip	Ne
a Per tavo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2

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

		Taip	Ne
a	Per tavo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2

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

		Taip	Ne
a	Per tavo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2

8. Ar bent kartą buvai išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs?

Pažymėk vieną tau tinkantį atsakymą kiekvienoje eilutėje.

		Taip	Ne
a	Per tavo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2

9. Ar bent kartą vartojai marihuaną ar hašišą (kanapes/„žolė“)?

Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

		Taip	Ne
a	Per tavo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2

10. Ar bent kartą vartojai kitus narkotikus nei „žolė“, marihuana ar hašišas?

Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

		Taip	Ne
a	Per tavo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2

11. Kiek vidutiniškai laiko per dieną laisvalaikiu žiūri televizorių, filmus, vaizdo įrašus („Youtube“ ir DVD), naudojiesi asmeniniu kompiuteriu, žaidimų automatais, planšetiniais kompiuteriais ar išmaniaisiais telefonais?

a) darbo dienomis

1  Visai to nedarau

2  Apie pusę valandos per dieną

3  Apie 1 valandą per dieną

4  Apie 2 valandas per dieną

5  Apie 3 valandas per dieną

6  Apie 4 ir daugiau valandų per dieną

b) savaitgaliais

1  Visai to nedarau

2  Apie pusę valandos per dieną

3  Apie 1 valandą per dieną

4  Apie 2 valandas per dieną

5  Apie 3 valandas per dieną

6  Apie 4 ir daugiau valandų per dieną



12. Ar tavo mokykloje skiriama pakankamai dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams?

Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Per daug	Pakankamai	Per mažai	Nežinau
a Sveikai gyvensenai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Fiziniam aktyvumui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Mitybos įpročiams	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Rūkymo prevencijai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e Alkoholio prevencijai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f Narkotikų prevencijai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

13. Ar dažnai tu pats tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per paskutinius du mėnesius?

- 1  Aš nesityčiojau iš kitų mokinių per paskutinius du mėnesius  
 2  Kartą arba du kartus  
 3  2 ar 3 kartus per mėnesį  
 4  Maždaug kartą per savaitę  
 5  Keletą kartų per savaitę

14. Ar dažnai iš tavęs tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per paskutinius du mėnesius?

- 1  Aš neatyčiau patyčių per paskutinius du mėnesius  
 2  Kartą arba du kartus  
 3  2 ar 3 kartus per mėnesį  
 4  Maždaug kartą per savaitę  
 5  Keletą kartų per savaitę

15. Ar tave per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai?

- 1  Ne, nei vieno karto  
 2  Kartą arba du kartus  
 3  2 ar 3 kartus per mėnesį  
 4  Maždaug kartą per savaitę  
 5  Keletą kartų per savaitę

16. Ar dažnai valaisi dantis šepetėliu ir pasta?

- 1  Dažniau nei kartą per dieną  
 2  Vieną kartą per dieną  
 3  Nors kartą per savaitę, bet ne kasdien  
 4  Rečiau nei kartą per savaitę  
 5  Niekada



17. Kiek kartų per paskutinius 12 mėnesių tu buvai susižeidęs arba patyręs kitų nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis pagalbos į medikus (gydymo įstaigoje ar mokykloje)?

- 1  Per pastaruosius 12 mėnesių nebuvau susižeidęs  
 2  1 kartą  
 3  2 kartus  
 4  3 kartus  
 5  4 ir daugiau kartų

18. Ar visada būdamas lauke tamsiu paros metu nešioji atšvaitą/us?

- 1  Taip  
 2  Ne  
 3  Kartais

19. Ar visada segi saugos diržą važiuodamas automobilyje?

- 1  Taip  
 2  Ne  
 3  Kartais

20. Apskritai, kaip tu jautiesi galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą?

- 1  Jaučiuosi labai laimingas  
 2  Jaučiuosi pakankamai laimingas  
 3  Nesijaučiu laimingas  
 4  Esu visiškai nelaimingas

21. Kaip apibūdintum savo sveikatą?

- 1  Puiki  
 2  Gera  
 3  Patenkinama  
 4  Bloga

**2 dalis. BENDROJI INFORMACIJA**

22. Koks tavo ūgis (be batų)? Jei neprisimeni, praleisk šį klausimą.

Mano ūgis ..... centimetrų

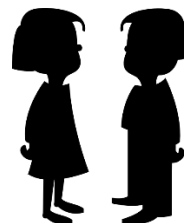
23. Kiek tu sveri (be rūbų)? Jei neprisimeni, praleisk šį klausimą.

Aš sveriu ..... kilogramų

24. Kas tu esi: berniukas ar mergaitė?

1  Berniukas

2  Mergaitė



25. Kiek tau metų? Įrašyk \_\_\_\_\_

26. Kelintoje klasėje mokaisi?

1  Penktoje

2  Septintoje

3  Devintoje (pirmoje gimnazijos)

27. Kur gyveni?

1  Viensėdis (vienkiemis)

2  Kaimas

3  Miestelis

4  Miestas

5  Didmiestis

28. Kokia tavo tautybė?

1  Lietuvis/lietuvė

2  Rusas/rusė

3  Lenkas/lenkė

4  Kita

29. Kokiomis kalbomis dažniausiai kalbate savo namuose? Jei reikia, gali pažymėti ir kelis atsakymus.

1  Lietuvių

1  Rusų

1  Lenkų

1  Kita (gali įrašyti) \_\_\_\_\_

30. Kuris iš žemiau pateiktų apibūdinimų geriausiai nusako dabartinę tavo šeimos padėtį?

1  Šiuo metu gyvenu su abiem savo tėvais

2  Šiuo metu gyvenu su vienu iš tėvų

3  Kita (gali įrašyti) \_\_\_\_\_

31. Kaip dažnai tu turi kišenpinigių?

1  Kasdien

2  4-6 kartus per savaitę

3  2-3 kartus per savaitę

4  Kartą per savaitę

5  Kartą per mėnesį

6  Rečiau nei kartą per mėnesį

7  Niekada

32. Ar tu turi sau atskirą kambarį?

1  Taip

2  Ne

33. Ar tavo namuose yra indaplovė?

1  Taip

2  Ne

34. Kiek vonios ar dušo kambarių yra tavo namuose?

1  Nė vieno

2  Vienas

3  Du arba daugiau

35. Ar tavo šeima turi automobilį?

1  Ne

2  Taip, vieną

3  Taip, du ar daugiau

36. Kiek kompiuterių turi tavo šeima (įskaitant nešiojamus ir planšetinius; neįskaitant žaidimų kompiuterių)?

1  Nė vieno

2  Vieną

3  Du

4  Tris arba daugiau

37. Ar tavo tėvai turi darbą? Atskirai pažymėk atsakymus apie mamą ir tėvą.

a) Mama

1  Taip

2  Ne

3  Nežinau

4  Mamos neturiu

b) Tėvas

1  Taip

2  Ne

3  Nežinau

4  Tėvo neturiu

Ačiū už tavo laiką!