

ZŽS-Planica-2016-2017

Vprašalnik za spremljavo programa Zdrav življenjski slog

Šola

Datum:

Zdravo,

pred tabo je nekaj vprašanj, na katera poskušaj odgovoriti čim bolj iskreno in natančno. Vprašanja nimajo pravih in nepravih odgovorov.

OSEBNI PODATKI (Obkroži ali vpiši.)

[Redacted]	
[Redacted]	
Spol	<input type="checkbox"/> moški <input type="checkbox"/> ženski
Datum rojstva	____ . ____ . ____
Razred, ki ga obiskuješ	1 2 3 4 5 6 7 8 9

POGOSTOST IN VSEBINA ŠPORTNE VADBE (Obkroži ali vpiši.)

Koliko ur tedensko obiskuješ dodatni program Zdrav življenjski slog:	<input type="checkbox"/> Redno 1 uro na teden. <input type="checkbox"/> Redno 2 uri na teden. <input type="checkbox"/> Redno 3 ali več ur na teden. <input type="checkbox"/> Udeležujem se samo občasno med tednom. <input type="checkbox"/> Udeležujem se samo ob vikendih. <input type="checkbox"/> Udeležujem se samo počitniške vadbe.
Ali poleg tega programa obiskuješ še kak športni krožek v šoli ?	<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> ne
Če je tvoj odgovor da napiši kaj vadiš (košarko, gimnastiko ...)? ... koliko ur na teden?	_____ ur na teden
Ali si vključen/-a v športno vadbo / trening v društvu, klubu ali pri zasebniku ?	<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> ne
Če je tvoj odgovor da napiši kaj vadiš (košarko, gimnastiko ...)? ... koliko ur na teden?	_____ ur na teden
Ali redno tekmuješ ?	<input type="checkbox"/> da <input type="checkbox"/> ne
Če tekmuješ, napiši, za koga nastopaš.	_____

ZŽS-Planica-2016-2017

Vprašalnik za spremljavo programa Zdrav življenjski slog

(npr. športno društvo Pikapolonica, moja šola)

V katerem športu tekmuješ?

Kako bi se ocenil?

- Športno sem zelo aktiven
- Športno sem povprečno aktiven
- Športno sem premalo aktiven.

Koliko ur na dan presediš pred računalnikom?

_____ ur

Koliko ur na dan gledaš televizijo?

_____ ur

Koliko minut na dan telefoniraš?

_____ minut

Koliko dni si v letošnjem šolskem letu manjkal v šoli zaradi bolezni?

_____ dni

Ali si kdaj športno dejaven skupaj s starši (skupaj smučate, tečete, drsate..)?

- Vsak teden najmanj enkrat.
- Vsaj enkrat na mesec.
- Samo med počitnicami.
- Nikoli.

Ali si vključen še v kakšno drugo dejavnost oz. krožek?
(gasilci, pevski zbor ...)

- | | |
|------|------|
| • da | • ne |
|------|------|

Če je odgovor da, navedi, kaj še obiskuješ.

Ali se samemu sebi zdiš:

- Precej pretežek/pretežka
- Nekoliko pretežek/pretežka
- Ravno prav težek/težka
- Nekoliko prelahak/prelahka
- Precej prelahak/prelahka

Kaj od naštetega poskušaš narediti glede svoje telesne teže?

- Zmanjšati težo
- Pridobiti težo
- OSTATI NA ISTI TEŽI
- Ne skušam narediti nič glede moje teže

TELESNA DEJAVNOST V ZADNJEM ČASU (Obkroži ali vpiši.)

Označi, koliko minut si se ukvarjal/a z ZAHTEVNIMI telesnimi dejavnostmi vsak dan v zadnjih 7-ih dneh. To vključuje telesno dejavnost med športno vzgojo, med odmori, po šoli, popoldan, zvečer in v prostem času.

ZAHTEVNE telesne dejavnosti so tek, ekipni športi, hiter ples, preskakovanje kolebnice in vse ostale telesne dejavnosti, pri katerih občutiš povečan srčni utrip, se močno zadihaš in oznojiš

Na primer: če si se v ponedeljek z zahtevnimi telesnimi dejavnostmi ukvarjal/a 1 uro in 15 minut, označi ustrezna polja v tabeli z urami in v tabeli z minutami.

ZŽS-Planica-2016-2017

Vprašalnik za spremljavo programa Zdrav življenjski slog

	Ure				Minute			
	0	1	2	3	0	15	30	45
Ponedeljek	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ure				Minute			
	0	1	2	3	0	15	30	45
Ponedeljek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Torek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sreda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Četrtek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Petek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sobota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedelja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Označi, koliko minut si se ukvarjal/a z ZMERNIMI telesnimi dejavnostmi vsak dan v zadnjih 7-ih dneh. To vključuje telesno dejavnost med športno vzgojo, med odmori, po šoli, popoldan, zvečer in v prostem času.

ZMERNE telesne dejavnosti vključujejo dejavnosti nižje intenzivnosti kot so hoja, kolesarjenje ali rolanje v šolo, pri katerih se rahlo zadihaš

Na primer: če si se v ponedeljek z zmernimi telesnimi dejavnostmi ukvarjal/a 1 uro in 30 minut, označi ustrezna polja v tabeli z urami in v tabeli z minutami.

	Ure				Minute			
	0	1	2	3	0	15	30	45
Ponedeljek	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ure				Minute			
	0	1	2	3	0	15	30	45
Ponedeljek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Torek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sreda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Četrtek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Petek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sobota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedelja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ZAKAJ OBISKUJEŠ PROGRAM ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG? (Oceni z oceno 1 do 4.)

1 - nepomemben razlog, 2 - manj pomemben razlog, 3 - pomemben razlog, 4 - zelo pomemben razlog.

Zaradi zabave, ker se imamo lepo.

1	2	3	4
---	---	---	---

ZŽS-Planica-2016-2017

Vprašalnik za spremljavo programa Zdrav življenjski slog

Zato, ker so tudi moji prijatelji v tem programu.	1	2	3	4
Da se kaj novega naučim.	1	2	3	4
Ker je to koristno za moje zdravje.	1	2	3	4
Ker imam rad šport in gibanje.	1	2	3	4
Ker rad tekmujem.	1	2	3	4
Ker tako koristno preživim prosti čas.	1	2	3	4
Ker se srečam še z drugimi učenci na šoli.	1	2	3	4

Odgovori še na naslednja vprašanja tako, da obkrožiš eno od števil od 1 do 4.

1 - pomeni nič, 2 - malo, 3 - veliko, 4 - zelo veliko

Ali se po vadbi v tem programu počutiš bolje, kot če ne bi vadil?	1	2	3	4
Ali si se v tem programu kaj naučil?	1	2	3	4
Ali se ti zdi, da si zaradi vadbe v tem programu bolj sposoben? (močan, hiter, vzdržljiv)	1	2	3	4

O TVOJEM ZDRAVJU (Obkroži ali vpiši.)

Ali imaš katero od dolgotrajnih bolezni, oviranosti ali drugih bolezenskih stanj?	• da	• ne
Če je odgovor da, navedi katero.	_____	

V »lestvico«, prosimo, vriši znak ✕ na mestu, za katerega meniš, da najbolj ustreza na splošno tvojemu zdravju.

V primeru, da se ne moreš odločiti za eno izmed vrednosti, ti ta »lestvica« omogoča, da izbereš tudi vmesne vrednosti.

Vrednosti pomenijo: 1 – slabo, 2 – kar dobro, 3 – dobro, 4 – zelo dobro, 5 - odlično

ZŽS-Planica-2016-2017

Vprašalnik za spremljavo programa Zdrav življenjski slog

Kako bi na splošno ocenil/a svoje
zdravje?



Če pomisliš na zadnji teden ...

Ali si se počutil/a »fit« in dobro?



Ali si se počutil/a poln/a energije?



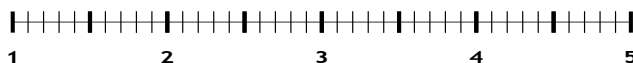
Ali si se počutil/a žalosten/na?



Ali si se počutil/a osamljen/a?



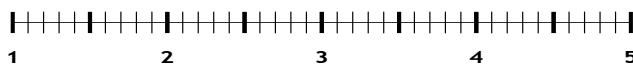
Ali si imel/a dovolj časa zase?



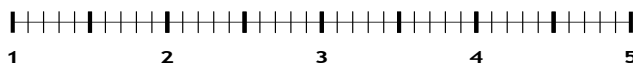
Ali si lahko v svojem prostem času počel/a
stvari, ki si jih želel/a početi?



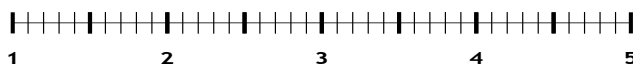
Ali so bili starši pošteni do tebe?



Ali si se zabaval/a s svojimi prijatelji?



Ali si se v šoli dobro počutil/a?



Ali si bil/a pri pouku oziroma učenju lahko
zbran/a?

