

DOTAZNÍK PRO STUDENTKY A STUDENTY STŘEDNÍCH ŠKOL V KRAJI VYSOČINA

Ahoj,

chceme Vás poprosit o spolupráci při realizaci projektu „Životní styl a zdraví mládeže v Kraji Vysočina“, jehož součástí je i tento dotazník. Je zaměřen především na životní styl a na s ním spojená rizika zdraví. Dotazník je zcela anonymní a Vámi sdělené informace budou sloužit pouze k celkovému statistickému zpracování.

Vaše odpovědi napište buď textem nebo zakroužkujte – např. 2

případně označte křížkem Vámi zvolenou odpověď v dané buňce (čtverečku) – např.

| |
|---|
| X |
|---|

Pokud není u otázky uvedeno jinak, zvolte vždy pouze jednu z nabízených odpovědí.

Děkujeme Vám za spolupráci a za pravdivé zodpovězení daných otázek.

1. Jak hodnotíte svůj současný zdravotní stav? Jako

| | |
|---|--------------|
| 1 | velmi dobrý |
| 2 | spíše dobrý |
| 3 | průměrný |
| 4 | spíše špatný |
| 5 | velmi špatný |

2. Byl/a jste v posledních dvou letech na preventivní prohlídce u svého lékaře?

| | |
|---|-----|
| 1 | ano |
| 2 | ne |

3. Jste dispenzarizován/a/ - tzn. sledován/a/ - lékařem z důvodu nějakého onemocnění?

| | |
|---|-----|
| 1 | ano |
| 2 | ne |

4. Pokud ano, uveďte s jakým onemocněním:

| | není to déle, jak rok | před 1 – 3 lety | před více než 3 lety | nikdy | nevím |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|
| 5. Kdy Vám byl naposledy měřen krevní tlak v ordinaci lékaře? | | | | | |
| 6. Kdy Vám byla naposledy stanovena hladina cholesterolu v krvi? | | | | | |
| 7. Kdy jste byl/a naposledy u zubního lékaře? | | | | | |

8. Jak často si čistíte zuby?

| | |
|---|-----------------------|
| 1 | minimálně 3x denně |
| 2 | 1x – 2x denně |
| 3 | méně než jednou denně |
| 4 | nikdy |

9. Snídáte?

| | |
|---|----------------------------------|
| 1 | ne, nikdy nebo jen výjimečně |
| 2 | ano, ale jen občas, nepravidelně |
| 3 | ano, pravidelně |

10. Jaký tuk používáte nejčastěji jako pomazánku na chléb, rohlík či jiné pečivo? *Prosím i zde zaškrtněte jen jednu odpověď.*

- 1 žádný
- 2 margarin
- 3 sýr nebo pomazánku vyrobenou ze sýru
- 4 máslo, pomazánkové máslo, pomazánku vyrobenou z másla
- 5 sádlo

11. Jak často jste v posledním týdnu (tj. v posledních 7 dnech) konzumoval/a následující potraviny a nápoje?

| | ani jednou | 1-2x | 3-4x | 5x nebo vícekrát |
|------------------------------------------------------|------------|------|------|------------------|
| a) vařené brambory | | | | |
| b) smažené brambory (hranolky, americké apod.) | | | | |
| c) rýži nebo těstoviny | | | | |
| d) houskové knedlíky | | | | |
| e) cereálie (cornflakes, ovesná kaše) | | | | |
| f) mléko, mléčné nápoje, zákys... | | | | |
| g) sýry (tvrdý či měkký) | | | | |
| h) běžné jogurty apod. výrobky | | | | |
| i) nízkotučné, tzv. light jogurty apod. výrobky | | | | |
| j) kuře, krůtu či jiné bílé maso | | | | |
| k) rybu, rybí maso | | | | |
| l) vepřové maso, hovězí maso, zvěřinu | | | | |
| m) luštěniny (hrách, čočku, fazole...) | | | | |
| n) uzeniny, salámy, párky, uzené maso... | | | | |
| o) čerstvou zeleninu | | | | |
| p) čerstvé ovoce | | | | |
| q) zeleninu či ovoce vařené, konzervované... | | | | |
| r) bílé pečivo (rohlíky, housky, sušenky, koláče...) | | | | |
| s) celozrnné či tmavé pečivo | | | | |
| t) čokolády, cukrovinky, zákusky | | | | |
| u) smažené nebo grilované pokrmy | | | | |
| v) vejce a pokrmy z nich | | | | |
| w) chipsy, brambůrky apod. pochutiny | | | | |
| x) alkoholické nápoje (pivo, víno, destiláty) | | | | |
| y) neslazené nápoje (minerálku, sodu, čaj...) | | | | |
| z) slazené nápoje (colu, kofolu, limonády...) | | | | |

12. Pokud jezdíte na kole, používáte helmu? *Pokud na kole nejezdíte, na otázku neodpovídejte.*

- 1 ano, vždy nebo téměř vždy
- 2 občas, někdy
- 3 ne, helmu při jízdě na kole nepoužívám

13. Jak často cvičíte, běháte, jezdíte na kole nebo jinak aktivně sportujete v min. délce 30 minut v „kuse“?

- 1 každý den
- 2 3 x – 5 x týdně
- 3 jednou nebo 2 x týdně
- 4 méně často

14. Kolik času strávíte v průměru denně:

| | žádný nebo méně než 10 minut | 10 – 30 minut | 30 – 60 minut | více než 1 hodinu |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|
| a) chůzí (vč. cest do a ze školy) | | | | |
| b) cvičením (doma, v posilovně, ve Fitness apod.) | | | | |
| c) jízdou na kole, plaváním, jiným sportem, tancem... | | | | |
| d) u televize | | | | |
| e) u počítače | | | | |
| f) v přírodě, v parku, v lese... | | | | |

15. Kouří někdo z členů Vaší rodiny doma (tzn. uvnitř bytu)?

- 1** ne, nikdo nekouří
- 2** ano, ale jen občas
- 3** ano, pravidelně nebo často

16. Kolik hodin denně v průměru trávíte v prostředí, kde Vy nebo někdo jiný kouří?

- 1** více než 3 hodiny
- 2** 1 – 3 hodiny
- 3** méně než hodinu
- 4** většinou nebo vůbec nebývám v prostředí, kde se kouří

17. Kouříte v současné době?

- 1** ano, pravidelně víc než 10 cigaret denně
- 2** ano, pravidelně 10 nebo méně než 10 cigaret denně
- 3** ano, ale pouze občas, nepravidelně
- 4** ne

18. Pokud v současnosti nekouříte, kouřil/a jste někdy v minulosti pravidelně? *Pokud kouříte, na otázku neodpovídejte.*

- 1** ano, více než rok
- 2** ano, ale méně než rok
- 3** ne, nikdy

19. Pokud v současnosti kouříte, kolik let již kouříte? *Pokud nekouříte, na otázku neodpovídejte.*

- 1** necelý rok
- 2** 1 – 3 roky
- 3** více než 3 roky

Následujících 10 otázek se bude týkat užívání drog, pití alkoholu a chování v sexuální oblasti. Bude se jednat o citlivá data, ale jak už jsme uvedli, dotazníky jsou skutečně anonymní a budou vyhodnoceny pouze jako celek. Proto i u těchto otázek Vás chceme poprosit o jejich pravdivé zodpovězení.

20. Znáte osobně někoho, kdo kouří marihuanu (tj. konopí, trávu)?

- 1** ne, neznám
- 2** ano, jednu osobu
- 3** ano, více osob

21. Znáte osobně někoho, kdo bere nějaké jiné drogy než je marihuana (např. hašiš, amfetamin, extázi, heroin...)?

- 1** ne, neznám
- 2** ano, jednu osobu
- 3** ano, více osob

22. Užíval/a jste někdy v životě nějakou drogu (mimo alkoholu a kouření cigaret)?
- 1 ano, pouze jednou
2 ano, vícekrát
3 ne, nikdy
23. Užíváte nějakou drogu (mimo alkoholu a kouření cigaret) v současné době?
- 1 ano, pravidelně každý den
2 ano, více než 2x týdně
3 ano, ale pouze občas
4 ne, neužívám
24. Pokud nějakou drogu v současnosti užíváte, o jaký druh drogy se jedná? Označte případně všechny, které užíváte. *Pokud žádnou drogu neužíváte, na otázku neodpovídejte.*
- 1 marihuana (konopí)
2 těkavé látky
3 extáze
4 pervitin
5 jiný druh – uveďte název:
25. Jak často pijete alkohol?
- 1 nikdy
2 výjimečně, např. 2 – 5 x za rok
3 občas, např. 2 – 4 x měsíčně nebo jednou týdně
4 2 – 4 x týdně
5 častěji než 4x týdně, případně každý den
26. Kolikrát jste byl/a v posledním půl roce, tj. v posledních šesti měsících, opilý/á (tak, že Vám bylo druhý den špatně)?
- 1 nikdy
2 pouze jednou
3 2 – 4 x
4 více než 4x
27. Měl/a jste již pohlavní styk?
- 1 ano, měl/a
2 ne, neměl/a
28. Kolik jste měl/a/ dosud sexuálních partnerů?
Pokud jste pohlavní styk dosud neměl/a, na otázku neodpovídejte.
- 1 jednoho partnera
2 2 – 3 partnery
3 4 – 5 partnerů
4 více než 5 partnerů
29. Pokud máte s někým pohlavní styk, používáte kondom (prezervativ)?
Pokud jste pohlavní styk dosud neměl/a, na otázku neodpovídejte.
- 1 ano, vždy
2 ano, ale ne pokaždé
3 ne
30. Uveďte, jak velká je obec nebo město (tzn. kolik má obyvatel), ve kterém trvale bydlíte (pokud tuto informaci nevíte přesně, prosíme o co nejpřesnější odhad)
- 1 méně než 1.000 obyvatel
2 mezi 1.000 – 5.000 obyvateli
3 mezi 5.000 – 20.000 obyvateli
4 více než 20.000 obyvatel
31. Uveďte Vaše pohlaví:
- 1 muž
2 žena

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Krevní tlak: | |
| Puls: | Váha: Výška: |
| BMI: | % TK: |
| Cholesterol: | |
| TF1: | TF2: TF3: |

DĚKUJEME VÁM ZA VAŠE ODPOVĚDI !!!