

Dotazník

Dobrý den,
chtěla bych Vás poprosit o vyplnění dotazníku, který je součástí průzkumu v mé diplomové práci „Postoje středoškolských studentů v Sedlčanech na vybrané aspekty životního stylu“. Dotazník je anonymní a se získanými daty budu zacházet citlivě.
Děkuji

1) Kolik je vám let?

2) Jaké aktivitě nejčastěji věnujete **svůj čas, pokud nejste ve škole**?

- Pohybové aktivity
- Počítač, televize
- Učím se
- Uvedte Jiné.....

3) Co si myslíte, že **nejvíce ovlivňuje vaše zdraví**?

- Životní styl
- Genetické předpoklady
- Úroveň zdravotní péče
- Vliv vnějšího prostředí (sociální a přírodní prostředí)

STRAVOVÁNÍ

4) Myslíte si, že se **zdravě stravujete**?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Nevím

5) **Jste vegetarián/ka**?

- Ano
- Ne

6) V den, **kdy chodíte do školy, konzumujete snídani, oběd a večeři**?

- Ano, vždy konzumuji všechna jídla (snídani, oběd a večeři)
 - Občas vynechám snídani nebo oběd nebo večeři
 - Ne, vždy vynechám snídani nebo oběd nebo večeři
- Pokud ne, uveďte prosím, které nekonzumujete?.....
.....

7) **Kam chodíte na oběd**?

- Školní jídelna
- Mám svůj oběd z domova
- Kupuji si oběd
- Jiné, uveďte.....

8) Kupujete se svačinu či oběd se **ve fastfoodech**?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

9) Následující nápoje seřadte dle vaší frekvence konzumace **v posledním týdnu** (1- nejvíce, 6 nejméně)

Voda	
Neochucené minerální vody	
Ochucené minerální vody	
Džusy (100%)	
Čaje	
Colové nápoje (Cola, Fanta,...)	

10) Odhadněte, kolik litrů tekutin **ve všední den** vypijete?

- Méně než 1 l
- 1 – 2l
- 2 – 3l
- 3 a více l

11) V následující **tabulce označte, zda konzumujete vybrané potraviny ve všední den** (když chodíte do školy). V každém řádku označte vždy jednu odpověď.

	Ano každý den	Spíše ano	Spíše ne	Ne nikdy
Ovoce				
Zelenina				
Musli tyčinky a podobné výrobky				
Párek v rohlíku, hamburgery, apod.				
Sladkosti				

12) **Preferujete celozrnné výrobky** před necelozrnnými (bílé pečivo apod.)?

- Ano
- Ne
- Je mi to jedno

13) Co podle vašeho názoru lidi obecně vede **ke konzumaci potravin, o kterých ví, že neprospívají zdraví?** Můžete označit více odpovědí.

- Nedostatek času
- Finance
- špatné návyky v rodině
- neinformovanost o zdravotních následcích konzumace
- jsou chutnější
- jiné uveďte.....

NÁVYKOVÉ LÁTKY

14) **Kouříte?**

- ne
- 1x týdně
- do 5 cigaret denně
- 5 až 10 denně
- více než 10 denně

Pokud ano, v kolika letech poprvé?..... A v jakém prostředí poprvé?.....

15) Jaký **důvod** vás vedl k prvnímu kouření, pokud jste v předešlé otázce neodpověděli ne?

- Stres
- protože kouří kamarádi
- z nudy
- jiný důvod uveďte.....

16) Myslíte, že je správné, aby bylo **zakázáno kouření ve veřejných prostorách?**

- Ano
- ne

17) **Pijete alkoholické nápoje?**

- ne
- méně než 1x za měsíc
- 1x měsíčně
- týdně
- denně

Pokud ano, v kolika letech poprvé?..... A v jakém prostředí poprvé?.....

18) **Jaké pijete alkoholické nápoje**, pokud jste v předešlé otázce odpověděli ano? Označte všechny, které konzumujete

- Pivo
- Víno
- Tvrdý alkohol

19) Co **pro vás znamená alkohol?** Můžete označit více odpovědí.

- chutná mi
- psychické uvolnění
- odbourá zábrany
- nic pro mě neznamená, jelikož nepiji alkohol
- jiné, prosím uveďte.....

20) **Užíváte jiné drogy** mimo alkoholu a cigaret?

- Ne
- Ano

Pokud jste odpověděl ano, označte, jaký druh nelegální drogy jste vyzkoušel. Uveďte všechny.

- Tlumivé narkotické látky (opium, morfin, kodein, heroin, valium, neurolog)
- Psychostimulancia (kokain, efedrin, pervitin, amfetamin)
- Kanabisové látky a halucinogeny (marihuana, houby lysohlávkové, durman, LSD)
- Taneční drogy (extáze)

PREVENCE

21) **Poskytuje vám škola dostatek informací?**

	Ano	Jak?	Ne
O správné výživě			
O prevenci kouření			
O prevenci pití alkoholu			

22) **Vyskytují se na vaší škole?**

	Ano, prosím, krátce popište.	Ne
Problémy se správnou výživou		
Kouření		
Pití alkoholu		

33) **Pokud jste v předešlé otázce uvedly výskyt daných problémů, uveďte, jak byly na vaší škole řešeny.**

.....

.....

.....

.....