

## **Životní styl teenagerů**

Univerzita Karlova v Praze, 3. lékařská fakulta, Ústav zdraví dětí a mládeže

Dotazník pro žáky 7. - 9. ročníků základních škol.

Jsem studentkou Univerzity Karlovy v Praze - 3. lékařské fakulty a vypracovávám bakalářskou práci na téma životního stylu teenagerů v ČR a jeho dopad na zdravotní stav. Proto se na Vás obracím s prosbou o spolupráci a žádám Vás o vyplnění dotazníku, který obsahuje 53 otázek. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění je dobrovolné na základě souhlasu školy. Práce bude zveřejněna na internetových stránkách Univerzity Karlovy v Praze po ukončení obhajoby.

Na všechny otázky odpovídejte prosím pravdivě a co nejpřesněji. U otázek s možností volby pouze jedné odpovědi, označte odpověď zatržením kroužku před variantou. U otázek s možností volby více odpovědí, je před variantou zobrazen čtverec. V tomto případě všechny zvolené odpovědi vyznačte zatržením čtverce. Oblé závorky obsahují zpřesňující informace a příklady.

Odpovězte prosím na všechny otázky.

Děkuji vám!

1) Věk

- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- JINÉ: .....

2) Pohlaví

- muž
- žena

3) Místo, kde studuješ

- Ostrava
- Koberžice

4) Do které skupiny by ses zařadil/a jako příslušník?

- Metalisté
- Skejt'áci
- Punkeři
- Meatheads (= fitness nadšenci, kulturisté)
- Emaři
- Hip hopeři
- Hráči
- počítačových her
- Hooligans
- Náckové
- Technaři
- Hipsteři
- Rockabilly
- JINÉ:.....

5) Jak moc Ti záleží na názoru vrstevníků na tvé chování?

- hodně
- spíše záleží
- spíše nezáleží
- vůbec
- nevím, neumím odpovědět

6) Je Tvůj životní styl podobný životnímu stylu Tvých vrstevnických přátel?

- ano, bezvýhradně
- převážně ano
- liší se jen v 1 – 2 činnostech
- spíše ne
- vůbec ne
- nevím, neumím posoudit

7) Zajímáš se o zdravý životní styl?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne
- nevím, neumím posoudit

8) Záleží Ti na tom, jak Tvůj životní styl ovlivňuje Tvé zdraví?

- ano, vždy a za všech okolností
- často, většinou
- jen někdy, v určitých situacích
- ne
- nevím, neumím posoudit

9) Myslíš, že máš zdravý životní styl?

- ano, rozhodně ano
- ano, spíše ano
- ano, spíše ne
- ne
- nevím, neumím posoudit

10) Stravuješ se zdravě? (zdravá skladba stravy)

- ano, pravidelně
- většinou ano
- jen někdy
- ne
- nevím, neumím posoudit

11) Stravuješ se pravidelně (ve stejný čas, s pravidelnými rozestupy)?

- ano, každý den
- ano, jen ve všední dny
- ano, jen o víkendu
- jen někdy
- ne
- nevím, neumím posoudit

12) Která jídla většinou jíš?

- snídaně
- dopolední svačina
- oběd
- odpolední svačina
- večeře
- druhá večeře

13) Jíš ovoce a zeleninu?

- ano, denně konzumuji 5 porcí
- ano, denně alespoň 1 – 3 porce
- ano, několikrát do týdne
- jen zcela výjimečně
- ne, vůbec
- nevím

14) Jíš mléčné výrobky?

- ano, denně
- ano, několikrát do týdne
- jen zcela výjimečně
- ne, vůbec
- nevím

15) Dodržuješ pitný režim a denně vypiješ minimálně 1,5 l tekutin?

- ano, pravidelně
- převážně ano
- jen někdy
- ne
- nevím

16) Označ nápoje, které piješ denně

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> kohoutkovou vodu          | <input type="checkbox"/> sladké nápoje kolového typu                     |
| <input type="checkbox"/> neslazené čaje            | <input type="checkbox"/> kávu  |
| <input type="checkbox"/> slazené čaje              | <input type="checkbox"/> energetické kofeinové nápoje                    |
| <input type="checkbox"/> sirupy s vodou            | <input type="checkbox"/> mléko, kefir, podmáslí, acidofilní mléko, kakao |
| <input type="checkbox"/> ovocné mošty              | <input type="checkbox"/> nevím, neumím odpovědět                         |
| <input type="checkbox"/> balené pitné vody         |  |
| <input type="checkbox"/> neochucené minerální vody |  |
| <input type="checkbox"/> ochucené minerální vody   |  |

17) Jak často se věnuješ sportovním aktivitám minimálně střední intenzity?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> denně více než 2 hodiny | <input type="radio"/> 1x-3x do měsíce        |
| <input type="radio"/> denně 1 – 2 hodiny      | <input type="radio"/> několikrát do roka     |
| <input type="radio"/> denně méně než 1 hodinu | <input type="radio"/> vůbec                  |
| <input type="radio"/> 4x-6x do týdne          | <input type="radio"/> nevím, neumím posoudit |
| <input type="radio"/> 1x-3x do týdne          |  |

18) Provozujete fyzicky náročnou činnost (některé domácí práce, práce na zahradě, brigáda, pěší výlety, taková činnost, při které se zadýcháš) vyjma sportu?

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> denně           | <input type="radio"/> několikrát do roka     |
| <input type="radio"/> 4x-6x do týdne  | <input type="radio"/> vůbec                  |
| <input type="radio"/> 1x-3x do týdne  | <input type="radio"/> nevím, neumím posoudit |
| <input type="radio"/> 1x-3x do měsíce |  |

19) Kolik hodin denně věnuješ pohybovým aktivitám mimo sport?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> téměř žádný čas, žádný čas | <input type="radio"/> 60-90 minut            |
| <input type="radio"/> 5-15 minut                 | <input type="radio"/> 90- 120 minut          |
| <input type="radio"/> 15- 30 minut               | <input type="radio"/> 2- 3 hodiny            |
| <input type="radio"/> 30- 45 minut               | <input type="radio"/> více než 3 hodiny      |
| <input type="radio"/> 45- 60 minut               | <input type="radio"/> nevím, neumím posoudit |

20) Který typ volnočasového kroužku navštěvuješ? (spadá-li Tvůj kroužek do více skupin pokus se vybrat jednu nejcharakterističtější variantu)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> turistický   | <input type="checkbox"/> zaměřený na sbírání  |
| <input type="checkbox"/> výtvarný, nebo rukodělný   | <input type="checkbox"/> předmětů (poštovní známky, ozdobné ubrousky,...)             |
| <input type="checkbox"/> skaut a jiné obdobné kroužky (zaměřené na táboření, orientaci a přežití v přírodě,...) | <input type="checkbox"/> zaměřený na hraní společenských her (šachy, dáma, karty,...) |
| <input type="checkbox"/> sportovní  | <input type="checkbox"/> technický (počítačový, elektronický, ...)                    |
| <input type="checkbox"/> jazykový   | <input type="checkbox"/> čtenářský  |
| <input type="checkbox"/> hudební nebo pěvecký   | <input type="checkbox"/> nenavštěvuji žádný kroužek                                   |
| <input type="checkbox"/> dramatický   | <input type="checkbox"/> JINÉ:.....   |
| <input type="checkbox"/> přírodovědný   |   |
| <input type="checkbox"/> taneční  |   |

21) Hraješ na některý hudební nástroj?

- ano, samozvučný ( gong, xylofon, vibrafon, triangel,kastaněty, kabasa, vozembouch,...)
- ano, blanzvučné ( bubny, tympány, tamburína, darbuka, tabla)
- ano, strunné ( housle, viola, kontrabas, violoncello, loutna, kytara, balalajka, banjo, cimbál, harfa, kytara, klavír, cembalo,...)
- ano, dechové (flétna, pikola, klarinet, saxofon, hoboj, fagot, trubka, pozoun, tuba, varhany, akordeon, dudy)
- ano, elektrický
- ne, nehraji na žádný nástroj
- nevím, neumím posoudit

22) Kolik času průměrně věnuješ televizi denně?

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 4 hodin více | <input type="radio"/> méně než 1 hodinu |
| <input type="radio"/> 2-4 hodiny   | <input type="radio"/> JINÉ:.....        |
| <input type="radio"/> 1-2 hodiny   |   |

23) Kolik času strávíš denně u počítače?

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> 4 hodin více | <input type="radio"/> méně než 1 hodinu      |
| <input type="radio"/> 2-4 hodiny   | <input type="radio"/> nevím, neumím posoudit |
| <input type="radio"/> 1-2 hodiny   | <input type="radio"/> JINÉ:.....             |

24) Čemu se na PC pravidelně věnuješ:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Příprava do školy      | <input type="checkbox"/> Komunikace             |
| <input type="checkbox"/> Hry                    | <input type="checkbox"/> Hledání informací      |
| <input type="checkbox"/> Surfování po internetu | <input type="checkbox"/> Nevím, neumím posoudit |

25) Kolik času denně věnuješ přípravě na výuku (včetně práce na počítači)?

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> 4 hodin více | <input type="radio"/> méně než 1 hodinu      |
| <input type="radio"/> 2-4 hodiny   | <input type="radio"/> nevím, neumím posoudit |
| <input type="radio"/> 1-2 hodiny   | <input type="radio"/> JINÉ:.....             |

26) Jak Tě nejčastěji rodiče (vychovatelé) potrestají?

- zákazem oblíbené činnosti (sledování TV, hra na počítači, návštěva kroužku,...)
- domácím vězením
- fyzickým trestem (facka, kopanec, stání v koutě, klečení na hrachu,...)
- psychickým trestem (ponižující činnost, posměch, urážky, ...)
- přidáním domácích prací
- odejmutím předmětu (telefon, oblíbená hra,...)
- netrestají mě, ale domlouvají mi
- netrestají mě nikdy
- nevím, neumím posoudit
- JINÉ .....

27) Byl/a jsi někdy fyzicky trestán/a (jakákoliv činnost vyvolávající fyzickou bolest nebo nepohodu)?

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> ano, často     | <input type="radio"/> ano, jedenkrát nebo dvakrát |
| <input type="radio"/> ano, občas     | <input type="radio"/> ne, nikdy                   |
| <input type="radio"/> ano, výjimečně | <input type="radio"/> nevím, neumím posoudit      |

28) Chodíš spát pravidelně ve stejný čas?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> ano, každý den         | <input type="radio"/> jen někdy              |
| <input type="radio"/> ano, jen ve všední dny | <input type="radio"/> ne, nikdy              |
| <input type="radio"/> většinou               | <input type="radio"/> nevím, neumím posoudit |

29) V kolik hodin chodíš nejčastěji spát?

- mezi 19 a 20 hodinou
- mezi 20 a 21 hodinou
- mezi 21 a 22 hodinou
- mezi 22 a 23 hodinou
- mezi 23 a 24 hodinou
- mezi 24 a 1 hodinou
- po 1 hodině ranní
- nevím, neumím posoudit
- JINÉ.....

30) Kolik hodin denně průměrně spíš?

- 5 a méně hodin
- 6 hodin
- 7 hodin
- 8 hodin
- 9 hodin
- 10 hodin a více
- nevím, neumím posoudit

31) Pociťuješ někdy stres?

- ano, každý den
- ano, několikrát do týdne
- ano, několikrát do měsíce
- ne
- nevím, neumím posoudit

32) Co je pro Tebe největším stresorem (zdrojem stresu)?

- škola
- rodina
- vrstevnické vztahy
- JINÉ:.....
- nevím, neumím posoudit

33) Máš zkušenosti s kouřením cigaret?

- ano, kouřím pravidelně
- ano, kouřím příležitostně
- ano, zkusil/a jsem kouřit
- ano, kouřil/a jsem pravidelně, ale už nekouřím
- ano, kouřil/a jsem
- příležitostně, ale už nekouřím
- ne

34) V kolika letech jsi prvně kouřil/a cigarety?

- před 10. rokem věku
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- nikdy jsem nekouřil/a

35) Kolikrát jsi kouřil/a v posledních 30 dnech (1 cigareta= 1 kouření)?

- nekouřil/a jsem
- 1x-2x
- 3x-10x
- 11x- 20x
- 21x- 30x
- 31x-60x
- 61x a více
- nevím, neumím posoudit

36) Máš zkušenosti s pitím alkoholu (včetně piva)?

- ano, piji pravidelně
- ano, piji příležitostně
- ano, ochutnal/a jsem alkohol
- ano, pil/a jsem pravidelně, ale už nepiji
- ano, pil/a jsem
- příležitostně, ale už nepiji
- ne
- nevím, neumím posoudit

37) Jaký druh alkoholu jsi již ochutnal?

- pivo
- víno
- cider, ovocná vína
- medovina
- destiláty jako je vodka, brandy (koňak, Metaxa), gin, rum, whisky, absint, slivo vice, tequila,
- likéry jako je Becherovka, griotka, Chartreuse, fernet, Stará Myslivecká, zelená, vaječný koňak
- koktejly (směs alkoholického a nealkoholického nápoje)

38) Byl/a jsi již někdy opilý/á

- ano, více než 5x
- ano, 3x- 4x
- ano, 1x- 2x
- ne, nikdy
- nevím, neumím posoudit

39) Máš zkušenosti s užíváním drog (včetně marihuany)?

- ano, užívám je pravidelně
- ano, užívám je příležitostně
- ano, zkusil jsem užít drogu
- ano, užíval/a jsem drogy pravidelně, ale už je neužívám
- ano, užíval/a jsem drogy
- příležitostně, ale už je neužívám
- ne
- nevím, neumím posoudit



40) Jaké druhy drog jsi již užil/a?

- marihuana
- crack
- hašiš
- pervitin
- extáze
- LSD
- kokain
- heroin
- inhalanty (aerosolové spreje, čisticí, lepidla, nátěrové barvy, ředidla, odlakovače na nehty a plyn do zapalovačů)
- tlumivé léky (Xanax, Diazepam, Rohypnol, Halcinon, Valium,...)
- léky proti bolesti (OxyContin, Fentanyl, Morfium, Percodan, Demerol,...)
- stimulující léky (Ritalin, Adderall, Concerta,...)
- antidepresiva (Prozac, Paxil, Zoloft a Celexa,...)

41) Kolik hodin denně jsi online mimo komunikace a studia (přes počítač, chytrý mobilní telefon, iPad,...)

- vůbec ne, nebo téměř vůbec
- 2-3 hodiny
- ne
- 4 a více hodin
- méně než 30 minut
- 30 minut- 1 hodinu
- 1-2 hodiny

42) Máš zkušenosti se šikanou?

- ano, (byl/a) jsem obětí šikany
- ano, (byl/a) jsem svědkem šikany druhé osoby
- nemám
- ano, (byl/a) jsem agresorem šikany
- nevím, neumím posoudit

43) Máš zkušenosti s kyberšikanou (=šikana prostřednictvím počítače)?

- ano, (byl/a) jsem obětí kyberšikany
- ano, (byl/a) jsem svědkem kyberšikany druhé osoby
- ano, (byl/a) jsem agresorem kyberšikany
- nemám
- nevím, neumím posoudit

44) Máš zkušenosti s vandalstvím (úmyslné poškozování cizího majetku, krádeže, neuctivé zacházení s cizím majetkem,...)

- ano, (byl/a) jsem obětí vandalismu
- ano, (byl/a) jsem svědkem vandalismu
- ano, provozuji (provozoval/a) jsem vandalství
- nemám
- nevím, neumím posoudit

45) Nosíš u sebe do školy zbraně (nůž, malý nožík, pepřový sprej, paralyzér, bomber,...)

- ano, vždy
- ano, většinou
- ano, občas
- ano, vyjímečně
- ne, nikdy
- nevím, neumím posoudit

46) Věnuješ se adrenalinovým sportům ? (bungee jumping, skoky s padákem, skoky ze skály nebo mostu do jezera, horolezectví a horolezectví bez lana, BMX motocross, parkour a freerunning,...)

- ano, pravidelně
- ano, občas
- ano, zřídka
- jen jsem jednou zkusil/a
- ne
- nevím, neumím posoudit

47) Měl/a jsi již milostný vztah?

- ano, třikrát nebo více
- ano, dvakrát nebo třikrát
- ano, jednou
- ne, zatím ne
- nevím, neumím posoudit

48) Kdy myslíš, že je pro tebe vhodný čas pro zahájení sexuálního života?

- po 18 roce života
- v 17 letech
- v 16 letech
- v 15 letech
- ve 14 letech
- ve 13 letech
- před 13 rokem života
- nevím, neumím posoudit

49) V kolika letech jsi zahájil/a sexuální život?

- před 13 rokem věku
- ve 13 letech
- ve 14 letech
- v 15 letech
- v 16 letech
- nezahájil/a jsem sexuální život
- nevím, neumím posoudit

50) Byl/a bys ochotný/á přistoupit (i v budoucnu) na nějaké intimnost pro získání některé z uvedených věci? obdiv přátel nebo popularita

- peníze
- drogy
- alkohol
- cigarety
- lepší školní hodnocení
- jídlo
- přístřeší
- oblečení
- nový telefon/ počítač
- ano, přistoupil/a bych na intimnosti pro získání jiné věci
- ne, nepřistoupil/a bych na intimnosti z uvedených důvodu
- nevím, neumím posoudit

51) Chtěl/a bys nebo máš nějakou tělesnou modifikaci ?

- piercing
- klasické tetování
- tetování očního bělma
- scarifikace (= umělecké jizvení kůže)
- mikrodermální implantát (= umístění šperku podobného piercingové naušnici, který má však jeden konec umístěný v podkoží a druhý nad kůží)
- split jazyka (= rozštěp jazyka= hadí jazyk)
- roztahovák do uší (= zvětšení otvorů v ušních lalůčkách pro náušnice roztahováním)
- roztahovák na jinou část těla (= zvětšení otvorů pro náušnice na jiných částech těla roztahováním)
- ear pointing (= vytvoření špičatých elfích uší)
- podkožní implantát (= silikonové kuličky umístěné pod kůží pro vytvoření například růžků na hlavě)
- ne, žádnou modifikaci nemám a nechci
- nevím, neumím posoudit

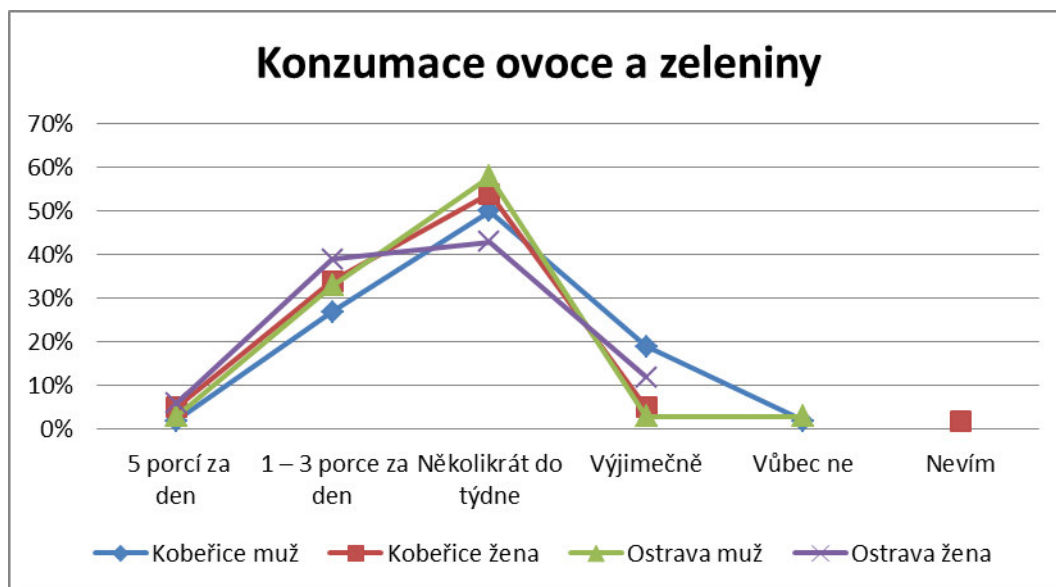
52) Považuješ se za fyzicky atraktivní/ho?ano, jistě

- spíše ano
- spíše ne
- ne, jistě
- nevím, neumím posoudit

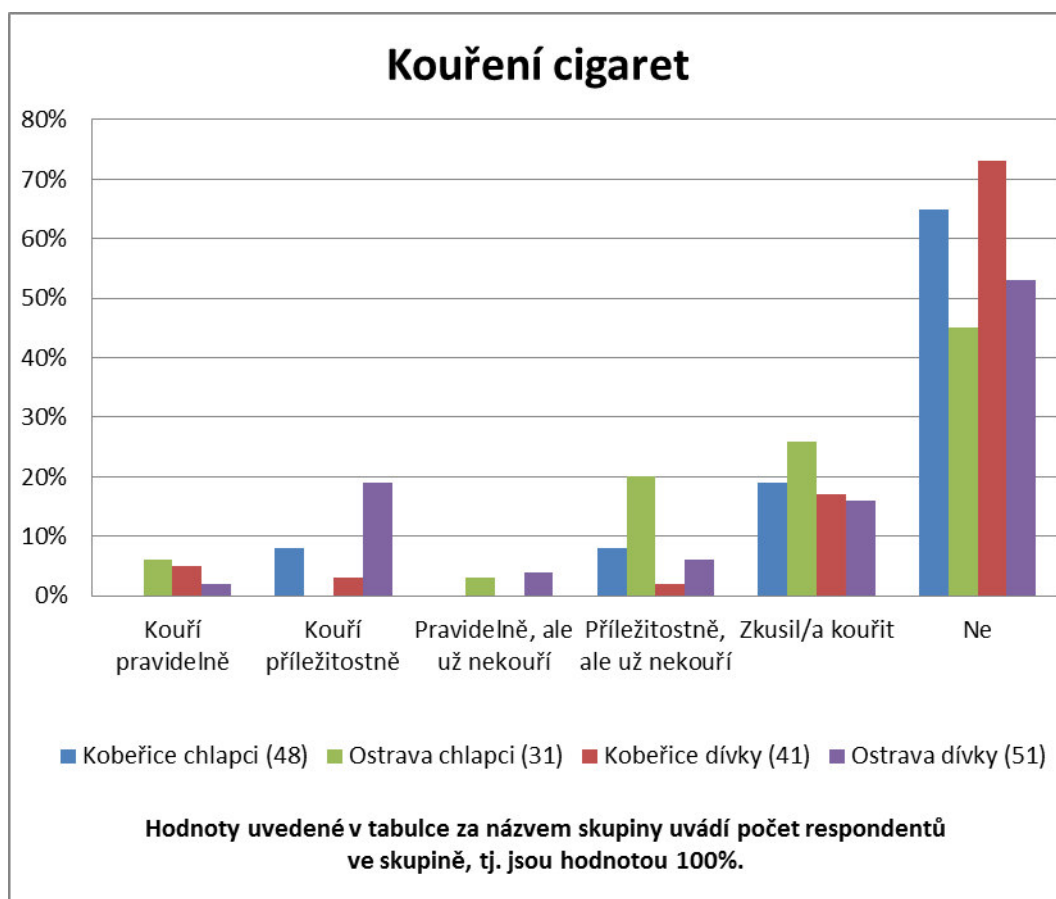
53) Držel/a jsi někdy redukční dietu ve snaze snížit svou váhu?

- ano, více než 3x
- ano, 1x- 2x
- ne, nikdy
- nevím neumím odpovědět

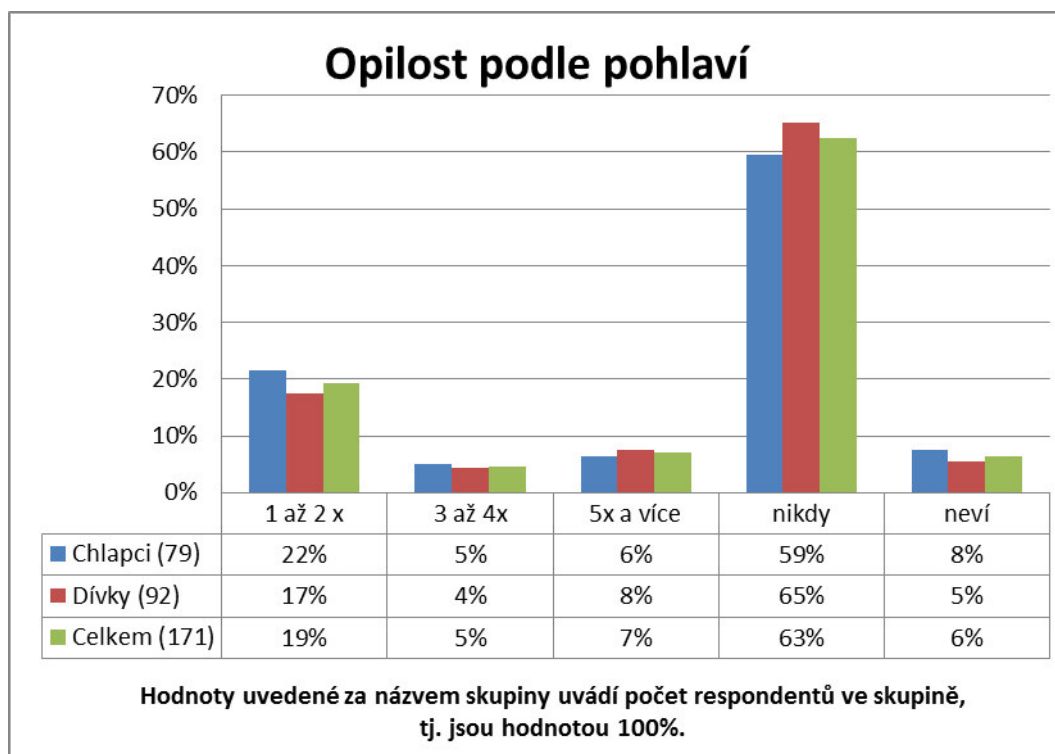
Graf 1 Konzumace ovoce a zeleniny podle pohlaví a lokality



Graf 2 Kouření podle pohlaví a lokality



Graf 3 Zkušenost s opilostí



Graf 4 Sexuální zkušenost u 15-ti letých

