

## 17. Přílohy

### 17.1. Dotazník

#### **Dotazník k diplomové práci: Zdravý životní styl vysokoškolského studenta:**

- *Zaškrtněte, prosím, vždy jen jednu odpověď*

**1. Jsem :**

- b. Muž
- c. Žena

**2. Věk:**

- a. 18-20 let
- b. 21-22 let
- c. 23-24 let
- d. 25-26 let
- e. Více let

**3. Má výška je ....., váha.....**

**4. Jak dlouho studujete VŠ?**

- a. 1. rokem
- b. 2. rokem
- c. 3. rokem
- d. 4. rokem
- e. 5. rokem
- f. Více

**5. Jaký je obor vašeho studia?**

.....

**6. Studujete souběžně ještě jinou VŠ?**

- a. Ne
- b. Ano, jakou?.....

**7. Forma studia VŠ :**

- a. Presenční
- b. Kombinované

**8. Kolik hodin týdně trávíte ve škole výukou?**

- a. 1-5 hodin
- b. 6-10 hodin
- c. 11-15 hodin
- d. 16-20 hodin
- e. Více než 20 hodin

**9. Kolik hodin týdně trávíte nad přípravami do školy?**

- a. 0 hodin
- b. 1-5 hodin
- c. 6-10 hodin
- d. Více

**10. Pracujete při škole?**

- a. Ne, nepracuji, ani nemám žádnou brigádu
- b. Pouze brigádu do 10 hod týdně
- c. Pracuji na půl úvazku
- d. Ano, jsem plně zaměstnaný

**11. Jak daleko docházíte do školy?**

- a. Do 2 km
- b. Do 10 km
- c. Do 20 km
- d. Více

**12. Jakým způsobem se dostáváte nejčastěji do školy?**

- a. Pěšky
- b. Na kole

- c. MHD
- d. Jiným způsobem, napište jakým.....

**13. Máte sedavé zaměstnání (brigádu)?**

- a. Ano
- b. Ne
- c. Částečně

**14. Kolik hodin denně trávíte u pc a u tv?**

- a. 0
- b. 1-3 hod
- c. 4-6 hod
- d. 7-9 hod
- e. 10 a více hod

**15. Jak nejčastěji trávíte volný čas?**

- a. Nemám žádný volný čas
- b. Učením, četbou
- c. Sportem
- d. U pc nebo tv
- e. Jinak- jak?.....

**16. Kolik hodin denně spíte v průměru za týden?**

- a. Více než 10 hodin
- b. 8-10 hodin
- c. 6-8 hodin
- d. Méně než 6 hodin

**17. Chodíte spát každý den ve stejný čas?**

- a. Ano
- b. Ne

**18. Máte partnera?**

- a. Ano
- b. Ne

**19. Kolik času trávíte se svým partnerem?**

- a. Bydlíme spolu
- b. Nebydlíme spolu, ale vídáme se každý den
- c. 3-5 dní v týdnu
- d. Jen o víkendu
- e. Méně často

**20. Sportujete?**

- a. Ano, sportu se věnuji závodně- jakému?.....
- b. Ano, jsem aktivní sportovec
- c. Ano, ale velmi málo
- d. Ne, ale navštěvuji fitcentrum
- e. Ne, sport sleduji pouze v tv

**21. Jak často se sportu věnujete?**

- a. Každý den- 1 hod
  - 2 hod
  - 3 hod
  - 5 hod
  - více
- b. Několikrát týdně
- c. Jednou týdně
- d. 2x do měsíce
- e. Méně

**22. Kolikrát denně jíte?**

- a. 1x denně
- b. 2x denně
- c. 3x denně

- d. 4x denně
- e. 5x denně
- f. Víckrát

**23. Proč se stravuji tak, jak se stravuji?**

- a. Jsem tak vedena od mala
- b. Ze zdravotních důvodů
- c. Kvůli sportu, kterému se věnuji
- d. Jiný důvod-jaký?.....

**24. Které jídlo ze dne preferujete „je největší“ ?**

- a. Snídaně
- b. Oběd
- c. Večeře
- d. Jiné

**25. Snídáte**

- a. Pravidelně, každý den
- b. Ne
- c. Občas

**26. Máte každý den alespoň jedno teplé jídlo?**

- a. Ano
- b. Ne
- c. Jen o víkendu
- d. Jiná odpověď.....

**27. Jaký druh jídla preferujete?**

- a. Rychlé občerstvení
- b. Restaurace
- c. Domácí kuchyně
- d. Zdravá strava + příklad.....

**28. Jak často jíte sladkosti a jiné pochutiny?**

- a. Ano, každý den, někdy i několikrát
- b. Ano, několikrát za týden
- c. Ano, několikrát za měsíc
- d. Nejím

**29. Držíte nějakou dietu? Pokud ano, proč?**

- a. Ano, ze zdravotních důvodů
- b. Ano, nebyl(a) jsme spokojen(a) se svou postavou
- c. Ano, dělám sport, který to vyžaduje
- d. Ne
- e. Z jiného důvodu-jakého?.....

**30. Jaký je váš denní pitný režim?**

- a. Piji minimálně každé 2 hodiny
- b. Piji více než 5 krát denně
- c. Piji pouze u jídla
- d. Piji jen málo (max. 0.5l denně)

**31. Kolik tekutiny vypijete za den?**

- a. Více než 2l
- b. 1-2l
- c. Méně než 1l

**32. Jak často pijete alkohol?**

- a. Každý den
- b. 4x týdně
- c. 2x týdně
- d. 1x za týden
- e. Méně

**33. Piji alkohol v malém množství každý den- preferuji**

- a. Pivo
- b. Víno-0,2 dcl
- c. Víno-0,2-0,5 dcl

- d. Víno- více než 0,7 dcl
- e. Destilát
- f. Nepiji alkohol každý den

**34. Kouříte?**

- a. Ano, kolik?.....
- b. Pouze příležitostně
- c. Ne

**35. Dnes je moderní občas užít nějakou více či méně návykovou látku. Užil jste už někdy takovou látku?**

- a. Ano, jakou?.....
- b. Ano, relativně pravidelně. Jakou?.....
- c. Neužívám, ale už jsem ji vyzkoušela, jakou?.....
- d. Ne

**36. Existuje v roce nějaké období, ve kterém kompenzují sníženou pohybovou aktivitu během školního roku?**

- a. Ne, během školního roku sníženou pohybovou aktivitu nemám
- b. Ano, jaké?.....

**37. Jakým způsobem se mění váš denní rytmus o školních prázdninách? Vypište:**

- a. ....  
.....

**38. Kolik hodin týdně této aktivitě věnujete?**

- a. Více než 10 hod týdně
- b. 5-10hodin týdně
- c. Méně než 5 hod týdně

**39. Kolik hodin denně věnujete učení ve zkouškovém období?**

- a. Pouze několik hodin za celé zkouškové období
- b. 2 hodiny denně
- c. 5 hodin denně

- d. 8 hodin denně
- e. Více než 8 hodin denně
- f. Jiná odpověď, vypiště.....

**40. Čím tuto přípravu nejčastěji kompenzujete?**

- a. Spánkem
- b. Sportem
- c. Koníčkem, jakým?.....
- d. Jídlem
- e. Pobytem s přítelem
- f. Sledováním televize
- g. Jinak, jak?.....

**41. V době školního volna se věnuji stejným činnostem jako během školy, ale ve větší míře?**

- a. Ano
- b. Ne, věnuji se stejným činnostem, ale v menší míře
- c. Ne, věnuji se jiným činnostem, jakým?.....

**Děkuji za Váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku!**