

Przykładowe pytania dotyczące stylu życia nastolatków wypracowane podczas szkolenia „Rozpoznawanie problemów psychologicznych uczniów”

1. Ile godzin dziennie sypiasz od poniedziałku do piątku ?

Mniej niż 6 godzin 6 godz 7 godz 8 godz więcej niż 8 godz

2. Ile godzin sypiasz w weekend?

Mniej niż 6 godzin 6 godz 7 godz 8 godz więcej niż 8 godz

3. Ile czasu dziennie spędzasz przed komputerem/ laptopem/ telefonem?

1 godz 2 godz 3 godz 4 godz 5 i więcej

4. Czym się zajmujesz spędzając czas przed komputerem/ laptopem/ telefonem?

- rozmowy ze znajomymi
- gry
- oglądanie filmów na yt itp
- wyszukiwanie informacji do szkoły
- wyszukiwanie wiadomości dotyczących moich zainteresowań
- słuchanie muzyki
- inne

5. Czy zdarza ci się sięgać po używki?

Tak często czasami rzadko nigdy

6. Po jakie używki sięgasz?

- | | | | | |
|---------------------------------|--------|---------|--------|-------|
| • Kawa | często | czasami | rzadko | nigdy |
| • energetyki | często | czasami | rzadko | nigdy |
| • e- papierosy | często | czasami | rzadko | nigdy |
| • Papierosy | często | czasami | rzadko | nigdy |
| • Leki | często | czasami | rzadko | nigdy |
| • środki psychoaktywne (jakie) | często | czasami | rzadko | nigdy |

7. Czy starasz się zdrowo odżywiać?

Tak raczej tak raczej nie nie

8. Czy starasz się jadać regularnie co 3 /4 godziny?

Tak raczej tak raczej nie nie

9. Czy jadasz rano śniadania?

Tak raczej tak raczej nie nie

10. Czy jesteś aktywny fizycznie (regularnie, co najmniej 2/ 3 razy w tygodniu ćwiczysz/ chodzisz na siłownię/ biegasz itp.?)

Tak raczej tak raczej nie nie

11. Jak często spotykasz się ze znajomymi?

Rzadziej niż 1x w tyg 1 x w tyg 2x w tyg 3 i więcej

12. Jak dużo czasu poświęcasz na rozwijanie swoich zainteresowań / pasji?

Min 1 godz dziennie 2/3 godz w tyg kilka godzin tyg nic

13. Czy uważasz, że to jaki tryb życia prowadzisz wpływa na twoje zdrowie fizyczne/ stan zdrowia?

Tak raczej tak raczej nie nie

14. Czy uważasz , że styl życia jaki prowadzisz wpływa na twoje samopoczucie?

Tak raczej tak raczej nie nie