



---

## **KIDSCREEN-10 Index**

### **Dotazník o zdraví pro děti a mládež**

Verze pro děti a dospívající  
od 8 do 18 let  
Česky (CZ)

Datum: \_\_\_\_\_  
Měsíc Rok

Dobrý den,

Jak se ti daří? Jak se cítíš? Rádi bychom se to od tebe dozvěděli.

Přečti si pozorně každou otázku. Jaká odpověď tě napadne jako první? Vyber si kolečko, které nejlépe vystihuje tvoji odpověď a zakřížkuj je.

Nezapomeň: není to test! To znamená, že nemůžeš odpovědět špatně. Je však důležité, abys odpověděl na všechny otázky, pokud je to možné, a označil zřetelně své odpovědi. Když budeš zvažovat svou odpověď, měj na mysli minulý týden.

Své odpovědi nemusíš nikomu ukazovat. Nikdo, koho znáš, nebude mít možnost se do tvého dotazníku podívat, až ho vyplníš.

# O tvém zdraví

## Přemýšlej o minulém týdnu...

1. Cítil ses dobře a v dobré kondici?	vůbec ne	trochu	středně	hodně	úplně
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Cítil ses plný energie?	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Byl jsi smutný?	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Cítil ses osamělý?	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Měl jsi dost času pro sebe?	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mohl jsi ve svém volném čase dělat to, co jsi chtěl?	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Jednali s tebou rodiče spravedlivě?	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Bavil ses dobře s přáteli?	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Šlo ti to ve škole dobře?	vůbec ne	trochu	středně	hodně	úplně
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Byl jsi schopný dávat pozor?	nikdy	málokdy	středně často	dost často	vždy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Co bys řekl, jaké je celkově tvoje zdraví?

- ☐ vynikající
- ☐ velmi dobré
- ☐ dobré
- ☐ ucházející
- ☐ špatné