

- 7.5. Sen lub leżenie w zwykły dzień:....., w weekend:.....(w godzinach)
8. Czy co najmniej raz w tygodniu, angażując się w regularne zajęcia fizyczne zbliżone do wysiłku odpowiadającemu szybkiemu marszowi, truchtowi, jeździe na rowerze itp., ćwiczyłeś dostatecznie długo, aby wywołać poty, kołatanie serca lub brak tchu (zadyszka)?
- 8.1. Tak. Ile razy w tygodniu?.....
- 8.2. Nie. Dlaczego nie?.....
- 8.3. Rodzaj zajęć:.....
9. Jaki jest Twój zwykły rytm chodzenia (wybierz jeden i podkreśl)
- 9.1. Przypadkowy i spacerowy (mniej niż 2 m/sek)
- 9.2. Przeciętny lub normalny (2 m/sek)
- 9.3. Dość energiczny (3 m/sek)
- 9.4. Energiczny lub szybki marsz (4 m/sek i więcej)
10. Które z tych zdań najlepiej wyraża Twój pogląd (podkreśl jedno)
- 10.1. Uprawiam dosyć zajęć fizycznych, aby zachować zdrowie
- 10.2. Mógłbym ćwiczyć więcej
- 10.3. Nie ćwiczę wcale
- 10.4. Trenuję w sekcji sportowej (minimum 3 x w tygodniu).
11. Które zdania dotyczą Ciebie: (podkreśl)
- 11.1. Czuję doskonale i cieszę się życiem
- 11.2. Czuję się młodszy jak na swój wiek
- 11.3. Czuję się źle i nie mam powodów, aby cieszyć się życiem
- 11.4. Czuję się starszy (ociężały) jak na swój wiek
12. Jak możesz wyrazić swoją troskę o własne zdrowie (podkreśl)
- 12.1. Wystarczająco się troszczę o swoje zdrowie
- 12.2. Mógłbym robić coś więcej
- 12.3. Nie troszczę się wcale o swoje zdrowie
13. Ilu masz bliskich (wpisz):
- 13.1. Kolegów: do 10; 11 – 20; 20 i więcej (podkreśl)
- 13.2. Przyjaciół:.....(wpisz)
14. Jak oceniasz swój stan zdrowia? (podkreśl)
- 14.1. Bardzo dobry
- 14.2. Dobry
- 14.3. Mierny
- 14.4. Zły
15. Ile średnio czasu poświęcasz na oglądanie telewizji, uczenie się i inne zajęcia na siedząco? (podkreśl)
- 15.1. W dzień powszedni (jeden).....godzin.
- 15.2. W soboty i niedziele (łącznie).....godzin.
16. Swoje zachowanie, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, możesz ocenić jako: (podkreśl)
- 16.1. Wybuchowe – nierównoważone
- 16.2. Opanowane – zrównoważone
- 16.3. Nic Cię nie wzrusza – apatyczne
- 16.4. Inne
17. Jak często przeżywasz stresy? (podkreśl)
- 17.1. Często – codziennie
- 17.2. Czasami – 1 – 3 x w tygodniu
- 17.3. Bardzo rzadko – 1 x w ciągu 2 miesięcy
- 17.4. Prawie nigdy – 1 x na pół roku
18. Które z podanych warzyw i owoców spożywasz przynajmniej 3 x w tygodniu (podkreśl)
- 18.1. Czosnek 18.2. Fasola 18.3. Marchew 18.4. Sałata
- 18.5. Szparagi 18.6. Kapusta 18.7. Cebula 18.8. Pomidory
- 18.9. Pomarańcze 18.10. Grejpfruty 18.11. Kiwi 18.12. Jabłka
- 18.13. Banany 18.14. Śliwki 18.15. Papryka 18.16. Inne warzywa
19. Które z wymienionych posiłków spożywasz regularnie codziennie? (podkreśl)
- śniadanie
 - drugie śniadanie
 - obiad
 - podwieczorek

- kolacja

20. Jak często spożywasz następujące produkty? (wpisz)

| Lp | Produkty | Ile razy w ciągu tygodnia |
|--------|--|---------------------------|
| 20.1. | Mleko, kefiry, jogurt, maślanka | |
| 20.2. | Sery twarogowe, żółte, topione | |
| 20.3. | Mięso (wołowe, wieprzowe) | |
| 20.4. | Mięso cielęce | |
| 20.5. | Wędliny i wyroby wędliniarskie | |
| 20.6. | Drób, wędliny z drobiu | |
| 20.7. | Ryby (świeże, smażone, wędzone, konserwy) | |
| 20.8. | JAJA I POTRAWY Z JAJ | |
| 20.9. | Warzywa surowe | |
| 20.10. | Warzywa gotowane | |
| 20.11. | Ciemne pieczywo, płatki, grube kasze | |
| 20.12. | Białe pieczywo, bułki | |
| 20.13. | Owoce surowe | |
| 20.14. | Owoce gotowane | |
| 20.15. | Ziemniaki | |
| 20.16. | Słodycze (cukierki, czekolada, dżem, ciastka | |

21. Jakich tłuszczów używa się w Twoim domu do przyrządzania potraw? (podkreśl)

21.1. Przeważnie olejów, oliwy

21.2. Przeważnie słoniny, smalcu, masła

21.3. Różne tłuszcze

22. W jakim stopniu masz zabezpieczoną opiekę medyczną w szkole? (podkreśl)

22.1. Dyżur lekarza

22.2. Dyżur pielęgniarki

22.3. Nie ma żadnej opieki

23. Czy w Twojej szkole są prowadzone lekcje edukacji zdrowotnej? (osobne lekcje lub ramach innych lekcji) – podkreśl

w

23.1. Tak.

23.2. Nie

24. W jakiej dziedzinie, Twoim zdaniem, osiągnąłeś sukces? (podkreśl)

24.1. W nauce

24.2. W sporcie

24.3. Innej (jakiej).....

25. Twój stosunek do życia jest: (podkreśl)

25.1. Optymistyczny, aktywny, walczący

25.2. Pesymistyczny (jesteś znudzony, smutny, bierny, przegrany)

25.3. Towarzyszy Ci: lęk, zazdrość, gniew, chęć odwetu, nienawiść

25.4. Nie mam zdania

26. Jak często odpoczywasz w czasie wykonywania pracy umysłowej lub fizycznej? (podkreśl)

26.1. Konsekwentnie co 1 godzinę

26.2. Konsekwentnie co 2 godziny

26.3. Czasami co 1 – 2 godziny

26.4. Pracuję bez przerwy 2 godziny

26.5. Pracuję bez przerwy 3 godziny i dłużej.

27. Jak często przeciętnie, w ostatnim roku zdarzyło się Tobie pić napoje alkoholowe? (wstaw krzyżyk w odpowiednią rubrykę)

| piwo | wino | wódka |
|------|------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |

27.1. Codziennie lub kilka razy w tygodniu

27.2. Kilka razy w miesiącu

27.3. Kilka razy w roku

27.4. W ogóle nie piję

28. Czy palisz obecnie papierosy?

28.1. Tak, regularnie

28.2. Tak, okazynie mniej niż 1 papieros dziennie

28.3. Nie palę

29. Jeśli „tak, regularnie” to:

33.1. Ile papierosów wypalasz zazwyczaj dziennie (wypisz):.....

33.2. Ile miałeś/aś lat, gdy rozpocząłeś/aś palenie papierosów (wypisz):.....

30. Jak realizujesz swoje cele życiowe? (podkreśl)

30.1. Konsekwentnie zmierzam w ich kierunku czyniąc znaczne postępy

30.2. Średnio angażuję się w ich realizację i czasami je zmieniam

30.3. Jeszcze nie mam określonych celów życiowych

31. Jak często odnosisz drobne sukcesy w ciągu tygodnia? (podkreśl)

31.1. 1 x w tygodniu

31.2. 2 x w tygodniu

31.3. 3 x w tygodniu

31.4. Nie odnoszę wcale

32. Ile dni w ubiegłym roku szkolnym byłeś nieobecny w szkole z powodu choroby? (podkreśl)

32.1. do 10

32.2. 11 – 20

32.3. 21 – 30

32.4. 31 i więcej

33. Jeżeli zażywałeś narkotyki to jak często? (podkreśl)

33.1. 1 x na 3 dni

33.2. 1 x w tygodniu

33.3. 1 x w miesiącu

33.4. Od czasu do czasu

33.5. Nie zażywam wcale

34. Jeżeli chorujesz to z jaką częstotliwością i na jakie choroby? (podkreśl)

34.1. 1 x na 2 miesiące; choroby kataralne, choroby inne

34.2. 2 – 3 x na pół roku; choroby kataralne, choroby inne

34.3. 2 – 3 x w ciągu roku; choroby kataralne, choroby inne

34.4. Nie choruję wcale

35. Jak często chodzisz do lekarza? (podkreśl)

35.1. 1 x w miesiącu

35.2. 2 – 3 x na pół roku; badania kontrolne, choroba

35.3. 2 – 3 x w ciągu roku; badania kontrolne, choroba

35.4. Nie chodzę w ogóle.

Metryczka

36. Miejsce zamieszkania (podkreśl)

36.1. powyżej 1000 000 mieszkańców

36.2. powyżej 30 000 mieszkańców

36.3. powyżej 10 000 mieszkańców

36.4. powyżej 3000 mieszkańców

36.5. powyżej 500 mieszkańców

37. Wykształcenie rodziców (podkreśl)

Matki

Ojca

37.1. Podstawowe

37.6. Podstawowe

37.2. Niepełne średnie

37.7. Niepełne średnie

37.3. Średnie

37.8. Średnie

| | | | | | | | | | |
|----|------|------|------|-------|------|------|-------|-------|------|
| 7 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 3,80 | 3,30 | 2,90 | 5,00 | 4,00 | 3,00 |
| 8 | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 4,50 | 4,00 | 3,50 | 7,00 | 6,00 | 5,00 |
| 9 | 7,8 | 8,2 | 8,6 | 3,60 | 3,10 | 2,60 | 11,00 | 10,00 | 9,00 |
| 10 | 10,7 | 11,2 | 11,7 | 3,60 | 3,20 | 2,80 | 2,43 | 2,58 | 3,13 |
| 11 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 4,20 | 3,70 | 3,20 | 2,42 | 2,57 | 3,12 |
| 12 | 10,1 | 10,6 | 11,1 | 4,90 | 4,40 | 3,90 | 2,35 | 2,50 | 3,05 |
| 13 | 9,9 | 10,4 | 10,9 | 5,50 | 5,00 | 4,50 | 2,32 | 2,47 | 3,02 |
| 14 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 6,50 | 6,00 | 5,50 | 2,30 | 2,45 | 3,00 |
| 15 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 7,50 | 7,00 | 6,80 | 2,28 | 2,42 | 2,56 |
| 16 | 9,3 | 9,8 | 10,3 | 8,50 | 8,10 | 7,80 | 2,26 | 2,39 | 2,52 |
| 17 | 9,1 | 9,6 | 10,1 | 9,00 | 8,60 | 8,30 | 2,24 | 2,26 | 2,48 |
| 18 | 8,9 | 9,4 | 9,9 | 9,50 | 9,10 | 8,80 | 2,22 | 2,34 | 2,46 |
| 19 | 8,8 | 9,3 | 9,8 | 10,00 | 9,60 | 9,30 | 2,20 | 2,32 | 2,44 |

* - bieg na 40 m i 60 m ze startu wysokiego dla wszystkich dziewcząt
 ** - rzut piłką lekarską o wadze 1 kg dla uczniów w wieku 7, 8 lat i 2 kg dla uczniów w wieku 9 lat;
 10 lat i powyżej: dz. – 2 kg, chł. – 3 kg
 *** - dla wieku 7, 8 i 9 lat trucht za liderem z prędkością 8 – 7 min/km – do oceny bierze się
 pod uwagę jedynie czas (w min) bez względu na liczbę przebiegniętych metrów

Zestaw wyników do oceny sprawności fizycznej chłopców uzyskanych w poszczególnych testach

Tabela 2

| Wiek w latach | BIEG NA 60 M* | | | RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ** | | | Bieg na 1000 m*** | | |
|------------------|---------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|-------------------|-------|------|
| | I | II | III | I | II | III | I | II | III |
| | -1s | x | +1s | +1s | x | -1s | -1s | x | +1s |
| 7 | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 4,50 | 4,00 | 3,50 | 5,00 | 4,00 | 3,00 |
| 8 | 7,8 | 8,2 | 8,6 | 5,50 | 4,80 | 4,30 | 7,00 | 6,00 | 5,00 |
| 9 | 7,3 | 7,7 | 8,1 | 4,50 | 4,00 | 3,50 | 11,00 | 10,00 | 9,00 |
| 10 | 10,3 | 10,7 | 11,1 | 4,30 | 3,90 | 3,50 | 4,23 | 4,35 | 4,47 |
| 11 | 10,1 | 10,6 | 11,00 | 4,80 | 4,30 | 3,80 | 4,17 | 4,28 | 4,39 |
| 12 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 5,60 | 5,10 | 4,60 | 4,08 | 4,10 | 4,30 |
| 13 | 9,3 | 9,8 | 10,3 | 6,70 | 6,10 | 5,50 | 3,59 | 4,11 | 4,23 |
| 14 | 8,9 | 9,4 | 9,9 | 8,20 | 7,60 | 7,00 | 3,51 | 4,03 | 4,15 |
| 15 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 10,00 | 9,50 | 9,00 | 3,40 | 3,50 | 4,05 |
| 16 | 8,4 | 8,8 | 9,1 | 11,00 | 10,50 | 10,00 | 3,33 | 3,43 | 3,53 |
| 17 | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 11,50 | 11,00 | 10,50 | 3,28 | 3,38 | 3,48 |
| 18 | 8,0 | 8,4 | 8,9 | 12,00 | 11,50 | 11,00 | 3,23 | 3,33 | 3,43 |
| 19 | 7,8 | 8,2 | 8,8 | 12,50 | 12,00 | 11,50 | 3,20 | 3,30 | 3,40 |

* - bieg na 40 m i 60 m ze startu wysokiego dla wszystkich chłopców
 ** - rzut piłką lekarską o wadze 1 kg dla uczniów w wieku 7, 8 lat i 2 kg dla uczniów w wieku 9 lat;
 10 lat i powyżej: dz. – 2 kg, chł. – 3 kg
 *** - dla wieku 7, 8 i 9 lat trucht za liderem z prędkością 8 – 7 min/km – do oceny bierze się
 pod uwagę jedynie czas (w min) bez względu na liczbę przebiegniętych metrów

Założenia teoretyczne, metodologiczne oraz piśmiennictwo jak i podział badanych cech na: zachowania zdrowotne pozytywne i negatywne oraz uwarunkowania zdrowotne pozytywne i negatywne przedstawione jest w druku zwanym pt. „Mierniki zachowań zdrowotnych. Centrum Organizacji i Ekonomiki Ochrony Zdrowia. Warszawa 2000.