

Příloha A – Dotazník k bakalářské práci

Zdravý životní styl

Prosím o Vaši spolupráci při vyplnění dotazníku na téma Zdravý životní styl mládeže. Výsledky budou použity pro potřeby bakalářské práce na ČZU. Dotazník je určen pro žáky a studenty do 18 let.

Pohlaví:

- a) chlapec
- b) dívka

Věk:

Svůj životní styl byste charakterizoval/a jako:

- a) Aktivní
- b) Klidný
- c) Pasivní
- d) Jiné:

Dodržujete zásady zdravého životního stylu?

- a) Ano, samozřejmě
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Vůbec se nedodržuji
- e) Nevím, co to je

Které zásady zdravého životního stylu dodržujete?

- a) Pravidelné stravování
- b) Aktivní odpočinek
- c) Sportovní aktivity
- d) Nemám žádné zlovyky (alkohol, kouření, apod.)
- e) Kultura a společenský život (kino, divadlo, apod.)
- f) Jiné:

Zdraví je pro Vás:

- a) Důležité
- b) Spíše důležité

- c) Spíše není důležité
- d) Není vůbec důležité

Stravujete se:

- a) 1–2krát denně
- b) 3–5krát denně
- c) Více než 5krát denně
- d) Jiné:

Myslíte si, že dodržíte zásady zdravého stravování?

- a) Ano, samozřejmě
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Vůbec ne

Spíte denně:

- a) Méně než 6 hodin
- b) 6–8 hodin
- c) Více než 8 hodin
- d) Jiné

Váš vztah ke sportu je:

- a) Pozitivní :)
- b) Spíše pozitivní
- c) Spíše negativní
- d) Negativní :(

Sportujete:

- a) 1–2krát v týdnu
- b) 3–4krát v týdnu
- c) více než 4krát
- d) Vůbec ne sportuju
- e) Jiné:

Považujete sport za důležitý pro lidské zdraví?

- a) Ano, samozřejmě
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Vůbec ne

Váš vztah k alkoholu je:

- a) Pozitivní
- b) Spíše pozitivní
- c) Spíše negativní
- d) Zcela negativní

Váš vztah ke kouření cigaret je

- a) Pozitivní
- b) Spíše pozitivní
- c) Spíše negativní
- d) Zcela negativní

Váš vztah k drogám je:

- a) Pozitivní
- b) Spíše pozitivní
- c) Spíše negativní
- d) Zcela negativní
- e) Jiné:

Jak často užíváte alkohol?

- a) Vůbec nepiju alkohol
- b) Jenom zřídka
- c) Docela často
- d) Hodně často

Považujete životní prostředí, ve kterém žijete za:

- a) Příznivé
- b) Spíše příznivé
- c) Spíše nepříznivé
- d) Zcela nepříznivé
- e) Nevím

Vztahy mezi Vámi a Vaší rodinou jsou:

- a) Pozitivní
- b) Spíše pozitivní
- c) Spíše negativní
- d) Negativní

