

Rešpekt pre zdravie

Projekt Bratislavského samosprávneho okraja

Každé dieťa narodené v novom miléniu má právo žiť najmenej do 70 rokov bez utrpenia, ktoré spôsobujú prejavy srdcovo-cievnych ochorení. Je nevyhnutné, aby sa s podporou srdcovo-cievneho zdravia začalo už v detstve.
(Európska charta zdravia srdca, 2007)

Vážení rodičia,

Bratislavský samosprávny kraj a Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava, hlavné mesto SR, realizuje špecializované preventívne vyšetrenie študentov stredných škôl zamerané na kardiometabolické faktory.

Kardiometabolické faktory sú skupina telesných, fyziologických a biochemických charakteristík – patria medzi ne rozloženie telesného tuku, pomer svalovej a tukovej hmoty, vzťah medzi tlakom krvi a pulzovou frekvenciou, pomer medzi hladinou krvnej glukózy a inzulínu v krvi, pomer medzi „dobrým“ HDL a „zlým“ LDL cholesterolom v krvi, hladina triglyceridov (istá forma tukov v krvi), hladiny zápalových látok v krvi.

Cieľom vyšetrenia je komplexne zhodnotiť kardiometabolické faktory dieťaťa (vrátane rodinného výskytu – rodinný dotazník) a poskytnúť Vášmu dieťaťu cieleňé poradenstvo preventívnej výživy a fyzickej aktivity.

Súhrnné, vedecky overené informácie o tejto problematike sme pre Vás pripravili na www.respektprezdravie.sk.

Podmienkou preventívneho vyšetrenia Vášho dieťaťa je **písomný súhlas rodiča alebo jeho zákonného zástupcu** (v prílohe), ktorým odobrite nasledovný postup:

1. Kvalifikovaný zdravotnícky personál vo zvlášť vyčlenenej miestnosti, v prostredí školy, zmeria dieťaťu telesnú výšku a hmotnosť, obvod brucha, hrudníka a bokov, pomer svalovej a tukovej hmoty v tele, podkožný a vnútrobrušný tuk, pomer krvného tlaku a pulzovej frekvencie (PF) a Ruffierov test zdatnosti (po 5 minútach pokoja sa odmeria PF, dieťa urobí 30 drepov a odmeria sa PF v stojí a o minútu PF v sede).

Pri všetkých úkonoch bude zachované súkromie každého dieťaťa.

2. Kvalifikovaný zdravotnícky personál pod dohľadom lekára odoberie dieťaťu krv (1 skúmavka) a prevezme moč na vykonanie biochemickej analýzy kardio-metabolických faktorov.

Pri odbere je potrebná prítomnosť rodiča alebo dospelé osoby poverenej rodičom.

3. Vášmu dieťaťu bude po vyšetrení vhodnou formou poskytnuté cieleňé poradenstvo v rámci vedecky overených zásad preventívnej životosprávy a fyzickej aktivity.

4. V deň vyšetrenia dostane dieťa v obálke svoje výsledky. Doručené výsledky môžete konzultovať s jeho ošetrojúcim lekárom.

Detskí a dorastoví lekári v Bratislavskom samosprávnom kraji sú o projekte informovaní.



Ing. Pavol Frešo
predseda Bratislavského samosprávneho kraja



MUDr. Otakar Fitz
regionálny hygienik

Projekt schválila Etická komisia Bratislavského samosprávneho kraja dňa 19. 04. 2011.
Kontakt: www.respektprezdravie.sk, www.bratislavskykraj.sk, www.ruvzsr.sk

Informovaný súhlas rodiča

Súhlasím, aby sa moje dieťa

Priezvisko a meno dieťaťa

Rodné číslo dieťaťa:

zúčastnilo na projekte
Bratislavského samosprávneho kraja
a
Regionálneho úradu verejného zdravotníctva hl. m. SR so sídlom v Bratislave

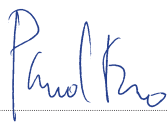
Rešpekt pre zdravie,

ktorého súčasťou je preventívne vyšetrenie markerov rizika srdcovo-cievnych metabolických ochorení.

Dátum:

podpis rodiča, zákonného zástupcu

Projekt je v súlade s platnými zákonmi Slovenskej republiky a bol schválený Etickou komisiou Bratislavského samosprávneho kraja dňa 19. 04. 2011.



Ing. Pavol Frešo
predseda Bratislavského samosprávneho kraja



MUDr. Otakar Fitz
regionálny hygienik

Súhlas zahŕňa:

- kvalifikovaný zdravotnícky personál v prostredí školy – pri zachovaní úplného súkromia - zmeria môjmu dieťaťu telesnú hmotnosť, výšku, obvod brucha, obvod hrudníka, obvod bokov, pomer svalovej a tukovej hmoty v tele, podkožný a vnútrobrušný tuk, pomer krvného tlaku a, pulzovej frekvencie, pulzovú vlnu a Ruffierov test telesnej zdatnosti (po 5 minútach pokoja sa odmeria PF, dieťa urobí 30 drepov a odmeria sa PF v stojí a za minútu PF v sede)
- kvalifikovaný zdravotnícky personál pod dohľadom lekára odoberie dieťaťu krv (1 skúmavka) a prevezme moč (1 skúmavka) na vykonanie biochemickej analýzy kardiometabolických faktorov.
- moje dieťa bude kvalifikovaným zdravotníckym personálom poučené o prirodzenej životospráve v prevencii civilizačných ochorení,
- spracovanie výsledkov vyšetrení a údajov z dotazníka môjho dieťaťa riešiteľmi projektu.

Som si vedomý/á skutočnosti, že práva dotknutej osoby sú upravené v §20 zákona č.428/2002 Z. z. o ochrane osobných údajov.
Zároveň potvrdzujem, že som dostal/a Informačný list o projekte a bol/a som podrobne informovaný/á o podstate, cieľoch a očakávanom prínose uvedeného projektu.

7. **Bol/a si dojčený/á:** (*m – mesiac*)

do 3 m	do 6 m	do 12 m	do 18 m	do 24 m	viac ako 24 m	vôbec nie
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. **Aké najvyššie vzdelanie majú tvoji rodičia** (*aj nevlastní*), **s ktorými žiješ v domácnosti?**

Otec

- ☐ nemám otca
- ☐ základné
- ☐ učňovské
- ☐ stredné
- ☐ vyššie odborné
- ☐ vysokoškolské

Matka

- ☐ nemám matku
- ☐ základné
- ☐ učňovské
- ☐ stredné
- ☐ vyššie odborné
- ☐ vysokoškolské

9. **Pracujú tvoji rodičia** (*aj nevlastní*), **s ktorými žiješ v domácnosti?**

Otec

- ☐ nemám otca
- ☐ zamestnaný
- ☐ nezamestnaný
- ☐ pracujúci dôchodca
- ☐ materská/rodičovská dovolenka
- ☐ osoba v domácnosti
- ☐ dôchodca

Matka

- ☐ nemám matku
- ☐ zamestnaná
- ☐ nezamestnaná
- ☐ pracujúca dôchodkyňa
- ☐ materská/rodičovská dovolenka
- ☐ osoba v domácnosti
- ☐ dôchodkyňa

10. **Boli tvojim vlastným** (*biologickým*) **príbuzným zistené kardio-metabolické ochorenia?**

	srdcový infarkt	cievna mozgová príhoda	ischemická choroba srdca	cukrovka
Otec	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐
Rodičia otca	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐
Matka	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐
Rodičia matky	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐
Súrodenci	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐

	zvýšený tlak krvi	zvýšený cholesterol	zvýšenie krvných tukov	ochorenie štítnej žľazy
Otec	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐
Rodičia otca	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐
Matka	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐
Rodičia matky	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐
Súrodenci	☐	☐	☐	☐
neviem	☐	☐	☐	☐

12. Uved' výšku (cm) tvojich vlastných (biologických) rodičov:

[illegible]

13. Uved' hmotnost' (kg) tvojich vlastných (biologických) rodičov:

[illegible]

14. Tvoj ošetrujúci lekár: (vypíš – medzi krstným menom a priezviskom vynechaj jedno políčko)

[illegible]

Kontakt: www.respektprezdravie.sk, www.bratislavskykraj.sk, www.ruvzsr.sk

Bratislavský
samosprávny
kraj

**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**

Škola: Ročník: chlapec ☐ dievča ☐ vek Dátum:

REŠPEKT PRE ZDRAVIE

Dotazník študenta

*Tento dotazník nebude poskytnutý škole, tvojim rodičom ani tvojmu lekárovi.
Pozorne si, prosím prečítaj každú otázku a označ príslušnú odpoveď vyfarbením štvorčeka
(nie krížik, nie krúžok...).*

*Ak máš nejaké nejasnosti, neobracaj sa na spolužiakov,
ale požiadaj o vysvetlenie tých, ktorí Ťa o vyplnenie dotazníka požiadali.*

TVOJE ZDRAVIE

1. Cítiš sa zdravý/á?

áno

☐☐☐☐

2. Si dlhodobo sledovaný/á u odborného lekára?

☐ áno (označ u akého)☐ al☐ al☐ der☐ di☐ endokr☐ gast☐ hemat☐ hepat☐ kar☐ neur☐ nef☐ or☐ psychol☐ psychi☐ pneumol☐ t ýchovný☐ i☐ ni

3. Užívaš dlhodobo pravidelne nejaké lieky (1 rok a viac)?

☐ áno (označ na čo)☐ al☐ i☐ kožné☐ cukr☐ hor☐ t☐ kr☐ sr☐ epi☐ oblčky čové☐ psychi☐ i☐ ni

4. Užíváš syntetické (umelé) vitamíny/výživové doplnky?

áno

☐

občas

☐

nie

☐

5. Koľko hodín priemerne denne spíš počas školského roku? (h - hodina)

pondelok – piatok

5 h

☐

6 h

☐

7 h

☐

8 h

☐

9 h

☐

10 h

☐

11 h

☐

12 h a viac

☐

sobota – nedeľa

5 h

☐

6 h

☐

7 h

☐

8 h

☐

9 h

☐

10 h

☐

11 h

☐

12 h a viac

☐

6. Cvičíš na hodinách povinnej školskej telesnej výchovy?

stále

☐

keď môžem, vyhnem sa

☐

som oslobodený/á

☐

7. Ak športuješ (mimo hodín povinnej školskej telesnej výchovy), označ, ktoré športy robíš ☐ aktívne, ktoré ☐ rekreačne

☐ ☐ tanec

☐ ☐ atletika

☐ ☐ plávanie

☐ ☐ cyklistika

☐ ☐ turistika

☐ ☐ jazda na koni

☐ ☐ lyžovanie - zjazd

☐ ☐ gymnastika

☐ ☐ bežkovanie

☐ ☐ veslovanie

☐ ☐ horolezectvo

☐ ☐ bojové umenie

☐ ☐ džoging

☐ ☐ snoubording

☐ ☐ tenis

☐ ☐ stolný tenis

☐ ☐ kolieskové korčule

☐ ☐ bedminton

☐ ☐ moderný päťboj

☐ ☐ korčuľovanie

☐ ☐ stolný tenis

☐ ☐ skejtbord

☐ ☐ futbal

☐ ☐ florbal

☐ ☐ posilňovanie vonku

☐ ☐ ľadový hokej

☐ ☐ pozemný hokej

☐ ☐ basketbal

☐ ☐ kolobežkovanie

☐ ☐ squash

☐ ☐ hádzaná

☐ ☐ volejbal

☐ ☐ posilňovňa

☐ ☐ vodné pólo

☐ ☐ bejzbal

☐ ☐ iné

☐ nešportujem

(ak nešportuješ, neodpovedz na otázky 8, 9, 10)

8. Ako často športuješ ☐ aktívne, ☐ rekreačne (mimo povinnej telesnej výchovy)?

☐ ☐ viac ako 5x v týždni

☐ ☐ 3-5x v týždni

☐ ☐ 1-2x v týždni

☐ ☐ 1x za 14 dní

☐ ☐ 1x za mesiac

☐ ☐ len občas/príležitostne

9. Ako dlho športuješ pri jednej príležitosti ☐ aktívne ☐ rekreačne (mimo povinnej školskej telesnej výchovy)?

☐ ☐ menej ako 20 minút

☐ ☐ 20 – 45 minút

☐ ☐ 45 – 60 minút

☐ ☐ 60 – 90 minút

☐ ☐ 90 – 120 minút

☐ ☐ viac ako 120 minút

10. Ak aktívne športuješ (mimo povinnej školskej telesnej výchovy), používaš na zvýšenie výkonu/svalovej hmoty syntetické (umelé) športové doplnky stravy?

áno	často	občas	nie
☐	☐	☐	☐

11. Ak nešportuješ aktívne/rekreačne, uveď dôvod: (môžeš označiť aj viac odpovedí)

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ nebaví ma to | ☐ nemám kde | ☐ nemám s kým |
| ☐ nemám čas | ☐ nemám na to peniaze | ☐ iné |

TVOJE STRAVOVANIE

1. Popíš tvoje stravovanie: (môžeš označiť aj viac odpovedí)

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ jem všetko – nevyberám si | ☐ vegetariánska strava | ☐ vegánska strava |
| ☐ makrobiotická strava | ☐ strava obmedzujúca tuky | ☐ strava obmedzujúca cukry |
| ☐ špeciálna strava pri ochorení | ☐ iné | |

2. Držal/a si už niekedy diétu?
(môžeš označiť aj viac odpovedí)

- ☐ áno - zo zdravotných dôvodov
- ☐ áno - na schudnutie
- ☐ áno - na pribratie
- ☐ áno - športovú
- ☐ nie
- ☐ iné

3. Držiš práve teraz nejakú diétu?
(môžeš označiť aj viac odpovedí)

- ☐ áno - zo zdravotných dôvodov
- ☐ áno - na schudnutie
- ☐ áno - na pribratie
- ☐ áno - športovú
- ☐ nie
- ☐ iné

4. Ako často konzumuješ akúkoľvek stravu počas bežného školského dňa?

krát 1- až 2-krát denne	3- až 7-krát denne	5- až 6-krát denne	7-krát a viac
☐	☐	☐	☐

5. Označ, čo konzumuješ počas bežného školského dňa:

	raňajky (kompletné)	raňajky (len nápoj)	desiata	obed	olovrant	večera	druhá večera
pravidelne, každý deň	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
nepravidelne, občas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
vôbec nekonzumujem	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Kedy sa počas bežného školského dňa naješ najviac?

ráno	na obed	odopoludnia a večer	večer
☐	☐	☐	☐

7. Jedávaš radšej počas bežného školského dňa:

sám	v spoločnosti	je mi to jedno
☐	☐	☐

8. Kde najčastejšie obeduješ počas bežného školského dňa?

v školskej jedálni	doma (kompletný varený obed)	doma (studená /nevarená strava)	inde
☐	☐	☐	☐

9. Čo si najčastejšie kupuješ v školskom bufete/automate? (môžeš označiť aj viac odpovedí)

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ mliečne výrobky | ☐ majonézové šaláty | ☐ plnené bagety |
| ☐ hot dogy | ☐ sladkosti | ☐ slané chuťovky |
| ☐ sladené nápoje | ☐ kolové a kofeínové nápoje | ☐ energetické nápoje |
| ☐ neochutené minerálky | ☐ ovocie | ☐ zeleninu |
| ☐ nekupujem nič | | |

10. Ako často v týždni jedávaš teplú, varenú alebo studenú večeru?

	0x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
teplá /varená	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
studená /nevarená	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11. Pridávaš si do jedla soľ?

vždy (ešte pred ochutnaním jedla)	keď je málo slané	nikdy
☐	☐	☐

12. Koľko kociek alebo lyžičiek cukru si zvyčajne dávaš do teplých nápojov - čaju, kávy, kaka... (2 dl)?

1	2	3	4	5	6 a viac	nesladím	nepijem teplé nápoje
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Pri napätí (stresovej situácii) jedávaš:

ako obvykle	viac jedla ako obvykle	viac sladkostí ako obvykle	nechutí mi jesť
☐	☐	☐	☐

14. Ako často v týždni jedávaš a piješ uvedené potraviny?

	denne	3-6x	1-2x	Výnimočne/ vôbec
Mliečne výrobky (<i>mlieko, syry, jogurty, tvaroh, bryndza...</i>)	☐	☐	☐	☐
Jedlá z mäsa (<i>bravčové, hovädzie, hydina</i>)	☐	☐	☐	☐
Vyprážané jedlá (<i>rezne, hranolky, syr, karfiol...</i>)	☐	☐	☐	☐
Stánkové jedlá (<i>hot dog, hranolčeky, hamburger, pizza...</i>)	☐	☐	☐	☐
Údeniny (<i>salámy, párky, klobásy, paštéty...</i>)	☐	☐	☐	☐
Majonézové šaláty (<i>vlašský, rybací, zemiakový, vajíčkový...</i>)	☐	☐	☐	☐
Ryby a rybie výrobky (<i>nie majonézové šaláty</i>)	☐	☐	☐	☐
Jedlá z bielej múky (<i>chlieb, pečivo, cestoviny, knedle...</i>)	☐	☐	☐	☐
Jedlá z celozrnnnej múky (<i>chlieb, pečivo, cestoviny...</i>)	☐	☐	☐	☐
Jedlá z obilnín a strukovín (<i>pohánka, ovos, hrach, fazuľa, šošovica...</i>)	☐	☐	☐	☐
Múčne slané jedlá (<i>pirohy, halušky...</i>)	☐	☐	☐	☐
Múčne sladké jedlá (<i>palacinky, buchty, žemľovka...</i>)	☐	☐	☐	☐
Sladkosti (<i>napolitánky, keksy, sladené cereálie...</i>)	☐	☐	☐	☐
Rastlinné maslo (<i>Rama, Veto, Flóra...</i>)	☐	☐	☐	☐
Čerstvé (<i>surové</i>) ovocie	☐	☐	☐	☐
Čerstvá (<i>surová</i>) zelenina	☐	☐	☐	☐
Slané pochutiny (<i>tyčinky, orešky, čipsy, krekery...</i>)	☐	☐	☐	☐
Nesolené jadierka (<i>slnečnicové, tekvicové...</i>)	☐	☐	☐	☐
Orechy (<i>vlašské, mandle, lieskovce, nie arašidy a kešu orešky</i>)	☐	☐	☐	☐
Čistá voda, nesladené minerálky	☐	☐	☐	☐
100%	☐	☐	☐	☐
Kolové nápoje (<i>Coca-Cola, Kofola...</i>)	☐	☐	☐	☐
Sladené nápoje (<i>Fanta, Sprite, limonády, sladené minerálky...</i>)	☐	☐	☐	☐
Bylinné a ovocné čaje	☐	☐	☐	☐
Káva s kofeínom	☐	☐	☐	☐
Energetické nápoje	☐	☐	☐	☐

15. Cítiš sa tučný/á?

☐ áno

☐ nie

16. Si na seba nahnevany/á preto, že si sa prejedal/a, alebo že si priberal/a na váhe?

☐ áno

☐ nie

ZÁVISLOSTI

1. Koľko hodín denne v priemere tráviš pri počítači počas školského roku? (h - hodina)

pondelok – piatok

0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

sobota – nedeľa

0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Koľko hodín denne v priemere tráviš sledovaním televízie počas školského roku? (h-hodina)

pondelok – piatok

0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

sobota – nedeľa

0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Koľkokrát za týždeň vypiješ veľké pivo (0,5l)?

- ☐ 0x
- ☐ 1–2x
- ☐ 3–5x
- ☐ 6x a viac
- ☐ len pri výnimočných príležitostiach

4. Koľkokrát za týždeň vypiješ pohár vína (2 dl)?

- ☐ 0x
- ☐ 1–2x
- ☐ 3–5x
- ☐ 6x a viac
- ☐ len pri výnimočných príležitostiach

5. Koľkokrát za týždeň vypiješ pohárik tvrdého alkoholu?

0x	1–2x	3–5x	6x a viac	len výnimočne
☐	☐	☐	☐	☐

6. Koľko dní si fajčil/a za posledný mesiac?

ani jeden deň	niekoľko dní	väčšinu dní	denne	prestal som fajčiť
☐	☐	☐	☐	☐

7. Ak si fajčil/a, koľko to bolo cigariet za deň?

1-5 ks	6-10 ks	11-20 ks	21-30 ks	nad 30 ks
☐	☐	☐	☐	☐

TVOJE POCITY

Pri nasledujúcich 6 otázkach si, prosím, vyber pre každé z piatich tvrdení **len jednu odpoveď**, ktorá najviac vystihuje, ako si sa cítil/a v posledných dvoch týždňoch.

1. Bol/a si veselý/á a mal/a si dobrú náladu?

- ☐ celý čas
- ☐ väčšinu času
- ☐ viac ako polovicu času
- ☐ menej ako polovicu času
- ☐ občas
- ☐ nikdy

2. Bol/a si pokojný/a a uvoľnený/á?

- ☐ celý čas
- ☐ väčšinu času
- ☐ viac ako polovicu času
- ☐ menej ako polovicu času
- ☐ občas
- ☐ nikdy

3. Bol/a si aktívny/a a plný/á elánu?

- ☐ celý čas
- ☐ väčšinu času
- ☐ viac ako polovicu času
- ☐ menej ako polovicu času
- ☐ občas
- ☐ nikdy

4. Zobúdzať/a si sa svieži/a a odpočinutý/á?

- ☐ celý čas
- ☐ väčšinu času
- ☐ viac ako polovicu času
- ☐ menej ako polovicu času
- ☐ občas
- ☐ nikdy

5. Tvoj každodenný život bol naplnený činnosťou a zážitkami, ktoré ťa zaujímali?

- | | |
|---|--|
| ☐ celý čas | ☐ väčšinu času |
| ☐ viac ako polovicu času | ☐ menej ako polovicu času |
| ☐ občas | ☐ nikdy |

6. Niekedy si myslíš, že si úplne neschopný/á?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| áno | väčšinou áno | väčšinou nie | ešte sa mi to nestalo |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

7. Prežívaš napäté a stresové situácie? (môžeš označiť aj viac odpovedí)

V škole

- ☐ často
- ☐ niekedy
- ☐ výnimočne
- ☐ nie

Doma

- ☐ často
- ☐ niekedy
- ☐ výnimočne
- ☐ nie

8. Nudíš sa?

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| nikdy | občas | viac nie, ako áno | viac áno, ako nie | väčšinou | stále |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

9. Prijal/a by si, aby sa ti tvoji najbližší kamaráti, alebo rodičia, alebo súrodenci viac venovali, aby ti viac rozumeli, aby považovali tvoje problémy za dôležité?

- ☐ áno
☐ mám sa na koho obrátiť
☐ nepotrebujem
☐ neviem

10. Máš vytvorené podmienky na realizáciu svojich záľub?

- ☐ áno
☐ viac áno, ako nie
☐ viac nie, ako áno
☐ nie

11. Ako tráviš voľný čas cez víkendy? (môžeš označiť aj viac odpovedí)

- | | |
|---|---|
| ☐ športujem na ihrisku | ☐ športujem v prírode |
| ☐ idem do prírody | ☐ idem do mesta a niekoho stretnem |
| ☐ idem do kina/na výstavu | ☐ na brigáde |
| ☐ idem do nákupného centra | ☐ doma pri PC/TV |
| ☐ pri domácich prácach | ☐ iné |

ŠKOLA

1. Ako sa cítiš v škole?

- ☐ dobre
☐ skôr dobre
☐ skôr zle
☐ zle

2. Ako hodnotíš svoje študijné zaťaženie?

- ☐ veľké
☐ primerané
☐ malé
☐ minimálne

3. Aké dôležité je pre teba mať dobrý prospech?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| veľmi dôležité | dost' dôležité | vôbec to nie je dôležité | je mi to jedno |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

4. Koľko hodín sa priemerne denne doma učíš? (h - hodina)

pondelok – piatok

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 h | 1 h | 2 h | 3 h | 4 h | 5 h a viac |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

sobota – nedeľa

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 h | 1 h | 2 h | 3 h | 4 h | 5 h a viac |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

5. Tvoj priemerný prospech na poslednom vysvedčení:

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| do 1,5 | 1,6 – 2,2 | 2,3 – 3 | nad 3 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

6. Stalo sa ti v poslednom mesiaci, že si v škole ponižoval/a alebo zosmiešňoval/a slovne svojich rovesníkov alebo dospelých, alebo si niekoho fyzicky napadol/a?

☐ áno

☐ nie

7. Stalo sa ti v poslednom mesiaci, že ťa v škole niekto z tvojich rovesníkov alebo dospelých ponižoval/a alebo zosmiešňoval/a slovne, alebo ťa niekto fyzicky napadol/a?

☐ áno

☐ nie

8. Stalo sa ti v poslednom mesiaci, že si bol/a v škole schválne vynechaný/á (vylúčený/á) zo skupiny spolužakov, alebo úplne ignorovaný/á v triede alebo medzi rovesníkmi?

☐ áno

☐ nie

TVOJA RODINA

1. V akej rodine žiješ?

v úplnej – s obidvomi rodičmi
(aj nevlastnými)

☐

v neúplnej – s jedným rodičom
(aj nevlastným, u príbuzných)

☐

v detskom domove

☐

2. Tvoji vlastní (biologickí) rodičia sú:

manželia

☐

rozvedení

☐

žijú oddelene

☐

slobodná/ý

☐

vdova/vdovec

☐

3. Označuj „fungovanie“ tvojich rodičov (aj nevlastných), s ktorými žiješ v dománosti, na škále od 1 do 5 (pričom 1 znamená výborný, 5 znamená nedostatočný):

Otec

☐ nemám otca

	1	2	3	4	5
ako živiťa	☐	☐	☐	☐	☐
ako vychovávateľa	☐	☐	☐	☐	☐
ako priateľa	☐	☐	☐	☐	☐

Matka

☐ nemám matku

	1	2	3	4	5
ako živiťku	☐	☐	☐	☐	☐
ako vychovávateľku	☐	☐	☐	☐	☐
ako priateľku	☐	☐	☐	☐	☐

4. Ako sa cítiš v tvojej rodine?

dobre

☐

skôr dobre

☐

skôr zle

☐

zle

☐

5. Cítiš dostatok lásky od tvojich rodičov (aj nevlastných), s ktorými žiješ v domácnosti?

Otec

- ☐ nemám otca
- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

Matka

- ☐ nemám matku
- ☐ áno
- ☐ skôr áno
- ☐ skôr nie
- ☐ nie

6. Dochádza voči tvojej osobe k fyzickému násiliu od rodičov (aj nevlastných) – neprimeraná bitka, kopance...?

Otec

- ☐ nemám otca
- ☐ nikdy
- ☐ niekedy
- ☐ často
- ☐ stále

Matka

- ☐ nemám matku
- ☐ nikdy
- ☐ niekedy
- ☐ často
- ☐ stále

7. Dochádza voči tvojej osobe k psychickému násiliu od rodičov (aj nevlastných) – podceňovanie, znevažovanie, nadávky...?

Otec

- ☐ nemám otca
- ☐ nikdy
- ☐ niekedy
- ☐ často
- ☐ stále

Matka

- ☐ nemám matku
- ☐ nikdy
- ☐ niekedy
- ☐ často
- ☐ stále

8. Pociťujete v tvojej rodine nedostatok peňazí?

nikdy

☐

niekedy

☐

často

☐

stále

☐

Kontakt: www.respektprezdravie.sk, www.bratislavskykraj.sk, www.ruvzs.sk

Predbežný harmonogram vyšetrenia študentov stredných škôl v Bratislavskom samosprávnom kraji

- máme vytvorených **5** pracovných skupín zo študentov Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave, Fakulta verejného zdravotníctva
- v každej skupine bude po **5/6** študentov + **1** pedagogický dozor
- v zimnom semestri 2011 sa bude robiť **3x týždenne**
- v letnom a zimnom semestri 2012 sa bude robiť **2x týždenne**
- je potrebné zabezpečiť **1** koordinátora na BSK
- je potrebné zabezpečiť prevoz materiálu potrebného na vyšetrenie detí na školy
- je potrebné zabezpečiť odvoz pracovnej skupiny od BSK, ktorá bude pracovať mimo Bratislavu (Modra, Pezinok, Senec)

PRÁZDNINY:

28. - 31.10.2011 – jesenné prázdniny

23.12.2011- 6.1.2012 – vianočné prázdniny

3.2.2012 – polročné prázdniny

20. – 24.2.2012 – jarné prázdniny

5. – 10.4.2012 – veľkonočné prázdniny

31.10. – 2.11.2012 – jesenné prázdniny

24. – 31.12.2012 – vianočné prázdnin

Predbežný harmonogram vyšetrenia študentov stredných škôl v Bratislavskom samosprávnom kraji 1. skupina

Kód školy	Škola	Termín odberov	Termín vyšetrenia	Počet zapísaných detí	Odhad prihlásených detí - 50%	Počet vyšetrených detí
01	Gymnázium A. Eisteina, Eisteinova 35, BA		14.11.2011 – 2.12.2011	442	221	
02	Gymnázium, Haanova 28, BA		5.12.2011 – 16.12.2011	227	114	
03	Gymnázium, Pankuchova 6, BA		16.1.2012 – 10.2.2012	464	232	
04	SOŠ podnikania, Strečnianska 20, BA		13.2.2012 – 9.3.2012	259	130	
05	SPŠE, Hálova 16, BA		12.3.2012 – 30.3.2012	342	171	
06	SOŠ, Farského, Ba		2.4.2012 – 4.5.2012	518	259	
07	Gymnázium, Malacky		17.9.2012 – 5.10.2012	387	194	
08	SZŠ, Strečnianska 18, BA		8.10.2012 – 19.10.2012	126	63	
09	SOŠ technická, Vranovská 4, BA		22.10.2012 – 9.11.2012	115	58	
10	SOŠ, Račianska 105, BA		12.11.2012 – 30.11.2012	263	132	
11	SOŠ, Na pántoch 9, BA		14.1.2013 – 1.2.2013	365	183	
12	OA, Dudova 4, BA		4.2.2013 – 8.3.2013	651	326	

Pedagogický dozor:

Koordinátor skupiny:

Členovia skupiny:

Predbežný harmonogram vyšetrenia študentov stredných škôl v Bratislavskom samosprávnom kraji 2. skupina

Kód školy	Škola	Termín odberov	Termín vyšetrenia	Počet zapísaných detí	Odhad prihlásených detí - 50%	Počet vyšetrených detí
13	ZŠ a Gymnázium s VJM, Dunajská 13, BA		14.11.2011 – 25.11.2011	233	117	
14	Gymnázium, Grösslingova 18, BA		28.11.2011 – 16.12.2011	387	194	
15	Gymnázium J. Papánka, Vazovova 6, BA		16.1.2012 – 10.2.2012	490	245	
16	SPŠE, Zochova 9, BA		13.2.2012 – 16.3.2012	458	229	
17	Konzervatórium, Tolstého 11, BA		19.3.2012 – 11.5.2012	876	438	
18	Tan. Konzervat. E. Jaczovej, Gorazdova 20, BA		17.9.2012 – 28.9.2012	124	62	
19	SPŠS, Fajnorovo nábr. 5, BA		1.10.2012 – 19.10.2012	251	126	
20	SOŠ geodetická, Vazovova 14, BA		22.10.2012 – 9.11.2012	134	67	
21	SUŠ scén. výt. Sklenárova 7, BA		12.11.2012 – 30.11.2012	347	174	
22	SOŠ drevárska, Pavlovičova 3, BA		3.12.2012 – 7.12.2012	84	42	
23	SOŠ dopravná, Sklenárova 9, BA		14.1.2013 – 1.2.2013	324	162	
24	Spojená škola, Račianska 78 (Vlčie hrdlo 50), BA		4.2.2013 – 15.2.2013	181	91	

Pedagogický dozor:

Koordinátor skupiny:

Členovia skupiny:

Predbežný harmonogram vyšetrenia študentov stredných škôl v Bratislavskom samosprávnom kraji 3. skupina

Kód školy	Škola	Termín odberov	Termín vyšetrenia	Počet zapísaných detí	Odhad prihlásených detí - 50%	Počet vyšetrených detí
25	Gymnázium L. Novomestského, Tomášikova 2, BA		14.11.2011 – 2.12.2011	469	235	
26	Gymnázium I. Horvátha, I. Horvátha 14, BA		16.1.2012 – 10.2.2012	421	211	
27	Špot.gymn., Ostredkova 10, BA		13.2.2012 – 9.3.2012	250	125	
28	SOŠ, Svätoplukova 2, BA		12.3.2012 – 13.4.2012	406	203	
29	SZŠ, Záhradnícka 44, BA		16.4.2012 – 11.5.2012	409	205	
30	SOŠ obch. a služ. S. Jurkoviča, Sklenárova 1, BA		17.9.2012 – 5.10.2012	303	152	
31	SPŠD, Kvačalova 20, BA		8.10.2012 – 9.11.2012	440	220	
32	SPŠ stavebná, Drieňova 35, BA		12.11.2012 – 30.11.2012	259	130	
33	OA, Nevädzova 3, BA		14.1.2013 – 1.2.2013	376	188	
34	SOŠ, Ivánska cesta 21, BA		4.2.2013 – 1.3.2013	506	253	

Pedagogický dozor:

Koordinátor skupiny:

Členovia skupiny:

Predbežný harmonogram vyšetrenia študentov stredných škôl v Bratislavskom samosprávnom kraji 4. skupina

Kód školy	Škola	Termín odberov	Termín vyšetrenia	Počet zapísaných detí	Odhad prihlásených detí - 50%	Počet vyšetrených detí
35	ŠÚV J. Vydru, Dúbravská cesta 11, BA		14.11.2011 – 25.11.2011	236	118	
36	SOŠ automobilová, J. Jonáša 5, BA		28.11.2011 – 9.12.2011	298	149	
37	SPŠE, K. Adlera 5, BA		16.1.2012 – 2.2.2012	352	176	
38	SMNDaG, Teplická 7, BA		6.2.2012 – 17.2.2012	186	93	
39	PASA, Bullova 2, BA		27.2.2012 – 16.3.2012	309	155	
40	SOŠ knih. a inf. štúdií, Kadnárova 7, BA		19.3.2012 – 30.3.2012	222	111	
41	Gymnázium, Hubeného 23, BA		2.4.2012 – 4.5.2012	484	242	
42	SOŠ, Hlinická 1, BA		17.9.2012 – 28.9.2012	227	114	
43	OA, Račianska 107, BA		1.10.2012 – 26.10.2012	433	217	
44	Hotelová akadémia, Mikovíniho 1, BA		29.10.2012 – 30.11.2012	487	244	
45	SOŠ polygrafická, Račianska 190, BA		4.1.2013 – 9.2.2013	463	232	

Pedagogický dozor:

Koordinátor skupiny:

Členovia skupiny:

Predbežný harmonogram vyšetrenia študentov stredných škôl v Bratislavskom samosprávnom kraji 5. skupina

Kód školy	Škola	Termín odberov	Termín vyšetrenia	Počet zapísaných detí	Odhad prihlásených detí - 50%	Počet vyšetrených detí
46	Gymnázium, Senec		14.11.2011 – 25.11.2011	254	127	
47	SOŠ záhradnícka, Malinovo		28.11.2011 – 9.12.2011	106	53	
48	SOŠ, Kysucká, Senec		16.1.2012 – 2.2.2012	323	162	
49	Spojená škola, Senec		6.2.2012 – 10.2.2012	75	38	
50	Spojená škola, Ivanka pri Dunaji		13.2.2012 – 23.2.2012	597	299	
51	Gymnázium, Modra		26.3.2012 – 13.4.2012	229	115	
52	Gymnázium, Pezinok		16.4.2012 – 11.5.2012	417	209	
53	SOŠ vinar.-ovoc., Modra		17.9.2012 – 28.9.2012	129	65	
54	OA, Pezinok		1.10.2012 – 19.10.2012	340	170	
55	SOŠ, Komenského, Pezinok		22.10.2012 – 16.11.2012	268	134	
56	PAKA, Modra		19.11.2012 – 7.12.2012	274	137	
57	SOŠ elektrotechnická, Rybníčná 59, BA		14.1.2013 – 1.2.2013	281	141	
58	Spojená škola, Tokajická 24, BA		4.2.2013 – 22.2.2013	295	148	

Pedagogický dozor:

Koordinátor skupiny:

Členovia skupiny: