

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 **pisomný 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.

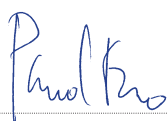
2. Kvalifikovaný zdravotnícky personál pod dohľadom lekára odoberie dieťaťu krv (1 skúmavka) a prevezme moč na vykonanie biochemickej analýzy kardio-metabolických faktorov.

Pri odbere je potrebná prítomnosť rodiča alebo dospeljej 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 ošetrujúcim 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

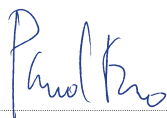
Rešpekt pre zdravie,

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 stoji 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neviem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rodičia otca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neviem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neviem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rodičia matky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neviem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Súrodenci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neviem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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. Užívateľ 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> nebaví ma to | <input type="checkbox"/> nemám kde | <input type="checkbox"/> nemám s kým |
| <input type="checkbox"/> nemám čas | <input type="checkbox"/> nemám na to peniaze | <input type="checkbox"/> iné |

TVOJE STRAVOVANIE

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

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> jem všetko – nevyberám si | <input type="checkbox"/> vegetariánska strava | <input type="checkbox"/> vegánska strava |
| <input type="checkbox"/> makrobiotická strava | <input type="checkbox"/> strava obmedzujúca tuky | <input type="checkbox"/> strava obmedzujúca cukry |
| <input type="checkbox"/> špeciálna strava pri ochorení | <input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Označ, čo konzumuješ počas bežného školského dňa:

	raňajky (kompletné)	raňajky (len nápoj)	desiata	obed	olovrant	večera	druhá večera
pravidelne, každý deň	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nepravidelne, občas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vôbec nekonzumujem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Kedy sa počas bežného školského dňa naješ najviac?

ráno	na obed	odpoľudnia a večer	večer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jedávaš radšej počas bežného školského dňa:

sám	v spoločnosti	je mi to jedno
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Kde najčastejšie obeduješ počas bežného školského dňa?

v školskej jedálni	doma (kompletný varený obed)	doma (studená /nevarená strava)	inde
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> mliečne výrobky | <input type="checkbox"/> majonézové šaláty | <input type="checkbox"/> plnené bagety |
| <input type="checkbox"/> hot dogy | <input type="checkbox"/> sladkosti | <input type="checkbox"/> slané chuťovky |
| <input type="checkbox"/> sladené nápoje | <input type="checkbox"/> kolové a kofeínové nápoje | <input type="checkbox"/> energetické nápoje |
| <input type="checkbox"/> neochutené minerálky | <input type="checkbox"/> ovocie | <input type="checkbox"/> zeleninu |
| <input type="checkbox"/> nekupujem nič | | |

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

	0x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x
teplá /varená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
studená /nevarená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Pridávaš si do jedla soľ?

vždy (ešte pred ochutnaním jedla)	keď je málo slané	nikdy
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Pri napätí (stresovej situácii) jedávaš:

ako obvykle	viac jedla ako obvykle	viac sladkostí ako obvykle	nechutí mi jesť
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

15. Cítiš sa tučný/á?

- áno
 nie

16. Si na seba nahnevaný/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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

ani jeden deň	niekoľko dní	väčšinu dní	denne	prestal som fajčiť
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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. Zobúdza/a si sa svieži/a a odpočínutý/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 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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
- idem do prírody
- idem do kina/na výstavu
- idem do nákupného centra
- pri domácich prácach
- športujem v prírode
- idem do mesta a niekoho stretnem
- na brigáde
- doma pri PC/TV
- 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 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

sobota – nedeľa

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 h | 1 h | 2 h | 3 h | 4 h | 5 h a viac |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. Tvoj priemerný prospech na poslednom vysvedčení:

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| do 1,5 | 1,6 – 2,2 | 2,3 – 3 | nad 3 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 domácnosti, na škále od 1 do 5 (pričom 1 znamená výborný, 5 znamená nedostatočný):

Otec

nemám otca

	1	2	3	4	5
ako živeľa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ako vychovávateľa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ako priateľa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Matka

nemám matku

	1	2	3	4	5
ako živeľku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ako vychovávateľku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ako priateľku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ako sa cítiš v tvojej rodine?

dobre

skôr dobre

skôr zle

zle

5. Cítiš dostatok lásky od svojich 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.ruvzsr.sk

Predbežný harmonogram vyšetrenia študentov stredných škôl v Bratislavskom samosprávnom kraji

- máme vytvorených **5** pracovných skupín zo študentov Slovenskej zdravotnickej 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, Tokajicka 24, BA		4.2.2013 – 22.2.2013	295	148	

Pedagogický dozor:

Koordinátor skupiny:

Členovia skupiny: