



KEDVES FIATALOK!

A kérdőívünkkel a fiatalok (14-29 éves korcsoport) egészségmagatartását és az egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteiket, a káros szenvedélyek körében szervezett ismereteket valamint a szűrővizsgálatokon való részvételt kívánjuk felmérni és aktualizálni az alapítvány „Aktív Alternatívák” (pályázati azonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238) című program keretében. A kérdőív kitöltése névtelen és önkéntes alapon történik.

**1. Életkor \_\_\_\_\_ év**

**2. Nem (Karikázza be!)**

a) Nő

b) Férfi

**3. Legmagasabb iskolai végzettsége (Karikázza be!)**

a) Általános iskola

d) Főiskola

b) Gimnázium/érettségi

e) Egyetem

c) Szakközépiskola, szakiskola

f) Egyéb

**4. Szokott-e rendszeresen reggelizni? (Karikázza be!)**

a) igen

b) nem

**4/b Ha ön nem reggelizik rendszeresen, kérem indokolja meg (Válaszát írja a pontozott vonalra.)**

.....  
.....

**5. Naponta hány alkalommal étkezik? (Karikázza be!)**

a) Egyszer

d) Négyyszer-öttször

b) Kétszer

e) Többször

c) Háromszor

**6. Milyen gyakran fogyaszt főtt ételt? (Karikázza be!)**

a) Naponta egyszer

c) Hetente 2-3 alkalommal

b) Naponta kétszer

d) Ritkán

e) Soha

**7. Milyen gyakran étkezik gyorsétteremben? /Hamburger, stb./ (Karikázza be!)**

a. Naponta

d. Ritkán

b. Hetente többször

e. Soha

c. Havonta

**7/b. Milyennek értékeli a saját testalkatát?**

- a. sovány                                      b. normális                                      c. elhízott

**8. Mennyi folyadékot fogyaszt naponta? (Karikázza be!)**

- a. kevesebb, mint 1 liter                                      c. 1,5 liternél több  
b. 1-1,5 liter    d. változó

**9. Milyen típusú folyadékot fogyaszt leggyakrabban? (Karikázza be!)**

- a. ásványvíz    d. szénsavas üdítő  
b. csapvíz    e. tea  
c. gyümölcsle    f. egyéb

**10. Milyen gyakran fogyaszt energiát? (Karikázza be!)**

- a. Naponta    d. ritkán  
b. hetente több alkalommal                                      e. soha  
c. havonta

**11. Fogyaszt-e rendszeresen kávét? (Karikázza be!)**

- a) igen    b) nem

**11/b Ha ön rendszeresen kávét fogyaszt, milyen mennyiséget? (Karikázza be!)**

- a) Naponta egy adag  
b) Naponta 3-4 adag  
c) Naponta 5-6 adag  
d) Egyéb

**12. Fogyaszt-e rendszeresen alkoholt? (Karikázza be!)**

- a) igen    b) nem

**12/b Milyen típusú alkoholt fogyaszt leggyakrabban? (Karikázza be!)**

- a) sör    c) tömény (pálinka stb.)  
b) bor    d) egyéb.....

**13. Dohányzik-e rendszeresen? (Karikázza be!)**

- a) igen    c) kipróbáltam  
b) nem    d) alkalmanként



**13/b Ha ön rendszeresen dohányzik, hány szálát szív el átlagosan naponta?  
Válaszát írja a pontozott vonalra!**

.....

**14. Milyen szűrővizsgálatokon vesz részt rendszeresen az egészsége érdekében? (Több választ is megjelölhet!)**

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| a) tüdőszűrés                        | d) fogászati szűrés          |
| b) mellrák szűrés, méhnyakrák szűrés | e) szemészeti szűrés         |
| c) prosztatatarák szűrés             | f) vérnyomás, vércukor mérés |
|                                      | g) hallás vizsgálat          |

**14/b Ön hogyan értékeli a saját egészségi állapotát? (Karikázza be!)**

- |          |       |           |
|----------|-------|-----------|
| a) rossz | b) jó | c) kiváló |
|----------|-------|-----------|

**15. Milyen témakörökben szeretne ismereteket szerezni az egészséges életmóddal kapcsolatban? (Több választ is megjelölhet! Kérem írja a vonalra azt a témakört, amelyet még fontosnak tart a felsoroltakon kívül!)**

- |   |   |
|---|---|
| a) egészséges táplálkozás   | d) elsősegélynyújtás,<br>balesetmegelőzés |
| b) sportolási lehetőségek   | e) egyéb                                  |
| c) szenvedélybetegséggel kapcsolatos ismeretek (dohányzás, alkohol, kábítószerek) | .....                                     |
|   | .....                                     |
|   | .....                                     |

**16. Sportol- e rendszeresen?**

- |         |        |
|---------|--------|
| a) igen | b) nem |
|---------|--------|

**16/b Ha ön rendszeresen sportol, kérem írja le milyen mozgásformát végez?**

.....

**16/c Ha ön nem sportol rendszeresen, de szeretne, milyen mozgásformát választana szívesen? (Több választ is megjelölhet!)**

- |  |                        |
|--|------------------------|
| a) Torna   | d) Gyógytorna          |
| b) Sportszakkör (kosárlabda, foci, röplabda, kézilabda stb.) | e) Kocogás, gyalogtúra |
| c) Tánc  | f) Kerékpározás        |
|  | g) egyéb               |

KÖSZÖNJÜK A KÖZREMŰKÖDÉSÉT!

**Projektcím:** Aktív Alternatívák  
**Projektkód:** TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238  
**Kedvezményezett:** Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány  
**E-mail:** alapitvany@dieta.org.hu, info@aktivalternativak.hu  
**Web:** www.dieta.org.hu, www.aktivalternativak.hu

