

Jij en Je Gezondheid Vragenlijsten 2022-2023 VO Praktisch

De vragenlijst voor praktisch onderwijs wordt ondersteund met afbeeldingen.

<i>Jij en Je Gezondheid Vragenlijsten 2022-2023 VO Praktisch</i>	1
Vrije tijd.....	2
Beeldschermen	2
Tanden	2
Horen	2
Gewicht	2
Vaccinaties	2
Slapen.....	2
Bewegen.....	2
Roken	2
Alcohol	3
Drugs.....	3
Sombere gevoelens.....	3
Bange gevoelens	3
Stress.....	3
Nare gedachten.....	4
Jezelf pijn doen	4
Nare gebeurtenissen.....	4
Eten	4
Vrienden.....	4
Pesten	4
Gezin	4
Seks	5
Cijfers	5
Toetsen	5

Vrije tijd

1. Wat doe je als je vrij bent?

Beeldschermen

1. Hoeveel uur per dag kijk je naar een beeldscherm?

Alles wat je voor school op een beeldscherm doet, tel je niet mee.

Tanden

1. Poets je twee keer per dag je tanden?
2. Ga je elk jaar naar de tandarts?

Horen

1. Heb je een piep in je oren?
2. Kun je andere mensen goed horen?

Gewicht

1. Ben je blij met je gewicht?

Vaccinaties

1. Wanneer heb je je laatste vaccinatie (prik) gehad?

Slapen

1. Slaap je goed?

Bewegen

1. Beweeg je elke dag meer dan een uur?

Roken

1. Rook je?

Indien vraag 1 met 'Ja of soms' wordt beantwoord verschijnt de vervolgvraag.

2. Wat rook je?

Alcohol

1. Drink je alcohol?

Drugs

1. Gebruik je drugs?

Indien vraag 1 met 'Ja of soms' wordt beantwoord verschijnt de vervolgvraag.

2. Welke drugs gebruik je?

Sombere gevoelens

Geef alsjeblieft antwoord voor de afgelopen 7 dagen.

1. Ik bleef me maar verdrietig voelen.
2. Ik voelde me alleen.
3. Ik had het gevoel dat alles in mijn leven misging.
4. Ik had het gevoel alsof ik niets goed kon doen.
5. Ik voelde me eenzaam.
6. Ik voelde me verdrietig.
7. Ik voelde me ongelukkig.
8. Plezier hebben was moeilijk voor mij.

Bange gevoelens

Geef alsjeblieft antwoord voor de afgelopen 7 dagen.

1. Ik had het gevoel dat er iets verschrikkelijks zou kunnen gebeuren.
2. Ik voelde me zenuwachtig.
3. Ik voelde me bang.
4. Ik maakte me zorgen.
5. Ik maakte me zorgen als ik thuis was.
6. Ik werd echt gauw bang.
7. Ik maakte me zorgen over wat er met me zou kunnen gebeuren.
8. Ik maakte me zorgen als ik 's avonds naar bed ging.

Stress

1. Heb je veel stress?

Nare gedachten

1. Heb je in de afgelopen paar weken gewenst dat je dood was ?
2. Heb je in de afgelopen paar weken het gevoel gehad dat jij of jouw gezin beter af zou zijn als je dood was?
3. Heb je in de afgelopen paar weken de gedachte gehad om jezelf te doden?

Jezelf pijn doen

1. Doe jij jezelf wel eens expres pijn?

Nare gebeurtenissen

1. Heb je iets meegemaakt wat moeilijk voor je was?

Indien vraag 1 met 'Ja of misschien' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Heb je hier nog last van?
3. Wil je delen om wat voor gebeurtenis het gaat?

Eten

1. Geef je soms expres over na het eten om het volle gevoel kwijt te raken?
2. Ben je bang dat je de controle verliest over de hoeveelheid die je eet?
3. Ben je wel eens meer dan 7 kilo afgevallen in 3 maanden?
4. Vind je jezelf dik terwijl anderen je juist dun vinden?
5. Denk je de hele tijd aan voedsel en eten?

Vrienden

1. Heb je vrienden?
2. Voel je je alleen?

Pesten

1. Word je gepest?

Gezin

1. Is het gezellig bij jou thuis?
2. Zijn je ouders vaak boos op je?
3. Slaan je ouders je?

Seks

1. heb je al seks gehad?

Indien vraag 1 met 'Ja of ik weet het niet' wordt beantwoord verschijnen de vervolgvragen.

2. Gebruikten jullie een condoom?

3. Gebruikte jullie de pil, een spiraal of prikpil?

4. Heeft iemand je wel eens gedwongen om seksuele dingen te doen die je niet wilde?

Cijfers

1. heb je goede cijfers op school?

Toetsen

1. Ben je erg zenuwachtig als je een toets moet maken?