

**HULUMTIM GLOBAL NË LIDHJE ME SHËNDETIN E ADOLESCENTËVE NË
MAQEDONI, 2007**

Pyetësoni i tillë ka të bëjë me shëndetin dhe sjelljen tënde, e cila reflektohet në menyrë direkte në shëndetin tënd. Në këtë hulumtim marim pjesë nxënësit si ti përfshirë të gjithë vendin, gjithashtu dhe nxënës të tjerë nga shumë vende të botës. Informacionet që do ti ofrosh , do të shfrytëzohen për përpilim të programeve shëndetësore për të rinjtë si ti.

MOS SHËNO EMRIN TËND në pyetësor qoftë edhe në ndonjë vend tjetër.

Përgjigjet e tua gjithsesi do të jenë anonime.

Askush nuk do të ketë qasje në përgjigjet e tua. Përgjigjet e tua duhet të jenë të singërta dhe të bazuara në atë që në të vërtetë e bën.

Nuk ka përgjigje të gabuara ose të sakta në këtë pyetësor.

Plotësimi i pyetësorit bëhet në baza vullnetare. Suksesi yt në shkollë nuk varet nga fakti që ti e plotëson ose jo pyetësorin.

Nëse nuk je i interesuar të përgjigjesh në ndonjë pyetje mund ta lesh vendin e zbrazët . Lexoje çdo përgjigje me kujdes.

Plotëso rrathët na fletën me përgjigje që mendon se të përshtatet ty. Përdore vetëm stilolapsin që do të jepet për të **plotësuar pyetësorin**.

Kur të jesh gati ose të mbarosh me pyetjet që do të jepen, vepron sipas udhëzimeve që do ti japë personi, i cili të ka dhënë pyetësorin.

Shembull; Si duhet të plotësohen rrathët

Plotëso rrathët kështu



jo kështu



ose kështu



Pyetje :

1. A jetojnë peshqit në ujë ?

A. Po

B. Jo

Lista me përgjigje:

1.        

1. Sa vjet i ke ?

- A) 11 vjet ose më pak
- B) 12 vjet
- C) 13 vjet
- D) 14 vjet
- E) 15 vjet
- F) 16 vjet
- G) 17 vjet ose më shumë

2. Cilës gjini i përket ?

- A) Mashkullore
- B) Femërore

3. Cilën vit shkollor e ndjek ?




- A) Klasën e shtatë
- B) Klasën e tetë
- C) Vitin e parë
- D) Vitin e dytë

4 pyetjet në vazhdim do të parashtrohen në lidhje me gjatësinë, peshën dhe urinë.

4. Sa je i gjatë –pa këpucë?

Gjatësia (cm)		
0	0	0
1	1	1
2	2	2
	3	3
	4	4
	5	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
0	Nuk e di	

shembull

Gjatësia (cm)		
1	5	3
0	0	0
	1	1
2	2	2
	3	
	4	4
		5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
9	Nuk e di	

5. Sa peshon - pa veshmbathje?

Pesha (kg)		
0	0	0
1	1	1
2	2	2
	3	3
	4	4
	5	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
0	Nuk e di	

Shembull

Pesha (kg)		
0	5	2
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	Nuk e di	

6. Në 30 ditët e fundit, sa herë ke qenë i/e uritur sepse s'ka pasur ushqim të mjaftueshëm në shtëpi?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Shumë herë
- E) Gjithnjë

7. Në 30 ditët e fundit sa herë ke marrë ushqim (ose ke ngrënë)?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Shumë herë
- E) Gjithnjë

5 Pyetjet në vazhdim parashtrohen lidhur me ushqimin që mer, pijet që i pi dhe çfarë ke mësuar për ushqimin e shëndetshëm?

8. Në 30 ditët e fundit sa herë në ditë ke konsumuar pemë si psh. Mollë, dardha, portokaj, banane, rrush, pjepër, shalqin?

- A) Nuk kam konsumuar pemë ne 30 ditët e fundit
- B) Më pak se një herë në ditë
- C) 1 herë në ditë
- D) 2 herë në ditë
- E) 3 herë në ditë
- F) 4 herë në ditë
- G) 5 ose më shumë herë në ditë

9. Në 30 ditët e fundit sa herë në ditë ke konsumuar perime si psh. Domate, speca, patate, tranguj, sallatë e gjelbërt?

- A) Nuk kam konsumuar perime ne 30 ditët e fundit
- B) Më pak se një herë në ditë
- C) 1 në ditë

- D) 2 në ditë
- E) 3 herë në ditë
- F) 4 herë në ditë
- G) 5 ose më shumë herë në ditë

10. Në 30 ditët e fundit sa herë në ditë ke konsumuar pije të gazuara joalkoolike si psh. Coca cola, fanta, shweeps?

- A) Nuk kam konsumuar pije të gazuara ne 30 ditët e fundit
- B) Më pak se një herë në ditë
- C) 1 herë në ditë
- D) 2 herë në ditë
- E) 3 herë në ditë
- F) 4 herë në ditë
- G) 5 ose më shumë herë në ditë

11. Në 7 ditët e fundit sa ditë ke ngrënë në restorant me ushqim të shpejtë(fast food) si McDonalds ose tjetër të këtij lloji?

- A) Asnjë ditë
- B) 1 ditë
- C) 2 ditë
- D) 3 ditë
- E) 4 ditë
- F) 5 ditë
- G) 6 ditë
- H) 7 ditë

12. Gjatë vitit shkollor, a ka pasur orë gjatë të cilave është folur për përparësitë dhe dobritë nga ushqimi i shëndetshëm?

- A) Po
- B) Jo
- C) Nuk e di

4 pyetjet në vazhdim parashtrohen në lidhje me higjienën personale

13. Në 30 ditët e fundit sa herë në ditë ke larë dhëmbët?

- A) Nuk kam i kam larë dhëmbët ne 30 ditët e fundit
- B) Më pak se një herë në ditë
- C) 1 në ditë
- D) 2 në ditë
- E) 3 herë në ditë
- F) 4 ose më shumë herë në ditë

14. Në 30 ditët e fundit sa herë në ditë ke larë duart para ngrënies?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Në të shumtën e rasteve
- E) Gjithherë

15. Në 30 ditët e fundit sa herë në ditë ke larë duart mbas shkuarjes në toalet?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Në të shumtën e rasteve
- E) Gjithherë

16. Në 30 ditët e fundit sa herë në ditë ke përdorur sapun kur ke larë duart?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Shumë herë
- E) Gjithherë

2 pyetjet në vazhdim parashtrohet lidhur me sulmet fizike. Sulm fizik – është sulmi kur një ose më persona sulmojnë një person ose disa persona tjerë , me armë (si shkop, thikë ose revole) ose pa armë. Si sulm fizik nuk mund të meret kur dy nxënës përafërsisht me fuqi dhe moshë të njëjtë zihen ose grinden mes veti.

17. Gjatë 12 muajve të fundit sa herë ke qenë i /e sulmuar fizikisht?

- A) Asnjëherë
- B) Një herë
- C) 2 ose 3 herë
- D) 4 ose 5 herë
- E) 6 ose 7 herë
- F) 8 ose 9 herë
- G) 10 ose 11 herë
- H) 12 ose më shumë herë

18. Gjatë 12 muajve të fundit a të ka lënduar i dashuri ose e dashura jote qëllimisht, të ka goditur ma flakareshë ose të ka sulmuar fizikisht?

- A) Nuk kam pasur të dashur gjatë 12 muajve të fundit
- B) Po
- C) Jo

Pyetja në vazhdim parashtrohet në lidhje me zënkat dhe rrahjet në shkollë. Zënkat dhe rrahjet në shkollë në mes nxënësve janë zënkat që ndodhin në mes të nxënësve me fuqi dhe moshë përafërsisht të njëjtë.

19. Në 12 muajt e fundit sa herë ke qenë pjesëmarrës/e ne këto zënka?

- A) Asnjëherë
- B) Një herë
- C) 2 ose 3 herë
- D) 4 ose 5 herë
- E) 6 ose 7 herë
- F) 8 ose 9 herë
- G) 10 ose 11 herë
- H) 12 ose më shumë herë

5 pyetjet në vazhdim do të parashtrohen në lidhje me lëndimet më serioze që të kanë ndodhur gjatë 12 muajve të fundit.

Lëndimet llogariten si serioze nëse për shkak të tyre mungon nga mësimi tërë ditën ose nuk merr pjesë gjatë aktiviteteve të ndryshme si: (shkolla, sporti ose puna) ose nëse këto lëndime kërkojnë intervenime mjekësore nga mjeku ose tekniku medicinal.

20. Në 12 muajt e fundit, sa herë ke qenë seriozisht i lënduar ?

- A) Asnjëherë
- B) Një herë
- C) 2 ose 3 herë
- D) 4 ose 5 herë
- E) 6 ose 7 herë
- F) 8 ose 9 herë
- G) 10 ose 11 herë
- H) 12 ose më shumë herë

21. Në 12 muajt e fundit çfarë ke bërë kur ke përjetuar lëndimet më serioze?

- A) Nuk kam qenë seriozisht i/e lënduar gjatë 12 muajve të fundit
- B) Kam luajtur ose kam qenë në training (aktivitete fizike- training)
- C) Kam ecur ose vrapuar por jo si pjesë e trainingut nga lëmia e sporteve.
- D) Kam ngarë bicikletën, motocikletën, patina me rrota ose skejtbord
- E) Ngarje të makinës ose tjetër mjet vozitës.
- F) Kryerje të çfarëdo pune të paguar ose jo, përfshirë punën në shtëpi, kopsht ose kuzhinë.
- G) Asgjë
- H) Diçka tjetër

22. Në 12 muajt e fundit cila ishte arsyeja kryesore që e përjetove atë lëndim serioz?

- A) Nuk kam qenë seriozisht i/e lënduar gjatë 12 muajve të fundit
- B) Përjetova fatkeqësi me automjet ose isha i/e lënduar nga automjet vozitës
- C) Rashë
- D) Ra diçka në mua dhe më lëndoi
- E) Jam rrahur me dikë
- F) Më sulmuan, më rrahën, dhe maltretuan disa persona
- G) Isha në zjarr, shumë afër zjarrit ose temperaturave të larta
- H) Diçka tjetër

23. Në 12 muajt e fundit, si të ndodhi ajo fatkeqësi (lëndim)

- A) Nuk kam qenë seriozisht i/e lënduar gjatë 12 muajve të fundit
- B) U lëndova vetë rastësisht
- C) Tjetër person rastësisht më lëndoi
- D) Vetë u lëndova qëllimisht
- E) Tjetër person qëllimisht më lëndoi

24. Në 12 muajt e fundit, cili ishte lëndimi më serioz që të ka ndodhur?

- A) Nuk kam qenë seriozisht i/e lënduar gjatë 12 muajve të fundit
- B) Theva eshtrat dhe luajta nyjet
- C) U preva dhe u shpova
- D) Pata dridhje truri ose tjetër lëndim në kokë ose qafë, isha pa vetëdije dhe nuk mund të merja frymë
- E) Plagë e shkaktuar nga armë zjarri

- F) Djegje të rënda
- G) Humba një pjesë ose tërë pjesën e trupit (këmbën, dorën, gishtin, krahun)
- H) Diçka tjetër

Pyetja në vazhdim do të parashtrohet në lidhje me dhunën në shkollë (bullying). Dhuna në shkollë- është dhuna që ndodh kur një nxënës ose grup nxënësish flasin ose bëjnë veprime të pahijshme ndaj nxënësit tjetër. Gjithashtu dhuna në shkollë është dhuna kur ndonjë nxënës është i shqetësuar në mënyrë të pahijshme ose me qëllim i meren materialet shkollore. Dhuna në shkollë nuk llogaritet kur dy nxënës me fuqi fizike të njëjta zihen ose rrihen ose shqetësimi ndodh në mënyrë miqësore.

25. Në 30 ditët e fundit, sa ditë, në mënyrë të dhunshme janë sillur të tjerët ndaj teje?

- A) Asnjëherë
- B) 1 ose 2 ditë
- C) 3 deri 5 ditë
- D) 6 deri 9 ditë
- E) 10 deri 19 ditë
- F) 20 deri 29 ditë
- G) Të gjitha, 30 ditë

26. Në 30 ditët e fundit, si në të shumtën e rasteve ke qenë i ekspozuar ndaj dhunës?

- A) Nuk kam qenë seriozisht i/e ekspozuar ndaj dhunës gjatë 30 ditëve të fundit
- B) Kam qenë i rrahur, i mbyllur dhe i shtyrë
- C) Më kanë përqeshur për shkak të ngjyrës së lëkurës
- D) Më kanë përqeshur për shkak religjionit tim (besimit)
- E) Më kanë përqeshur me shaka në lidhje me seksin, komente ose gjestikulacione
- F) Qëllimisht kam qenë i lënë pasdore nga aktivitetet e përditshme ose kam qenë komplet i injoruar
- G) Më kam përqeshur për shkak të pamjes time të jashtme
- H) Kam qenë i sulmuar në tjetër mënyrë

2 pyetjet në vazhdim parashtrohen në lidhje me dhunën

27. Gjatë 30 ditëve të fundit sa ditë ke mbajtur armë si psh. Revole, thikë, shkop ose shembull tipik për vendin?

- A) Asnjëherë
- B) 1 ditë
- C) 2 ose 3 ditë
- D) 4 ose 5 ditë
- E) 6 ose më shumë ditë

28. A ke qenë ndonjëherë i detyruar me dhunë që të kesh marrëdhënie seksuale?

- A) Po
- B) Jo

2 pyetjet në vazhdim parashtrohen në lidhje me sigurinë dhe kujdesin në komunikacion

29. Gjatë 30 ditëve të fundit sa herë ke përdorur rryp mbrojtës gjatë vozitjes me automjet, ose tjetër mjet vozitës i drejtuar nga tjetër person?

- A) Nuk jam vozitur me mjet vozitës të drejtuar nga të tjerë persona
- B) Asnjëherë
- C) Rallë
- D) Ndonjëherë
- E) Shpeshherë
- F) Gjithherë

30. Gjatë 30 ditëve të fundit sa herë je vozitur me automjet, ose tjetër mjet vozitës i drejtuar nga tjetër person që ka qenë në ndikimin e alkoholit?

- A) Asnjëherë
- B) Njëherë
- C) 2 ose 3 herë
- D) 4 ose 5 herë
- E) 6 ose më shumë herë

6 pyetjet në vazhdim do të parashtrohen në lidhje me ndenjat dhe miqësitë e tua.

31. Gjatë 12 muajve të fundit, sa herë ja ndjerë i/e vetmuar?

- A) Asnjëherë
- B) Rallë
- C) Ndonjëherë
- D) Në të shumtën e rasteve
- E) Gjithherë

32. Gjatë 12 muajve të fundit, sa herë je ndjerë i shqetësuar për ndonjë gjë që nuk ke mundur të flesh gjatë natës?

- A) Asnjëherë
- B) Rallë
- C) Ndonjëherë
- D) Në të shumtën e rasteve
- E) Gjithherë

33. Gjatë 12 muajve të fundit, a ke menduar seriozisht për të bërë vetëvrasje ?

- A) Po
- B) Jo

34. Gjatë 12 muajve të fundit, a ke bërë plan se si të vetëvritesh ose si të bësh vetëvrasje?

- A) Po
- B) Jo

35. Sa ke miq të afërt dhe të vërtetë?

- A) 0

- B) 1
- C) 2
- D) 3 ose më shumë

36. Gjatë viti shkollor a keni pasur orë gjatë të të cilave është folur se si të tejkalojmë streset në mënyrë shëndetësore?

- A) Po
- B) Jo
- C) Nuk e di

15 pyetjet e fundit do të parashtrohen lidhur me pirjen e cigareve dhe tjetër lloj të duhanit?

37. Sa vjeç ke pirë duhan për herë të parë?

- A) Asnjëherë nuk kam pirë duhan?
- B) 7 vjet ose më pak
- C) 8 ose 9 vjet
- D) 10 ose 11 vjet
- E) 12 ose 13 vjet
- F) 14 ose 15 vjet
- G) 16 vjet ose më shumë

38. Gjatë 30 ditëve të fundit sa ditë ke pirë duhan?

- A) 0 ditë
- B) 1 ose 2 ditë
- C) 3 deri 5 ditë
- D) 6 deri 9 ditë
- E) 10 deri 19 ditë
- F) 20 deri 29 ditë
- G) 30 ditë

39. Gjatë 30 ditëve të fundit a të refuzuar ndonjë shitës të shes cigare për shkak të moshës tënde?

- A) Nuk kam blerë duhan gjatë 30 ditëve të fundit
- B) Po, nuk më shitën duhan për shkak të moshës time
- C) Jo, mosha ime nuk qe pengesë për të blerë cigare

40. Gjatë 12 muajve të fundit a ke provuar të ndërprësh pirjen e duhanit?

- A) Asnjëherë nuk kam pirë duhan
- B) Nuk kam pirë duhan gjatë 12 muajve të fundit?
- C) Po
- D) Jo

41. Nëse ndonjë nga miqtë e tu më të afërt të jep cigare a do të refuzojë një gjë të tillë?

- A) Definitivisht jo
- B) Sipas të gjitha gjasave - jo
- C) Sipas të gjitha gjasave – po
- D) Definitivisht po

42. Gjatë 7 ditëve të fundit sa ditë të tjerët kanë pirë duhan në prezencën tënde

- A) 0 ditë
- B) 1 ose 2 ditë
- C) 3 ose 4 ditë
- D) 5 ose 6 ditë
- E) 7 ditë

43. Cili nga prindërit ose kujdestarët e tu pinë duhan?

- A) Asnjëri
- B) Babai/ kujdestari
- C) Nëna ime/ kujdestarja
- D) Të dytë
- E) Nuk e di

44. A e përkrah ndalesën e pirjes së duhanit në vende publike si psh restorante, autobusë, tren, shkolla, salla sportive, parqe dhe diskoteka?

- A) Po
- B) Jo

Tetë pyetjet në vazhdim parashtrohen lidhur me alkoholin. Këtu përfshihen pijet alkoholike si psh. Birra, vera, rakia, uzo, si dhe lloje të tjera të pijeve alkohike. Përdorimi i alkoholit nuk nënkupton pirjen e disa gllënkave të pijeve alkoholike për shkaqe religjioze.

45. Sa vjet ke qenë kur e ke pirë pijen e parë alkoholike(jo vetëm disa gllënka)?

- A) Asnjëherë nuk e kam pirë tërë gotën me pije alkoholike
- B) 7 ose më pak vjet
- C) 8 ose 9 vjet
- D) 10 ose 11 vjet
- E) 12 ose 13 vjet
- F) 14 ose 15 vjet
- G) 16 ose më shumë vjet

46. Ku ke qenë kur ke pirë alkohol herën e fundit ?

- A) Asnjëherë nuk e kam pirë tërë gotën me pije alkoholike
- B) Në shtëpi
- C) Në tjetër shtëpi
- D) Në shkollë
- E) Në rrugë, park ose vend tjetër
- F) Në bar, kafe, pab, disko
- G) Në restorant
- H) Në tjetër vend

47. Në 30 ditët e fundit, sa ditë ke përdorur alkohol ose ke pirë të paktën një pije alkoholike që përmban alkohol?

- A) Asnjë ditë
- B) 1 ose 2 ditë
- C) 3 ose 5 ditë
- D) 6 ose 9 ditë

- E) 10 ose 19 ditë
- F) 20 ose 29 ditë
- G) gjatë gjithë kohës (dmth 30 ditë)

48. Në 30 ditët e fundit, gjatë kohës që ke pirë alkohol, sa pije alkoholike i ke pirë për një ditë?

- A) Nuk kam përdorur alkohol në 30 ditët e fundit
- B) Më pak se një pije
- C) 1 pije
- D) 2 pije
- E) 3 pije
- F) 4 pije
- G) 5 ose më shumë pije

49. Në 30 ditët e fundit, si je furnizuar me pije alkoholike? Përgjigju vetëm në një pyetje?

- A) Nuk kam përdorur alkohol në 30 ditët e fundit
- B) E kam blerë në shitore, market ose kiosk
- C) Kam dhënë para te të tjerët për të më blerë mua
- D) Gjeta nga shokët
- E) Gjeta në shtëpi
- F) Kam vjedhur
- G) Jam furnizuar në tjetër mënyrë

50. Gjatë gjithë jetës tënde, sa herë ke përdorur alkohol që me të vërtetë ke qenë krejtësisht i dehur?

- A) Asnjëherë
- B) 1 ose 2 herë
- C) 3 deri 9 herë
- D) 10 ose më tepër

51. Në 30 ditët e fundit a ka refuzuar ndonjë shitës të të shes alkohol për shkak të moshës tënde.

- A) Nuk kam blerë gjatë 30 ditëve të fundit
- B) Po, nuk më kanë shitur alkohol për shkak të moshës time
- C) Jo, mosha ime nuk qe pengesë për të blerë alkohol

52. Gjatë gjithë jetës tënde sa herë ke qenë krejtësisht i dehur, je ndjerë i sëmurë, ke pasur problem me familjen dhe shokët, ke munguar në shkollë si rezultat i marjes së alkoholit?

- A) Asnjëherë
- B) 1 ose 2 herë
- C) 3 deri 9 herë
- D) 10 ose më tepër herë

5 pyetjet në vazhdim do të parashtrohen lidhur me përdorimin e drogave

53. Gjatë jetës tënde sa herë ke përdorur drogë si psh. Marihuana?

- A) Asnjëherë
- B) 1 ose 2 herë
- C) 3 deri 9 herë

D) 10 ose më tepër herë

54. Sa vjeç ke qenë kur ke përdorur për herë të parë drogë si marihuana?

- A) Asnjëherë nuk e kam përdorur drogën si psh. marihuana
- B) 7 ose më pak vjet
- C) 8 ose 9 vjet
- D) 10 ose 11 vjet
- E) 12 ose 13 vjet
- F) 14 ose 15 vjet
- G) 16 ose më shumë vjet

55. Në 30 ditët e fundit, a të ka dhënë ose shitur ndonjë person, drogë në shkollë ?

- A) Po
- B) Jo

56. Gjatë vitit shkollor , a keni pasur ose mbajtur orë ku është folur për rreziqet nga droga?

- A) Po
- B) Jo
- C) Nuk e di

57. Gjatë vitit shkollor a ke pasur orë gjatë të të cilave ju kanë thënë ose treguar se ku mund të kërkesësh ndihmë nëse e ndërpret marjen e drogës?

- A) Po
- B) Jo
- C) Nuk e di

Pyetja në vazhdim parashtrohet në lidhje me mediumet.

58. Gjatë 30 ditëve të fundit, sa herë ke parë në medime të ndryshme (televizion, radio, bilborde, postere, gazeta ditore, revista të ndryshme, filma etj) që japin mesazhe kundër alkoholit, drogave, dhunës ?

- A) Shumë
- B) Disa
- C) Asnjë

5 pyetjet në vazhdim kanë të bëjnë me marrëdhëniet seksuale

59. A ke pasur ndonjëherë marrëdhënie seksuale?

- A) Po
- B) Jo

60. Sa vjet ke qenë, kur ke pasur për herë të parë marrëdhënie seksuale?

- A) Asnjëherë nuk kam pasur marrëdhënie seksuale
- B) 11 vjet ose më pak
- C) 12 vjet
- D) 13 vjet
- E) 14 vjet

- F) 15 vjet
- G) 16 vjet ose më shumë

61. Gjatë jetës tënde sa partnerë seksual i ke pasur ?

- A) Asnjëherë nuk kam pasur marrëdhënie seksuale
- B) 1 partner
- C) 2 partner
- D) 3 partner
- E) 4 partner
- F) 5 partner
- G) 6 ose më shumë

62. Gjatë 12 muajve të fundit a ke pasur marrëdhënie seksuale?

- A) Po
- B) Jo

63. Herën e fundit që ke pasur marrëdhënie seksuale me partnerin/partneren a keni përdorur kondom?

- A) Asnjëherë nuk kam pasur marrëdhënie seksuale
- B) Po
- C) Jo

2 Pyetjet në vazhdim do të parashtrohen lidhur me aktivitetet fizike. Aktivitet fizik është çdo aktivitet që përshpejton aktivitetin e zemrës dhe për një kohë të shkurtër dhe të le pa frymë. Aktiviteti fizik arrihet nga sporti, lojëra të ndryshme me miqtë, dhe ecja në këmbë deri në shkollë. Shembuj për aktivitete fizike janë vrapimi, ecja e shpejtë, ngarja e biçikletës, të vallëzuarit, futbollit, ose SHEMBULL TIPIK PËR VENDIN.

Llogarite gjithë kohën që e ke kaluar duke u marrë me aktivitete fizike çdo ditë. **MOS E LLOGARIT** kohën që je marrë me aktivitete fizike gjatë orës së edukatës fizike.

64. Në 7 ditët e fundit, sa ditë ke qenë aktiv-aktive të paktën 60 minuta në ditë?

- A) Asnjë herë
- B) 1 ditë
- C) 2 ditë
- D) 3 ditë
- E) 4 ditë
- F) 5 ditë
- G) 6 ditë
- H) 7 ditë

65. Gjatë një jave të zakonshme gjatë sa ditëve je fizikisht aktiv ose të paktën 60 minuta në ditë?

- A) Asnjë herë
- B) 1 ditë
- C) 2 ditë
- D) 3 ditë
- E) 4 ditë
- F) 5 ditë

- G) 6 ditë
- H) 7 ditë

66. Gjatë vitit shkollor , a keni pasur ose mbajtur orë ku është folur për dobietë që ke nga aktiviteti fizik?

- A) Po
- B) Jo
- C) Nuk e di

Pyetja në vazhdim parashtrohet në lidhje me kohën që e kalon kryesisht duke ndenjur ose në mënyrë pasive, kur nuk je në shkollë ose kur i bën detyrat e shtëpisë.

67. Gjatë një dite të zakonshme, sa kohë qëndron afër televizionit, kompjuterit, biseda me shokët përmes telefonave ose të tjera aktivitete pasive?

- A) Më pak se një orë në ditë
- B) Deri në 2 orë në ditë
- C) 3 ose 4 orë në ditë
- D) 5 ose 6 orë në ditë
- E) 7 ose 8 orë në ditë
- F) më shumë se 8 orë në ditë

2 Pyetjet në vazhdim parashtrohen në lidhje me shkuarjen dhe ardhjen në shkollë.

68. Në 7 ditët e fundit, sa ditë ke ecuar në këmbë ose ke vajtur me bicikletë deri në shkollë dhe shtëpi?

- A) Asnjë ditë
- B) 1 ditë
- C) 2 ditë
- D) 3 ditë
- E) 4 ditë
- F) 5 ditë
- G) 6 ditë
- H) 7 ditë

69. Në 7 ditët e fundit, normalisht sa kohë(në këmbë ose me bicikletë) të duhej të vije në shkollë dhe të kthehesh në shtëpi. Llogarite kohën që të nevojitet për të shkuar dhe për tu kthyer në shtëpi.

- A) Më pak se 10 minuta në ditë
- B) 10 deri 19 minuta në ditë
- C) 20 deri në 29 minuta në ditë
- D) 30 deri 39 minuta në ditë
- E) 40 deri 49 minuta në ditë
- F) 50 deri në 59 minuta në ditë
- G) 60 ose më shumë minuta në ditë

5 Pyetjet në vazhdim kanë të bëjnë me përvojën tënde në shkollë dhe shtëpi.

70. Në 30 ditët e fundit sa ditë ke munguar nga shkolla pa leje?

- A) Asnjë ditë
- B) 1 ose 2 ditë
- C) 3 ose 5 ditë
- D) 6 deri më 9 ditë
- E) 10 ose më shumë ditë

71. Në 30 ditët e fundit , sa herë pjesa më e madhe e nxënësve ishin të sjellshëm dhe të kujdesshëm ndaj jush?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Shpeshherë
- E) Gjithherë

72. Në 30 ditët e fundit, sa herë prindërit ose kujdestarët e tu të kanë kontrolluar a i ke kryer detyrat e shtëpisë?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Shpeshherë
- E) Gjithherë

73. Në 30 ditët e fundit, sa herë prindërit ose kujdestarët e tu të kanë kuptuar për problemet dhe shqetësimet e tua të çfarëdo natyre qofshin ato?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Shpeshherë
- E) Gjithherë

74. Në 30 ditët e fundit, prindërit ose kujdestarët e tu a e kanë ditur si e kalon kohën e lirë?

- A) Asnjëherë
- B) Rrallë
- C) Ndonjëherë
- D) Shpeshherë
- E) Gjithherë

