

KWESTIONARIUSZ ANKIETY

KOD			
-----	--	--	--

Szanowna Pani/Szanowny Panie,

zwracam się z prośbą o udzielenie odpowiedzi na pytania zawarte w poniższej ankiecie. Skierowane do Pani/Pana pytania dotyczą wybranych zachowań zdrowotnych i stanu zdrowia Państwa dziecka w okresie przed i w trakcie pandemii. Aby ankieta została wypełniona rzetelnie, niektóre z pytań należy wypełnić wspólnie z dzieckiem. Badanie jest anonimowe, a jego wyniki będą wykorzystane wyłącznie w celach naukowych.

Dziękuję za udział w badaniu

I. Informacje dotyczące sytuacji socjo-demograficznej rodziny badanego dziecka

1. Płeć rodzica/opiekuna:

- a. kobieta
- b. mężczyzna

2. Wiek rodzica/opiekuna:

- a. 25-30 lat
- b. 31-35 lat
- c. 36-40 lat
- d. 41-45 lat
- e. 46-50 lat
- f. powyżej 50 lat

3. Stopień pokrewieństwa:

- a. matka
- b. ojciec
- c. opiekun prawny

4. Miejsce zamieszkania:

- a. miasto
- b. wieś

5. Stan cywilny:

- a. panna/ kawaler
- b. mężatka/ żonaty
- c. rozwiedziona/ rozwiedziony
- d. wdowa/ wdowiec
- e. związek partnerski
- f. separacja

6. Wykształcenie:

- a. podstawowe
- b. zawodowe
- c. średnie
- d. wyższe

7. Aktywność zawodowa:

- a. praca zawodowa w sektorze publicznym
- b. praca zawodowa w sektorze prywatnym
- c. własna działalność gospodarcza
- d. zasiłek
- e. bezrobotny/bezrobotna
- f. renta
- g. emerytura
- h. inny rodzaj pracy, jaki?.....

8. Warunki materialne:

- a. bardzo dobre
- b. dobre
- c. średnie
- d. złe
- e. bardzo złe

9. Warunki mieszkaniowe:

- a. bardzo dobre
- b. dobre
- c. średnie
- d. złe
- e. bardzo złe

10. Liczba dzieci w rodzinie:

- a. jedno
- b. dwoje
- c. troje
- d. czworo
- e. pięcioro
- f. więcej, ile?

11. Klasa do której obecnie uczęszcza dziecko:

- a. trzecia
- b. piąta
- c. siódma

II. Dane dotyczące stanu zdrowia Pani/Pana dziecka w okresie pandemii

12. Proszę zaznaczyć, które i jak często poniżej wymienione dolegliwości/objawy występują obecnie u dziecka w okresie pandemii?

Lp.	Dolegliwości/objawy	nie	tak				
			kilka razy dziennie	raz dziennie	kilka razy w tygodniu	raz w tygodniu	raz w miesiącu
12.1.	Bóle głowy						
12.2.	Bóle brzucha						
12.3.	Biegunki						
12.4.	Zaparcia						
12.5.	Brak apetytu						
12.6.	Nadmierny apetyt						
12.7.	Dolegliwości przy oddawaniu moczu						
12.8.	Moczenie nocne						
12.9.	Napady duszności						
12.10.	Długotrwały kaszel						
12.11.	Długotrwały katar						
12.12.	Drgawki						
12.13.	Omdlenia						
12.14.	Zaburzenia snu						
12.15.	Tiki						
12.16.	Jąkanie						
12.17.	Inne, jakie?.....						

13. Proszę określić, które i jak często wymienione zachowania występują u dziecka obecnie w okresie pandemii?

Lp.	Zachowanie	nie	tak				
			kilka razy dziennie	raz dziennie	kilka razy w tygodniu	raz w tygodniu	raz w miesiącu
13.1.	Nie budzi niepokoju						
13.2.	Nadruchliwość						
13.3.	Agresja						
13.4.	Nieśmiałość						
13.5.	Płaczliwość						
13.6.	Niezaradność						
13.7.	Trudności w samoobsłudze						
13.8.	Inne, <i>jakie?</i>						

III. Dane dotyczące dobowego rytmu Pani/Pana dziecka w okresie przed i w trakcie pandemii

14. Ile czasu w ciągu dnia spędzało dziecko podczas wybranych form aktywności przed pandemią?

Lp.	Rodzaj aktywności	Średni czas aktywności na dobę*				
		1-2 godziny	3-4 godziny	5-6 godzin	7-8 godzin	9-10 godzin
14.1.	Oglądanie telewizji					
14.2.	Korzystanie z komputera związane z nauką					
14.3.	Korzystanie z komputera nie związane z nauką					
14.4.	Korzystanie ze smartfona związane z nauką					
14.5.	Korzystanie ze smartfona nie związane z nauką					
14.6.	Wypoczynek nocny/sen					
14.7.	Wypoczynek dzienny/drzemka					
14.8.	Aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu (np. jazda na rowerze, uprawianie sportów)					

*dotyczy godzin zegarowych

15. Ile czasu w ciągu dnia spędza dziecko podczas wybranych form aktywności w trakcie pandemii?

Lp.	Rodzaj aktywności	Średni czas aktywności na dobę*				
		1-2 godziny	3-4 godziny	5-6 godzin	7-8 godzin	9-10 godzin
15.1.	Oglądanie telewizji					
15.2.	Korzystanie z komputera związane z nauką					
15.3.	Korzystanie z komputera nie związane z nauką					
15.4.	Korzystanie ze smartfona związane z nauką					
15.5.	Korzystanie ze smartfona nie związane z nauką					
15.6.	Wypoczynek nocny/sen					
15.7.	Wypoczynek dzienny/drzemka					
15.8.	Aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu (np. jazda na rowerze, uprawianie sportów)					

*dotyczy godzin zegarowych

16. Czy w okresie nauki zdalnej wystąpiło u dziecka któreś z poniższych symptomów/ zachowań?

- a. przemoczenie

☐ tak ☐ nie
- b. rozdrażnienie

☐ tak ☐ nie
- c. nadmierna senność

☐ tak ☐ nie
- d. apatia (obniżenie nastroju)

☐ tak ☐ nie
- e. brak koncentracji

☐ tak ☐ nie
- f. bezsenność

☐ tak ☐ nie
- g. niechęć do korzystania z komputera

☐ tak ☐ nie
- h. niechęć do relacji z rówieśnikami

☐ tak ☐ nie

17. Zazwyczaj o której godzinie dziecko udawało /udaje się na wypoczynek nocny?

Lp.	Rytm snu	Godziny przed pandemią*					
		od19.00 do 20.00	od 20.00 do 21.00	od 21.00 do 22.00	od 22.00 do 23.00	od 23.00 do 24.00	po 24.00
17.1.	Zasypianie w dniach nauki szkolnej						
17.2.	Zasypianie w dniach wolnych						
		Godziny w trakcie pandemii*					
		od19.00 do 20.00	od 20.00 do 21.00	od 21.00 do 22.00	od 22.00 do 23.00	od 23.00 do 24.00	po 24.00
17.3.	Zasypianie w dniach nauki szkolnej						
17.4.	Zasypianie w dniach wolnych						

* średnia wartość

18. Zazwyczaj o której godzinie dziecko budziło/budzi się po wypoczynku nocnym?

Lp.	Rytm snu	Godziny przed pandemią*					
		od 6.00 do 7.00	od 7.00 do 8.00	od 8.00 do 9.00	od 9.00 do 10.00	od 10.00 do 11.00	po 11.00
18.1.	Wstawanie w dniach nauki szkolnej						

18.2.	Wstawanie w dniach wolnych						
		Godziny w trakcie pandemii*					
Lp.	Rytm snu	od 6.00 do 7.00	od 7.00 do 8.00	od 8.00 do 9.00	od 9.00 do 10.00	od 10.00 do 11.00	po 11.00
18.3.	Wstawanie w dniach nauki szkolnej						
18.4.	Wstawanie w dniach wolnych						

* średnia wartość

19. Czy przestrzegane są u dziecka wybrane zasady higieny zasypiania i snu?

- | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| a. stałe pory snu | ☐ tak | ☐ nie |
| b. wstawanie o stałych porach | ☐ tak | ☐ nie |
| c. unikanie spożywania posiłków co najmniej 2 godziny przed snem | ☐ tak | ☐ nie |
| d. niespożywanie napojów z kofeiną | ☐ tak | ☐ nie |
| e. niekorzystanie bezpośrednio przed snem z urządzeń emitujących światło niebieskie (t.j.: smartfon, komputer, telewizor) | ☐ tak | ☐ nie |
| f. unikanie nadmiernej aktywności fizycznej bezpośrednio przed snem | ☐ tak | ☐ nie |
| g. wietrzenie pomieszczenia przed snem | ☐ tak | ☐ nie |
| h. eliminacja ekspozycji na sztuczne oświetlenie | ☐ tak | ☐ nie |
| i. eliminacja ekspozycji na hałas i dźwięki | ☐ tak | ☐ nie |

IV. Dane dotyczące wybranych zachowań żywieniowych Pani/Pana dziecka przed i w czasie pandemii?

20. Jaki rodzaj posiłków spożywało/spożywa dziecko i jak często?

Lp.	Rodzaj posiłku	nie	Częstość spożycia w okresie przed pandemią				
			codziennie	kilka razy w tygodniu	raz w tygodniu	kilka razy w miesiącu	raz w miesiącu
20.1.	Śniadanie						
20.2.	Drugie śniadanie						
20.3.	Obiad						
20.4.	Podwieczorek						
20.5.	Kolacja						
20.6.	Inne, <i>jakie?</i>						
Lp.	Rodzaj posiłku	nie	Częstość spożycia w trakcie pandemii?				
			codziennie	kilka razy w tygodniu	raz w tygodniu	kilka razy w miesiącu	raz w miesiącu
20.7.	Śniadanie						
20.8.	Drugie śniadanie						
20.9.	Obiad						
20.10.	Podwieczorek						
20.11.	Kolacja						
20.12.	Inne, <i>jakie?</i>						

21. Jak często dziecko spożywało/spożywa wymienione produkty? (proszę zaznaczyć jedną odpowiedź)

Lp.	Rodzaj produktu	nie	Częstość spożycia w okresie przed pandemią				
			codziennie	kilka razy w tygodniu	raz w tygodniu	kilka razy w miesiącu	raz w miesiącu
21.1.	Potrawy typu fast food: (hot dogi, hamburgery, cheesburgery, kebab, pita, tortilla)						
21.2.	Mięso czerwone(wołowe, wieprzowe)						
21.3.	Wędliny z zawartością tłuszczu (kiełbasy, parówki, boczek, mielonki, bekon, pasztet)						
21.4.	Majonez, sosy sałatkowe na bazie majonezu						
21.5.	Tłuste mleko (3,2%), śmietana						
21.6.	Sery żółte, sery topione						
21.7.	Chipsy, frytki, paluszki, ciastka typu krakersy i herbatniki, pączki						
Lp.	Rodzaj produktu	nie	Częstość spożycia w trakcie pandemii?				
			codziennie	kilka razy w tygodniu	raz w tygodniu	kilka razy w miesiącu	raz w miesiącu
21.8.	Potrawy typu fast food (hot dogi, hamburgery, cheesburgery, kebab, pita, tortilla)						
21.9.	Mięso czerwone(wołowe, wieprzowe)						
21.10.	Wędliny z zawartością tłuszczu (kiełbasy, parówki, boczek, mielonki, bekon, pasztet)						
21.11.	Majonez, sosy sałatkowe na bazie majonezu						
21.12.	Tłuste mleko (3,2%), śmietana						
21.13.	Sery żółte, sery topione						
21.14.	Chipsy, frytki, paluszki, ciastka, pączki						

22. Jak często dziecko spożywało/spożywa wymienione produkty?(proszę zaznaczyć jedną odpowiedź)

Lp.	Rodzaj produktu	nie	Częstość spożycia w trakcie pandemii?				
			codziennie	kilka razy w tygodniu	raz w tygodniu	kilka razy w miesiącu	raz w miesiącu
22.1.	Owoce w postaci soków, musów						
22.2.	Owoce spożywane w całości						
22.2.	Warzywa w postaci soków						
22.3.	Owoce i warzywa w postaci surówek						
22.4.	Warzywa strączkowe (fasola, ciecierzycy, bób, groch)						
22.5.	Warzywa zielone (kapusta, sałata, szpinak, brokuły)						
22.6.	Produkty zbożowe (otręby, ciemny ryż, grube kasze,						
22.7.	Ciemne pieczywo (graham, razowe, pełnoziarniste)						
Lp.	Rodzaj produktu	nie	Częstość spożycia w trakcie pandemii?				
			codziennie	kilka razy w tygodniu	raz w tygodniu	kilka razy w miesiącu	raz w miesiącu
22.8.	Owoce w postaci soków, musów						
22.9.	Owoce spożywane w całości						
22.10.	Warzywa w postaci soków						
22.11.	Owoce i warzywa w postaci surówek						
22.12.	Warzywa strączkowe (fasola, ciecierzycy, bób, groch)						
22.13.	Warzywa zielone (kapusta, sałata, szpinak, brokuły)						
22.14.	Produkty zbożowe (otręby, ciemny ryż, grube kasze						

23. Czy dziecko spożywa podstawowe posiłki wspólnie z rodziną?

- a. nigdy
- b. rzadziej niż raz w tygodniu
- c. 1-2 dni w tygodniu
- d. 3-4 dni w tygodniu
- e. 5-6 dni w tygodniu
- f. każdego dnia

24. Czy dziecko stosuje jakąś dietę?

- a. wysokobiałkową
- b. cukrzycową
- c. wegetariańską
- d. niskotłuszczową
- e. odchudzającą
- f. inną, jaką?.....
- g. nie dotyczy

25. Jaką techniką kulinarną zazwyczaj przygotowuje się posiłki, które spożywa dziecko *(można zaznaczyć do dwóch odpowiedzi):

- a. pieczenie
- b. smażenie
- c. grillowanie
- d. gotowanie tradycyjne
- e. gotowanie na parze
- f. inne, jakie?.....

26. Gdzie przeważnie przygotowuje się posiłki, które spożywa dziecko?

- a. żywienie zbiorowe (stołówka)
- b. dom
- c. restauracje typu fast-food
- d. gastronomia świadcząca usługi na wynos

27. Po jakie przekąski sięga dziecko najczęściej podjadając między głównymi posiłkami? *(można zaznaczyć do dwóch odpowiedzi):

- a. kanapki
- b. owoce
- c. warzywa
- d. orzechy i nasiona

- e. słone przekąski (np. paluszki, chipsy)
- f. słodycze
- g. inne, jakie?.....
- h. nie dotyczy

28. W jakich sytuacjach dziecko podjada pomiędzy posiłkami głównymi tj. śniadaniem, obiadem i kolacją?

- a. stres
- b. nuda
- c. głód
- d. nauka
- e. nadmierne emocje
- f. czas wolny

29. Czy Pani/Pan kontroluje pomiar masy ciała dziecka?

- a. tak
- b. nie

V. Dane dotyczące aktywności fizycznej Pani/Pana dziecka przed i w czasie pandemii?

30. Jak ocenia Pani/Pan aktywność fizyczną dziecka przed pandemią

- a. regularna, umiarkowana
- b. regularna, intensywna
- c. nieregularna, umiarkowana
- d. nieregularna, intensywna
- e. brak aktywności

31. W okresie pandemii aktywność fizyczna u dziecka:

- a. zmniejszyła się znacznie
- b. zmniejszyła się nieznacznie
- c. nie uległa zmianie
- d. zwiększyła się znacznie
- e. zwiększyła się nieznacznie

32. Która z wymienionych przeszkód uczestnictwa w aktywności fizycznej była obecna u dziecka przed pandemią?

- a. obciążenie nauką
- b. zmęczenie
- c. ograniczony dostęp do obiektów sportowych
- d. stan zdrowia
- e. lenistwo
- f. nie dotyczy
- g. inna, jaka?.....

33. Która z wymienionych przeszkód uczestnictwa w aktywności fizycznej była obecna u dziecka w trakcie pandemii?

- a. zamknięcie szkół
- b. zamknięcie obiektów sportowych
- c. braku możliwości spędzania czasu z rówieśnikami
- d. lenistwo
- e. obciążenia nauką zdalną
- f. nie dotyczy
- g. inna, jaka?.....