SPORTO VISA KLASE PĒTĪJUMS

2019./2020. mācību gads
*Required
Skola *
Klase *
Vārds *
Uzvārds *
Vecums (cik Tev ir gadu)? *

SPORTO VISA KLASE PĒTĪJUMS

Paldies Tev, ka piedalies :-)
Ar šo anketu, mēs vēlamies noskaidrot:
1) Vai Tev patīk kustēties un cik bieži Tu to dari?
2) Ko, cik daudz un kā Tu ēd?
3) Kā Tu jūties?
Atceries:
• Nav pareizu vai nepareizu atbilžu – šis nav tests (kontroldarbs).
• Lūdzu, atbildi uz visiem jautājumiem, cik vien godīgi un precīzi tu vari – tas ir ļoti svarīgi.
• „Nešpiko" atbildes no sava klasesbiedra
• Ja kaut ko nesaproti, piemēram, neatpazīsti kādu produktu vai dzērienu, lūdz palīdzību pieaugušajam
• Aizpildi lēnām, nesteidzies!

I daļa. Fiziskās aktivitātes

1. Cik daudz prieka Tev sagādā AKTĪVA kustēšanās – lēkāšana, skraidīšana un spēlēšanās ar bumbu u.c. *

- Man nemaz nepatīk aktīvi kustēties, labāk sēžu mierā
- Man pārāk nepatīk aktīvi kustēties, labāk mierīgi pastaigājos
- Man vidēji patīk aktīvi kustēties
- Es labprāt aktīvi kustos
- Izmantoju katru iespēju aktīvi kustēties, jo man tas ļoti patīk

2. Vai Tu esi pārliecināts, ka spēsi tik galā ar visiem uzdevumiem sporta nodarbību laikā, pat ja tas būs grūti? *

- Noteikti nevarēšu
- Drīzāk nevarēšu
- Es nezinu, vai varēšu
- Drīzāk varēšu
- Noteikti varēšu

3. Kā Tu dodies UZ SKOLU? *

- Ar kājām
- Ar sabiedrisko transportu
- Ar mašīnu

4. Cik ilgi Tu dodies uz skolu? *

- Mazāk kā 10 minūtes
- 10 - 30 minūtes
- Gandrīz stundu

5. Kā Tu dodies UZ MĀJĀM? *

- Ar kājām
- Ar sabiedrisko transportu
- Ar mašīnu

6. Cik ilgi Tu dodies uz mājām? *

- Mazāk kā 10 minūtes
- 10 - 30 minūtes
- Gandrīz stundu

7. Cik sporta nodarbības SKOLĀ Tev ir vienas nedēļas laikā? *

- 2 sporta nodarbības
- 3 sporta nodarbības
- 4 sporta nodarbības
- 5 sporta nodarbības

8. Vai Tev skolā ir viena sporta nodarbība KATRU DIENU? *

- JĀ
- NĒ

9. Vai Tu ĀRPUS SKOLAS stundām apmeklē citas sporta nodarbības - treniņus (piemēram, dejošanu, basketbolu, vieglatlētiku vai citus sporta veidus)? *

- JĀ (uzraksti kādu, nākošajā jautājumā)
- NĒ

10. UZRAKSTI kādā papildus sporta veidā Tu trenējies!

11. Cik reizes nedēļā Tev ir papildus treniņi ārpus skolas? *

- 0 reizes
- 1 reizi
- 2 reizes
- 3 reizes
- 4 un vairāk reizes

12. Vai Tu ĀRPUS SKOLAS stundām apmeklē interešu pulciņus (piemēram,mākslas vai mūzikas skolu, robotikas pulciņu)? *

- JĀ (uzraksti kādu, nākošajā jautājumā)
- NĒ

13. UZRAKSTI kādu papildus interešu pulciņu Tu apmeklē!

14. Cik reizes nedēļā Tev ir papildus interešu pulciņi? *

- 0 reizes
- 1 reizi
- 2 reizes
- 3 reizes
- 4 un vairāk reizes

15. Kādas parasti ir Tavas sporta nodarbības SKOLĀ? *

- Ļoti aktīvas, piemēram, skrienot stafetes, izpildot vingrinājumus.
- Mēs spēlējam spēles, kuras neprasa lielu piepūli.

16. Kā Tu parasti jūties skolas sporta nodarbību LAIKĀ? *

- Es varu būt ļoti aktīvs visu sporta nodarbības laiku bez pārtraukuma.
- Es varu būt ļoti aktīvs, taču reizēm man vajag atpūsties.
- Man ir grūti būt ļoti aktīvam un es bieži atpūšos.
- Es neesmu aktīvs sporta nodarbību laikā.

17. Visbiežāk PĒC skolas sporta nodarbības es jūtos: *

- Ļoti piekusis
- Mazliet noguris
- Tāpat kā pirms nodarbības
- Atpūties un enerģijas pilns

18. Cik bieži Tu biji ĻOTI AKTĪVS (intensīvi spēlējot, skrienot, lecot, metot) pēdējo 7 dienu laikā, savu SKOLAS SPORTA NODARBĪBU laikā? *

- Nekad
- Gandrīz nekad
- Dažreiz

- Diezgan bieži
- Vienmēr

19. Ko Tu PĀRSVARĀ darīji STARPBRĪŽOS skolā pēdējo 7 dienu laikā? *

- Apsēdos (runāju, lasīju, izmantoju telefonu)
- Stāvēju vai staigāju apkārt
- Mazliet skraidīju vai spēlējos
- Diezgan daudz skraidīju apkārt un spēlējos
- Skrēju un dauzījos lielāko daļu laika

20. Kad Tev ir savs brīvais laiks, kurā dari, ko gribi? *

- Vienmēr pēc skolas līdz gulētiešanai
- Pēc skolas un pulciņiem līdz gulētiešanai
- Pēc skolas, pulciņiem un mājasdarbiem līdz gulētiešanai

21. Ko Tu parasti dari savā brīvajā laikā? *

- Skaties telefonā vai televizoru, spēlē spēles
- Ej pastaigās ar suni
- Rotaļājies ar draugiem vai māsām un brāļiem
- Palīdzi mājas darbos (grāb lapas, tīri istabu)
- Lasi grāmatas, žurnālus

22. Cik bieži Tu sportoji, dejoji vai spēlēji spēles, kurās biji ļoti aktīvs pagājušajās BRĪVDIENĀS? *

- Nekad
- 1 reizi
- 2 vai 3 reizes
- 4 vai 5 reizes
- 6 vai vairāk reizes

23. Cikos Tu parasti ej gulēt? *

II daļa. ĒŠANAS PARADUMI.

1. Cik reizes dienā Tu parasti ēd, pamatēdienreize? (ieraksti skaitli) *

2. Cik reizes dienā Tev ir uzkodas *

3. Vai Tu ēd brokastis? *

- Nekad (neatbildi uz nākamo jautājumu)
- Dažreiz
- Gandrīz katru dienu
- Jā, katru dienu

4. Ko Tu parasti ēd brokastīs? (Atzīmē 1 vai 2 atbildes) *

-

Auzu, mannā vai cita putra

-

Saldās brokastu pārslas

-

Sviestmaizes

-

Jogurts, biezpiens vai citi piena produkti

-

  Olas

-

  Augļus

4. Kā Tu parasti ēd? *

-

  Skatoties telefonā

-

  Pie televizora vai datora

-

  Pie galda, kopā ar ģimeni

-

  Viens pats, pie galda

5.Cik lielu daļu no Tava pusdienu šķīvja aizņem makaroni, griķi, rīsi vai kartupeļi? *

-

  Es neēdu makaronus, griķus, rīsus vai kartupeļus

-

  1. opcija

-

  Opcija 2

-

  Opcija 3

-

  Opcija 4

-

  Opcija 5

6. Cik lielu daļu no Tava pusdienu/vakariņu šķīvja aizņem dārzeņi/salāti? *

-

  Es neēdu dārzeņus

-

  1. opcija

-

  Opcija 2

-

  Opcija 3

-

  Opcija 4

-

  Opcija 5

7. Cik lielu daļu no Tava pusdienu/vakariņu šķīvja aizņem gaļa vai zivs? *

-

  Es neēdu gaļu/zivi

-

  1. opcija

-

  Opcija 2

-

  Opcija 3

-

Opcija 4

-

Opcija 5

8. Cik daudz porcijas dārzeņu Tu parasti apēd vienā dienā? (vienas dārzeņu porcijas piemērs norādīts attēlā) *

- Es dārzeņus neēdu
- 1 porciju (viens no attēlā redzamajiem dārzeņiem dienā)
- 2 porcijas (piemēram 1 gurķis un 1 burkāns)
- 3-4 porcijas (vairāki dārzeņi, piemēram 1 paprika un salāti ar tomātu, gurķi un zaļajām salātlapām)
- Vairāk kā 5 porcijas dienā (vairāki dārzeņi, piemēram 1 gurķis, 1 tomāts, 1 maza biete, 1 burkāns, 1 paprika)

9. Cik augļu porcijas tu parasti apēd vienas dienas laikā (viena augļu porcijas piemēri norādīti attēlā)? *

- Es neēdu augļus
- Es apēdu 1 porciju augļu un/vai ogas dienā (viens no attēlā redzamajiem augļiem dienā)
- Es apēdu 2 porcijas augļu un/vai ogas dienā (piemēram 1 banāns un 1 bumbiers)
- Es apēdu 3 un VAIRĀK porcijas augļu un/vai ogas dienā (vairāki augļi, piemēram 1 ābols, sauja ogu un 1 persiks)

10. Kādas parasti ir Tavas uzkodas? Atzīmē vienu vai divas atbildes. *

-

Rieksti, žāvēti augļi

-

Svaigi augļi

-

  Jogurts, dzeramais jogurts

-

  Cepumi, smalkmaizītes, kūciņas

-

  Čipši, sāļie riekstiņi, frī kartupeļi, popkorns (sāļās uzkodas)

-

  Šokolāde, šokolādes batoniņi, šokolādes konfektes, saldējums

  11. Kādu dzērienu Tu parasti izvēlies dzert dienas laikā, starp ēdienreizēm? *

-

  Ūdeni, minerālūdeni

-

  Saldinātus dzērienus (Coca Cola, Sprite, Fanta, ledus tēja u.c)

-

  Augļu sulas un/vai kompotu

-

  Tēju

III daļa. Tavas emocijas

Mēs cenšamies noskaidrot kā Tu esi juties vai izturējies pēdējo sešu mēnešu laikā. Sekojošie apgalvojumi apraksta, kā cilvēki dažkārt domā, jūtas un dara. Izlasi katru no apgalvojumiem un atzīmē, cik lielā mērā tas atbilst Tev!

1. Es uzvedos kā jaunāks(-a) par savu vecumu *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

2. Es nepadaru iesākto līdz galam *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

3. Man ir grūti koncentrēties vai noturēt uzmanību *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

4. Man ir grūti mierīgi nosēdēt *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

5. Jūtos apjucis/-kusi, manas domas ir neskaidras *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

6. Es bieži aizsapņojos dienas laikā *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

7. Es rīkojos nedomājot *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

8. Manas sekmes skolā ir vājas *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

9. Manu uzmanību ir viegli novērst *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

10. Es bieži pieļauju neuzmanības kļūdas *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

11. Es bieži palaižu garām to, ko citi man saka *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

12. Es bieži neizdaru to, ko man lūdz izdarīt skolotāji vai vecāki *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

13. Man nepatīk veikt uzdevumus, kur daudz jāpiepūlas *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

14. Man bieži pazūd mantas *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

15. Es bieži nevaru noturēt mierā kājas vai rokas *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

16. Man ir grūti ilgi palikt vai nosēdēt vienā vietā *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

17. Man ir grūti klusu spēlēties *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

18. Man ir grūti sagaidīt savu kārtu sarunājoties vai spēlējoties *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

19. Es bieži iejaucos citu sarunās un pārtraucu citus, lai pateiktu savu sakāmo *

- Neatbilst man
- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

20. Es bieži runāju daudz un skaļi *

- Neatbilst man

- Daļēji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

21. Es esmu ļoti pacietīgs *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

22. Es jūtu, ka bieži pārāk daudz / par ilgu domāju par kādām lietām *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

23. Es jūtu, ka man ir jādara pārāk daudz lietas vienlaikus *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

24. Skolā es jūtos ērti *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

25. Es viegli varu pārspīlēt (pārmērīgi reaģēt uz) situāciju. *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

26. Es bieži jūtos steidzināts *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

27. Man patīk spēlēt (kompjūtera) spēles *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

28. Es viegli varu sadusmoties par sīkumiem *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

29. Es bieži jūtos atslābinājies *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

30. Es viegli kļūstu nomākts *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

31. Es bieži jūtos nemierīgs *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

32. Savās mājās es jūtos ērti *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

33. Es jūtu, ka esmu pārāk aizņemts *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

34. Es par daudz uztraucos *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

35. Man nepatīk, ka mani traucē, ja esmu aizņemts darot kaut ko *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

36. Es bieži kļūstu nomākts par lietām, kas nav svarīgas *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

37. Es viegli jūtos nervozs/satraukts *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

38. Man pietiek laika lietām, kuras vēlos darīt *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man

39. Man patīk spēlēties ārā *

- Pilnībā neatbilst man
- Lielākoties neatbilst man
- Lielākoties atbilst man
- Pilnībā atbilst man