

SPORTO VISA KLASE PĒTĪJUMS

2019./2020. mācību gads

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 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. Kā Tu dodies uz skolu? *



Ar kājām



Ar sabiedrisko transportu



Ar mašīnu

3. Cik ilgi Tu dodies uz skolu? *

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

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

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

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

- JĀ
- NĒ

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

- JĀ (uzraksti kādu, nākošajā jautājumā)
- NĒ

7. UZRAKSTI kādā papildus sporta veidā Tu trenējies!

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

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

9. Kādas parasti ir Tavas sporta nodarbības SKOLĀ? *

- Ľoti aktīvas, piemēram, skrienot stafetes, izpildot vingrinājumus.
- Mēs spēlējam spēles, kurās neprasā lielu piepūli.

10. Visbiežāk PĒC skolas sporta nodarbības es jūtos: *

- Ľoti piekusicis
- Mazliet noguris
- Tāpat kā pirms nodarbības
- Atpūties un energijas pilns

11. Ko Tu PĀRSVARĀ dari STARPBRĪŽOS skolā? *

- 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

12. 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

13. Ko Tu parasti dari savā brīvajā laikā? *



○ Skaties telefonā vai televizoru, spēlē spēles



○ Ej pastaigās ar suni



○ Rotaļājies ar draugiem vai māsām un brāļiem



○ Palīdzī mājas darbos (grāb lapas, tīri istabu)



Lasi grāmatas, žurnālus

14. Cikos Tu parasti ej gulēt (ieraksti atbildi)? *

II daļa. ĒŠANAS PARADUMI.

1. Cik reizes dienā Tu parasti ēd, pamatēdiene reize? (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 dārzeni/salāti? *



○

Es neēdu dārzenus



○

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



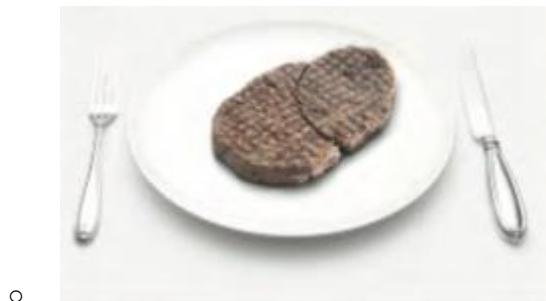
○ Opcija 2



○ Opcija 3



○ Opcija 4



○ Opcija 5

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



7 ķiršu tomāti



1 tomāts



1 gurķis



5 mazās brokoļu galviņas



1 burkāns



1 bļodiņa sagrieztu salātu, kāpostu



1 neliels kabacis



1 maza biete



1 paprika

- 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 (vienna 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
- Daļeji vai dažreiz atbilst man
- Pilnībā atbilst man

2. Es nepadarū 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 klūdas *

- 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