

DESK-MINI**CODI**

Escriu les PRIMERES DUES LLETRES del teu NOM

Escriu les primeres DUES LLETRES del teu 1r COGNOM

Escriu les primeres DUES LLETRES del teu 2n COGNOM
(si no tens 2n cognom, escriu XX)

Quants anys tens? Escriu en números.

Quin mes de l'any fas anys?

- Gener
- Febrer
- Març
- Abril
- Maig
- Juny
- Juliol
- Agost
- Setembre
- Octubre
- Novembre
- Desembre

Quin dia fas anys? Escriu en números.

Ets nen, nena o altres?

- Nen
- Nena
- Altres

A quina escola vas?

- L'Espill
- Muntanya del Drac
- Puigberenguer
- Renaixença
- Sèquia
- St. Ignasi
- Les Bases
- Ave Maria
- Oms i de Prat
- Altres

A quina escola vas?

A quin poble/ciutat vius?

- Aguilar de Segarra
- Artés
- Avinyó
- Balsareny
- Callús
- Cardona
- Castellbell i el Vilar
- Castellfollit del Boix
- Castellgalí
- Castellnou de Bages
- Fonollosa
- Gaià
- Manresa
- Marganell
- Monistrol de Montserrat
- Mura
- Navarcles
- Navàs
- Rajadell
- El Pont de Vilomara i Rocafort
- Sallent
- Sant Feliu Sasserra
- Sant Fruitós de Bages
- Sant Joan de Vilatorrada
- Sant Mateu de Bages
- Santpedor
- Sant Salvador de Guardiola
- Sant Vicenç de Castellet
- Súria
- Talamanca

A quin barri vius?

A quin carrer vius?

Salut física i son

En general, com diries que és la teva salut?

- Excel·lent
 Molt bona
 Bona
 Regular
 Dolenta

En les següents preguntes et demanem informació relacionada amb la teva salut. Fixa't bé com has de respondre a cada pregunta.

Durant les últimes 4 setmanes, quantes vegades has tingut...

| | Mai | Quasi mai | Algunes vegades | Quasi sempre | Sempre |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mal de coll | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mal de panxa fort | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Un mal que t'hagi molestat molt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'ha costat respirar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Quantes vegades et passen les següents coses a l'hora de dormir?

| | Mai | Quasi mai | Algunes vegades | Quasi sempre | Sempre |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Em costa adormir-me | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Em costa seguir adormit (em desperto durant la nit) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Em desperto massa d'hora (més d'hora del que m'hauria de despertar) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Estat d'ànim i sentiments

Pensa en la última setmana...

| | Mai | Quasi mai | Algunes vegades | Quasi sempre | Sempre |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Has disfrutat de la vida? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'has sentit content/a d'estar viu/va? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'has sentit satisfet/a amb la teva vida? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Has estat de bon humor? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'has sentit alegre? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'ho has passat bé? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Pensa en la última setmana....

| | Mai | Quasi mai | Algunes vegades | Quasi sempre | Sempre |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Has tingut la sensació de fer-ho tot malament? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'has sentit trist/a? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'has sentit tan malament que no volies fer res? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Has sentit que a la teva vida tot et surt malament? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'has sentit fart/a o enfadat/a? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'has sentit sol/a? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'has sentit sota pressió? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Família i temps lliure

Pensa en la última setmana...

| | Mai | Quasi mai | Algunes vegades | Quasi sempre | Sempre |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Has tingut prou temps per tu? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Has pogut fer totes les coses que volies fer en el teu temps lliure? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Els teus pares/mares han tingut prou temps per tu? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Els teus pares/mares t'han tractat de forma justa? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Has pogut parlar amb els teus pares/mares quan has volgut? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Has tingut prou diners per fer les mateixes coses que els teus amics/gues? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Has tingut prou diners pels teus gastos? (tenir diners per les teves coses) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Clima escolar

Pensa en la última setmana...

| | Mai | Quasi mai | Algunes vegades | Quasi sempre | Sempre |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Has tingut por d'altres nens/es? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Han fet bromes sobre tu altres nens/es? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| T'han amenaçat o maltractat (física o psicològicament) altres nens/es? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Alimentació

QUAN MENGES AQUESTS ALIMENTS?

| | Mai o menys d'1 vegada al mes | Entre 1 i 3 vegades al mes | Entre 1 i 3 vegades a la setmana | Entre 4 i 6 vegades a la setmana | 1 vegada cada dia | 2 vegades cada dia | 3 o més vegades cada dia |
|---|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| Verdures cuites (espinacs, albergínies, bròquil, col-i-flor, mongeta tendra, etc.), verdures crus o amanides (enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, ceba, etc.) o verdures en purés/cremes o en truites? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fruita (poma, pera, taronja, plàtan, meló, papaya, dàtils, orellanes, macedònia, etc.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

QUAN MENGES AQUESTS ALIMENTS?

| | Mai o menys d'1 vegada al mes | Entre 1 i 3 vegades al mes | 1 vegada a la setmana, | 2 vegades a la setmana | 3 o més vegades a la setmana |
|--|-------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------|
| Llegums (mongetes blanques, llenties, cigrons, pèsols, faves, frijoles, dhal, etc.). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Peix (lluç, bacallà, sardines, gambes, salmó, sèpia, anxoves, llauna de tonyina, llauna de sardina, etc.). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Carn (pollastre, gall d'indi, conill, porc, vedella, salsitxes, hamburgueses, pernil dolç, pernil saslat, etc.). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

QUAN MENGES AQUESTS ALIMENTS?

| | Mai o menys d'1 vegada al mes | Entre 1 i 3 vegades al mes | 1 vegada a la setmana, | 2 vegades a la setmana, | De 3 a 6 vegades a la setmana | Cada dia |
|--|-------------------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| Embotits (fuet, llonganissa, salami, mortadella, bacó, etc.). NO tinguis en compte aquí el pernil dolç o el pernil salat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

QUAN MENGES AQUESTS ALIMENTS?

| | Mai o menys d'1 vegada al mes | Entre 1 i 3 vegades al mes | Entre 1 i 6 vegades a la setmana, | 1 vegada cada dia | 2 o més vegades cada dia |
|---|----------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------|-----------------------------|
| Brioixeria o pastissos (galletes, croissants, ensaïmades, Donuts, Bollycao, magdalenes, pa de llet, etc.). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Refrescs (Coca-cola, Fanta, Aquarius, Nesteam etc.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Activitat física

Què fas durant el pati? Marca el que facis més sovint.

- Estic assentat/da (parlant, llegint, jugant amb ninots, jugant a videojocs com la GameBoy)
- Jugo als gronxadors o altres jocs moguts que hi ha al pati de l'escola
- Jugo a pilota, a córrer, a saltar a corda, a ballar, etc.
- Altres

Què fas al pati?

Participes en activitats esportives amb entrenador/a o monitor/a al acabar les classes?

Per exemple futbol, bàsquet, aeròbic, dansa, natació, circ, castellers, etc.).

Marca una resposta.

- Sí
- No

Quants dies a la setmana? (tingues en compte TOTS els dies que fas alguna activitat esportiva, encara que no sigui sempre la mateixa). Marca una resposta.

- 1 dia a la setmana
- 2 dies a la setmana
- 3 dies a la setmana
- 4 o més dies a la setmana

Durant la setmana passada, quants dies vas practicar altres activitats com: caminar ràpid, anar en bicicleta, patinar, jugar al parc, anar d'excursió, etc., en el teu temps lliure? Marca una resposta.

- Cap dia
- 1 dia a la setmana
- 2 o 3 dies a la setmana
- 4 o més dies a la setmana

Televisió i videojocs

De dilluns a dijous, normalment, quantes HORES AL DIA mires la televisió, estas navegant a internet (jugant o xatejant), o jugues a videojocs com la Nintendo, PlayStation, Xbox, GameBoy, etc.? Marca una resposta. NO COMPTIS QUAN NAVEGUES A INTERNET PER FER DEURES.

- Cap
- Menys de dos hores al dia
- Entre 2 i 4 hores al dia
- Més de 4 hores al dia

De divendres a diumenge i els festius, normalment, quantes HORES AL DIA mires la televisió, estàs navegant a internet (jugant o xatejant) o jugues a videojocs com la Nintendo, PlayStation, Xbox, GameBoy, etc.? Marca una resposta. NO COMPTIS QUAN NAVEGUES A INTERNET PER FER DEURES.

- Cap
- Menys de dos hores al dia
- Entre 2 i 4 hores al dia
- Més de 4 hores al dia

De dilluns a dijous, normalment, quantes HORES AL DIA passes en un ordinador (o algun altre aparell amb pantalla) fent deures o estudiant? Marca una resposta.

- Cap
- Menys de dos hores al dia
- Entre 2 i 4 hores al dia
- Més de 4 hores al dia

De divendres a diumenge i els festius, normalment, quantes HORES AL DIA passes en un ordinador (o algun altre aparell amb pantalla) fent deures o estudiant? Marca una resposta.

- Cap
- Menys de dos hores al dia
- Entre 2 i 4 hores al dia
- Més de 4 hores al dia