

Pozdrav.

Ispred tebe se nalazi kratki upitnik kojim se želi ispitati tvoje doživljavanje planinarenja u sklopu izvannastavne aktivnosti "Mladi planinari - Leteći medvjedići" te dobrobiti koje smatraš da si dobio/la zbog te aktivnosti. Upitnik je anoniman, što znači da će tvoj identitet ostati svima nepoznat uključujući i ispitivača.

Molim te da dobro razmisliš i budeš što više iskren/a prilikom odabira odgovora koji su istiniti i točni za tebe.

Unaprijed zahvaljujem na trudu i suradnji.

1. Spol:

- 1) Muški
- 2) Ženski

2. Razred:

- | | |
|-------|-------|
| 1) 1. | 5) 5. |
| 2) 2. | 6) 6. |
| 3) 3. | 7) 7. |
| 4) 4. | 8) 8. |

3. Osim "Letećih medvjedića", jesi li član nekoga drugoga planinarskoga društva?

- 1) Da
- 2) Ne

4. Koliko često planinariš?

- 1) Manje od 1x mjesečno
- 2) 1x mjesečno
- 3) 2x mjesečno
- 4) 3x mjesečno
- 5) 1x tjedno

5. Pažljivo pročitaj izjave i za svaku procijeni što je za tebe točno na skali od 1 do 5, gdje je 1 - uopće se ne slažem, 2 - ne slažem se, 3 - niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - slažem se, 5 - u potpunosti se slažem.

U "Leteće medvjediće" učlanio/la sam se:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1) jer volim planinariti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) jer se želim družiti s prijateljima | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) jer želim steći nova prijateljstva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) jer želim naučiti nova znanja i vještine | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) jer želim poboljšati svoje raspoloženje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) jer želim poboljšati fizičko zdravlje i kondiciju | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) jer želim imati zdravu tjelesnu težinu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) jer želim više vremena boraviti u prirodi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) jer želim imati kvalitetno slobodno vrijeme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. Osim planinarenja, baviš li se još nekim drugim sportom?

- 1) Da
- 2) Ne

7. Pažljivo pročitaj izjave i za svaku procijeni što je za tebe točno na skali od 1 do 5, gdje je 1 - uopće se ne slažem, 2 - ne slažem se, 3 - niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - slažem se, 5 - u potpunosti se slažem.

1) Kad planinarim osjećam mir i opušten/a sam.	1	2	3	4	5
2) Kad planinarim ne osjećam tjeskobu ili stres i nemam negativne misli.	1	2	3	4	5
3) Nakon svakoga uspona imam osjećaj zadovoljstva i postignuća.	1	2	3	4	5
4) Tijekom planinarenja razmišljam najviše o onom trenutku u kojem se nalazim (priroda, životinje, prijatelji itd.).	1	2	3	4	5
5) Planinarenje potiče moju maštu i kreativnost.	1	2	3	4	5
6) Planinarenje je dobro za moje fizičko zdravlje.	1	2	3	4	5
7) Moje samopouzdanje je bolje otkad planinarim.	1	2	3	4	5
8) Planinarenje je poboljšalo moje socijalne/društvene odnose (više se družim, imam nove prijatelje, sudjelujem u timskom radu i sl.).	1	2	3	4	5
9) Tijekom planinarenja moja pažnja i koncentracija su bolje.	1	2	3	4	5
10) Nakon planinarenja imam bolji san.	1	2	3	4	5
11) Zahvaljujući planinarenju stekao/la sam nova znanja važna za nastavne predmete u školi.	1	2	3	4	5
12) Zahvaljujući planinarenju otkrio/la sam nove informacije o sebi i svojim sposobnostima.	1	2	3	4	5
13) Tijekom planinarenja nemam potrebu koristiti se mobitelom za igranje igrice i pregledavanje društvenih mreža.	1	2	3	4	5
14) Tijekom planinarenja često zaboravim na mobitel i Internet (igrice, društvene mreže, videa).	1	2	3	4	5

8. Pročitaj sva navedena i označi tri dominantna raspoloženja koja imaš tijekom planinarenja.

- 1) Sreća
- 2) Zadovoljstvo
- 3) Optimizam
- 4) Oduševljenje
- 5) Ponos
- 6) Tuga
- 7) Strah
- 8) Ljutnja
- 9) Dosada
- 10) Zbunjenost
- 11) Frustracija
- 12) Usamljenost

9. Pročitaj sva navedena i označi tri dominantna raspoloženja koja imaš u školi.

- 1) Sreća
- 2) Zadovoljstvo
- 3) Optimizam
- 4) Oduševljenje
- 5) Ponos
- 6) Tuga
- 7) Strah
- 8) Ljutnja
- 9) Dosada
- 10) Zbunjenost
- 11) Frustracija
- 12) Usamljenost

10. Pročitaj sva navedena i označi tri dominantna raspoloženja koja imaš kod kuće.

- 1) Sreća
- 2) Zadovoljstvo
- 3) Optimizam
- 4) Oduševljenje
- 5) Ponos
- 6) Tuga
- 7) Strah
- 8) Ljutnja
- 9) Dosada
- 10) Zbunjenost
- 11) Frustracija
- 12) Usamljenost

11. Koji ti je uspon bio najbolji i zašto?

12. Hoćeš li se i sljedeće školske godine upisati na izvannastavnu aktivnost "Mladi planinari - Leteći medvjedići"?

- 1) Da
- 2) Ne

13. Hoćeš li nastaviti planinariti i nakon odlaska iz osnovne škole i iz "Letećih medvjedića"?

- 1) Da
- 2) Ne

14. Rado bih sudjelovao/la u sličnim izvannastavnim aktivnostima rekreacijskoga karaktera kao što je planinarenje (npr. izviđači, biciklizam, plivanje, sport ..).

- 1) Da
- 2) Ne

15. Otkad planinarim generalno sam zadovoljniji/a životom.

- 1) Da
- 2) Ne