

INVENTÁŘ POSÍLENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DĚTI

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	A. POTRAVINY					
	1. Bombóny					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	2. Zmrzlina					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	3. Oříšky					
	4. Bramborové lupínky					
	5. Zákusky					
	6. Sušenky					
	7. Nápoje					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	8. Ostatní potraviny					
	a.					
	b.					
	c.					
	d.					
	B. HRAČKY A POTŘEBY PRO HRU					
	1. Závodní autíčka					
	2. Elektrické vlaky					
	3. Jízdní kolo					
	4. Skateboard					
5. Hra s panenkami						
6. Líčidla a oblékací hračky						
7. Stavebnice						
8. Ostatní hračky						
a.						
b.						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DĚTI

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	C. ZÁBAVNÉ AKTIVITY					
	1. Sledování televize					
	Oblíbené programy?					
	a.					
	b.					
	2. Filmy					
	3. Poslech hudby					
	Oblíbený program / umělci?					
	a.					
	b.					
	D. SPORTY A HRY					
	1. Hraní fotbalu s ostatními dětmi					
	2. Hraní fotbalu s rodiči					
	3. Plavání					
	4. Jízda na kole					
	5. Bruslení					
	6. Lyžování					
	7. Jízda na koni					
	8. Tenis					
	9. Pěší turistika					
	10. Dáma					
	11. Šachy					
	12. Rybolov					
	13. Baseball					
14. Ping-pong						
15. Scrabble						
16. Monopoly						
17. Malování						
18. Počítačové hry						
19. Videohry						
20. Vědomostní hry						
21. Soutěžní hry						
22. Další						
a.						
b.						

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	E. HUDBA / UMĚNÍ / ŘEMESLA					
	1. Hra na hudební nástroj					
	Typ?					
	2. Zpěv					
	3. Tanec					
	4. Kreslení					
	5. Sestavování modelů (např. aut)					
	6. Práce s nástroji					
	7. Práce s hlinou					
	8. Hudební skupina					
	9. Další					
	a.					
	b.					
	F. EXKURZE / KOMUNITA					
	1. Jízda v autě					
	2. Jít do práce s matkou nebo otcem					
	3. Návštěva prarodičů nebo příbuzných					
	4. Návštěva pláže					
	5. Piknik					
	6. Dovolená					
	Kde?					
	7. Cesta letadlem					
	8. Jít na večeři					
	9. Návštěva kamaráda					
	Koho?					
	10. Návštěva města					
	Kde?					
	11. Návštěva muzea					
12. Jít do obchodu						
Název?						
13. Jít na procházku						
14. Do knihovny						
15. Návštěva zábavního parku						

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	F. EXKURZE / KOMUNITA (POKRAČOVÁNÍ)					
	16. Další aktivity?					
	a.					
	b.					
	G. SOCIÁLNÍ / INTERAKCE					
	1. Hraní si s ostatními					
	S kým?					
	2. Být pochválen					
	Kým?					
	a. otcem					
	b. matkou					
	c. učitelem					
	d. přáteli					
	3. Objímání					
	4. Dotýkání					
	5. Skupinové aktivity					
	(skauti a jiné kluby)					
	6. Jít za kamarádem					
	Za kým?					
	7. Přespání kamaráda u vás					
	8. Přespání u kamaráda					
	U koho?					
	9. Mluvení s ostatními					
	10. Žertování a vtipkování					
	11. Udělat párty pro kamarády					
	12. Vzít kamaráda ven					
	13. Posílání online zpráv a smajlíků					
	14. Další?					
	H. ŠKOLA / TŘÍDA					
	1. Učení se novému jazyku					
	2. Výuka hry na klavír					
	3. Učení čtení					
	4. Předčítání (od druhé osoby)					
5. Prohlížení knih						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DĚTI

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	H. TŘÍDA (POKRAČOVÁNÍ)					
	6. Psaní					
	7. Přírodní vědy					
	8. Sociální vědy					
	9. Tělesná výchova					
	10. Matematika					
	11. Chodit do školy					
	12. Jízda autobusem do školy					
	13. Děláním domácích úkolů					
	14. Pomáhat učiteli					
	15. Pomáhání ostatním					
	16. Pomocník v jídelně					
	17. Služba ve třídě					
	18. Speciální funkce ve třídě					
	19. Přestávka navíc, volný čas					
	20. Možnost jít dříve ze školy					
	21. Návštěva centra aktivit nebo koutku					
	22. Poslech nahrávek					
	23. Čtení si knihy podle vlastního výběru					
	24. Psaní poznámek					
	25. Služba na chodbě školy					
	26. Individuální setkání s učitelem					
	27. Individuální setkání s psychologem					
	28. Doučování jiného studenta					
	29. Vytvoření nástěnky ve škole					
	30. Další					
	a.					
	b.					
	I. DOMÁCÍ ČINNOSTI					
	1. Prostírání stolu					
	2. Stlaní postele					
	3. Pečení					
4. Opravování věcí						
5. Práce na zahradě						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DĚTI

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	I. DOMÁCÍ ČINNOSTI (POKRAČOVÁNÍ)					
	6. Zařizování různých úkolů					
	7. Vaření					
	8. Mytí nebo práce na autě					
	9. Šití					
	10. Nakupování					
	11. Příprava jídelníčku					
	12. Vyřizování pochůzek					
	13. Osvobození od domácích prací					
	J. OSOBNÍ VZHLED					
	1. Pořízení nového oblečení					
	2. Líčení					
	3. Nákup make-upu					
	4. Nošení speciálního oblečení					
	5. Oblékání do kostýmu					
	6. Nošení cizího oblečení					
	7. Stříhání					
	8. Návštěva kosmetického salonu					
	9. Manikúra					
	10. Pedikúra					
	11. Masáž					
	12. Používání parfému nebo kolínské vody					
	13. Nošení šperků					
	14. Nákup šperků					
	15. Vyfotografování					
	16. Ostatní:					
	a.					
	b.					
	c.					
	d.					
	K. DALŠÍ AKCE A AKTIVITY					
	1. Zůstávání vzhůru po večerce					
	2. Vydělávání peněz					
3. Volný čas navíc						

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
K. DALŠÍ AKCE A ČINNOSTI (POKRAČOVÁNÍ)						
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	4. Mít domácího mazlíčka					
	5. Pořádání večírku nebo návštěva večírku					
	6. Koupání nebo sprchování					
	7. Spaní v posteli s rodiči					
	8. Krmení zvířete					
	9. Poslech příběhů					
	10. Pozvání kamaráda na jídlo domů					
	11. Mluvení do diktafonu					
	12. Zdobení vlastního pokoje					
	13. Prodloužená doba spánku					
	14. Plánování aktivit na jednotlivé dny					
	15. Veřejné vystavení vlastní práce nebo výtvorů					
	16. Volba vlastního času večerky					
	17. Pozdní večerka					
	18. Vedení domácí porady					
	19. Předplatné speciálního časopisu					
	20. Čas bez kontaktu ze strany ostatních					
	21. Pozornost věnovaná ze strany nějaké skupiny osob					
	22. Období bez dohledu jiné osoby					
	23. Příležitost k masturbaci					
	24. Možnost odejít z práce dříve					
	25. Možnost vybrat si práci podle sebe					
	26. Práce ve speciálním prostředí (vlastí pokoj, pracovna)					
	27. Ostatní:					
	a.					
	b.					
	c.					
d.						
e.						

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	L. SYMBOLICKÉ POSÍLENÍ					
	1. Hvězdy na grafu					
	2. Smajlíci					
	3. Speciální odznaky					
	4. Znamky					
	5. Certifikáty					
	6. Jméno na seznamu vyznamenaných					
	7. Sbírání kuliček					
	8. Podpisy					
	9. Označení "správně" na stránce v sešitu					
	10. Body					
	11. Čísla					
	12. Peníze					
	13. Hrací peníze					
	14. Vstupenky do divadla					
	15.					
	16. Dárkový certifikát					
	17. Ostatní:					
a.						
b.						
M. OSTATNÍ						

Níže uveďte ty události nebo činnosti, které daná osoba dělá častěji:

PĚTKRÁT DENNĚ?	DESETKRÁT DENNĚ?
PATNÁCTKRÁT DENNĚ?	DVACETKRÁT DENNĚ?

Kolik času stráví osoba následujícími činnostmi (např. v hodinách, minutách)?

Dívá se na televizi?	Spí?
Poslouchá hudbu?	Vyhledává společnost druhých?
Hrajete si s ostatními?	Čte?
Hrajete si s hračkami?	Hraje si sama?
Telefonuje?	Organizovaný sport?
Sedí?	Konzumuje jídlo?
Hraje počítačové hry?	Konzumuje nápoje?

Co dělá daná osoba nejraději? _____

Co dělá daná osoba nejméně ráda? _____

O co osoba nejčastěji žádá? _____

Na co si osoba nejčastěji stěžuje? _____

Čemu se daná osoba zřejmě nejvíce snaží vyhnout? _____

INVENTÁŘ POSÍLENÍ PRO DOSPĚLÉ

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	ZÁBAVA					
	1. Sledování televize					
	Oblíbené programy?					
	a.					
	b.					
	c.					
	2. Hraní individuálních videoher					
	Které?					
	a.					
	b.					
	3. Hraní skupinových videoher					
	4. Počítače					
	5. Filmy					
	6. Tančení					
	7. Poslech hudby					
	živé					
	nahrávek					
	8. Zpěv					
	9. Hra na hudební nástroje					
	10. Kreslení					
11. Malování						
12. Sochařství / keramika						
13. Vyšívání						
14. Šití						
16. Práce s pracovními nástroji						
17. Ostatní:						
HOBBY						
18. Fotografie						
19. Psaní (deníků/příběhů)						
20. Sbíráání předmětů:						
Upřesněte:						
a.						
b.						
c.						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	KONÍČKY (POKRAČOVÁNÍ)					
	21. Stavební modely					
	22. Rostliny / zahradnictví					
	23. Ostatní:					
	JÍDLO					
	24. Ovoce					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	25. Oříšky					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	26. Sušenky					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	27. Zmrzlina					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	28. Čipsy					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
29. Tyčinky						
Jaký druh?						
a.						
b.						
c.						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	POTRAVINY (POKRAČOVÁNÍ)					
	30. Párky v rohlíku					
	31. Hamburgery					
	32. Tacos					
	33. Pizza					
	34. Popcorn					
	35. Preclíky					
	36. Bagely					
	37. Granola					
	38. Ostatní:					
	a.					
	b.					
	c.					
	NÁPOJE					
	39. Ovocná šťáva					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	40. Perlivá voda					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	41. Sodovky					
Jaký druh?						
a.						
b.						
c.						
42. Juice						
43. Káva						
44. Káva bez kofeinu						
45. Horký čaj						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	NÁPOJE (POKRAČOVÁNÍ)					
	46. Horký bylinný čaj					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	47. Mléko					
	48. Čokoládové mléko					
	49. Pivo					
	50. Víno					
	51. Míchané nápoje					
	52. Limonáda					
	53. Punč					
	SPORT					
	54. Aerobik					
	55. Jogging					
	56. Jízda na kolečkových bruslích					
	57. Plavání					
	58. Fotbal					
	59. Běh					
	60. Fotbal americký					
	61. Baseball					
	62. Frisbee					
	63. Windsurfing					
	64. Skateboarding					
	65. Bowling					
	66. Golf					
	67. Mini golf					
	68. Spinning					
	69. Veslování					
	70. Vodní lyžování					
	71. Lyžování na sněhu					
	72. Tenis					
73. Kulturistika						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	SPORTY (POKRAČOVÁNÍ)					
	74. Posilování					
	75. Stacionární kolo					
	76. Horolezectví					
	77. Lezení na umělé stěně					
	EXKURZE					
	78. Divácké sporty					
	a. Automobilové závody					
	b. Olympijské hry					
	c. Baseball					
	d. Basketbal					
	e. Dostihy					
	f. Box					
	g. Hokej					
	79. Jízdy autem					
	80. Nakupování					
	81. Chození na večeri					
	82. Wellness					
	83. Zábavní parky					
	84. Kempování					
	85. Dovolená					
	86. Návštěva pláže					
	87. Návštěva hor					
	SOCIÁLNÍ					
	88. Povídání si s ostatními					
	89. Být vyslechnut druhou osobou					
	90. Být chválen					
	91. Být pohlazen					
	92. Objímání					
	93. Návštěva přátel					
94. Skupinové aktivity						
95. Činnost s jednou další osobou						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

		VŮBEC NE	MÁLO	STŘEDNĚ	DOST	VELMI
POPIS POTENCIÁLNÍCH POSÍLENÍ	RŮZNÉ					
	96. Prohlížení časopisů					
	97. Prohlížení knih					
	Jaký druh?					
	a.					
	b.					
	c.					
	98. Skládání puzzle					
	POMOC V DOMÁCNOSTI					
	99. Prostírání stolu					
	100. Stlaní lůžka					
	101. Vysávání					
	102. Mytí nádobí					
	103. Oprašování					
	104. Vyřizování pochůzek					
	105. Práce na zahradě					
	106. Vaření					
	OSOBNÍ VZHLED					
	107. Prohlíží si nového oblečení					
	108. Líčení					
	109. Návštěva kosmetického salonu					
	110. Pořízení nového oblečení					
	111. Další					
	a.					
	b.					
c.						
DALŠÍ AKCE A AKTIVITY						
112.						
113.						
114.						
115.						

INVENTÁŘ POSILOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉ

Kolik času stráví osoba následujícími činnostmi (např. v hodinách, minutách)?

AKTIVITY		HODINY	MINUTY
	Sledování televize/hraní her		
	Poslech hudby		
	Interakce s ostatními		
	Sám se sebou		
	Čtení si		
	Organizované sporty		
	Pracovní činnosti		
	Spaní		

Níže uveďte ty události, které daná osoba dělá nebo požaduje více než:

Pětkrát denně? _____

Desetkrát denně? _____

Patnáctkrát denně? _____

20krát denně? _____

Co dělá daná osoba nejraději? _____

Co dělá daná osoba nejméně ráda? _____

O co osoba nejčastěji žádá? _____

Na co si dotyčný stěžuje nejčastěji? _____

Čemu se dotyčná osoba zřejmě nejvíce snaží vyhnout? _____
