

## HÄLSOFRÅGOR I ÅRSKURS 4

Namn:		Personnummer:			
<i>Detta fyller skolsköterskan i:</i>					
Datum:	Längd:	(cm)	Vikt:	(kg)	

Svaren på hälsofrågorna används i hälsosamtalet med skolsköterskan.  
Sätt ett kryss i rutan som passar bäst in på dig.

SKOLMILJÖ						
Jag tycker att	Mycket bra	Bra	Varken bra eller dålig/dåliga	Dålig/dåliga	Mycket dålig/dåliga	Ej svar/vet ej
1. klassrummen är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. toaletterna är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. skolgården är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. matsalen är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. idrottshallen är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. duscharna är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Varje skoldag	3-4 skoldagar/vecka	1-2 skoldagar/vecka	Aldrig	Ej svar/vet ej
7. Jag har arbetsro på lektionerna		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag kan koncentrera mig på lektionerna		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag hinner med mitt skolarbete		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag känner mig trygg i skolan		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du blivit retad, utstött eller på annat sätt illa behandlad de senaste tre månaderna				Nej	Ja	Ej svar/vet ej
11.			på skoltid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.			på fritid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mycket bra	Bra	Varken bra eller dåligt	Dåligt	Mycket dåligt	Ej svar/vet ej
13. Jag trivs i skolan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## MATVANOR OCH TANDBORSTVANOR

		Varje skoldag	3-4 skoldagar i veckan	1-2 skoldagar i veckan	Aldrig	Ej svar/vet ej
14.	Jag äter frukost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Jag äter lunch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Jag äter middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		2 gånger/dag eller oftare	1 gång/dag	Några gånger/vecka	1 gång/vecka eller mer sällan	Ej svar/vet ej
17.	Jag äter frukt eller bär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Jag äter grönsaker eller rotfrukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Jag dricker läsk, saft, iste, energidryck, sötat te eller sötat kaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		2 gånger/dag eller oftare	1 gång/dag	Sällan	Ej svar/vet ej
20.	Jag borstar tänderna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## FYSISK AKTIVITET OCH FRITID

		Går eller cyklar	Rör mig på annat sätt	Åker buss eller skolskjuts	Blir skjutsad av förälder eller annan	Ej svar/vet ej
21.	Jag tar mig <u>till och från</u> skolan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Alltid	Varannan gång	Någon gång i månaden	Aldrig	Ej svar/vet ej
22.	Jag deltar aktivt på <u>lektionerna</u> i idrott och hälsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		7 dagar/vecka	5-6 dagar/vecka	3-4 dagar/vecka	1-2 dagar/vecka	Någon gång/månad	Aldrig	Ej svar/vet ej
23.	På min <u>fritid</u> rör jag på mig/idrottar jag så att jag blir andfådd och/eller varm T.ex. <i>utelek, bollsport, simning, dans, snabb promenad, cykla och springa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

		Mycket bra	Bra	Varken bra eller dåligt	Dåligt	Mycket dåligt	Ej svar/ vet ej
24.	Jag mår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Det stämmer mycket bra	Det stämmer bra	Det stämmer varken bra eller dåligt	Det stämmer dåligt	Det stämmer mycket dåligt	Ej svar/ vet ej
25.	Jag ser positivt på framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jag har de senaste <u>tre</u> <u>månaderna</u> haft besvär med		Aldrig	Någon gång per månad	Ca 1 gång per vecka	Flera gånger per vecka	Varje dag	Ej svar/ vet ej
26.	huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	ont i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	värk i rygg/nacke/ axlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jag har de senaste <u>tre</u> <u>månaderna</u> känt mig		Aldrig	Någon gång per månad	Ca 1 gång per vecka	Flera gånger per vecka	Varje dag	Ej svar/ vet ej
29.	ledsen eller nedstämd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	orolig eller rädd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	irriterad eller på dåligt humör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	stressad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Båda föräldrarna som bor tillsammans	Växelsvis boende hos föräldrarna	Enbart mamma	Enbart pappa	Annan person	Ej svar/ vet ej
33.	Vem bor du tillsammans med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Ja	Nej	Ej svar/ vet ej
34.	Jag har någon vuxen att prata med om det som är viktigt för mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Jag har någon kompis att prata med om det som är viktigt för mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Nej	Ja	Ej svar/ vet ej
36.	Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp. Har du varit med om att någon gjort något mot dig som inte kändes bra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## VÅLD

Våld är om någon gör dig illa, skrämmer dig, gör dig rädd eller orolig. Det kan vara att någon:

- slår, sparkar eller drar dig i håret.
- hotar dig eller skadar dig med ord.
- ber dig att ta på hans eller hennes kropp eller att någon tar på din kropp när du inte vill det eller förstår varför.

		Nej	Ja	Ej svar/ vet ej
37	Har du någonsin blivit utsatt för våld på skoltid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Har du någonsin blivit utsatt för våld hemma eller på fritiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Har du blivit utsatt för obehagliga händelser via mobil eller dator? (Att någon är hotfull, skickar frågor som du inte vill svara på, ber om bilder, skriver saker till dig som gör dig orolig eller ledsen.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Har du sett eller varit med om våld i din familj eller närhet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SÖMN

	Mycket bra	Bra	Varken bra eller dåligt	Dåligt	Mycket dåligt	Ej svar/ vet ej
41.	Jag sover	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42.	När brukar du somna när du ska till skolan nästa dag?	43.	När brukar du vakna på morgonen när du ska till skolan?	Ej svar/ vet ej
	<input type="checkbox"/> 20:00 eller tidigare		<input type="checkbox"/> 05:00 eller tidigare	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 20:30		<input type="checkbox"/> 05:30	
	<input type="checkbox"/> 21:00		<input type="checkbox"/> 06:00	
	<input type="checkbox"/> 21:30		<input type="checkbox"/> 06:30	
	<input type="checkbox"/> 22:00		<input type="checkbox"/> 07:00	
	<input type="checkbox"/> 22:30		<input type="checkbox"/> 07:30	
	<input type="checkbox"/> 23:00		<input type="checkbox"/> 08:00 eller senare	
	<input type="checkbox"/> 23:30			
	<input type="checkbox"/> 24:00 eller senare			

44.	Hur många timmar sover du vanligtvis per natt när du ska till skolan?						Ej svar/ vet ej
	6 timmar eller mindre	7 timmar	8 timmar	9 timmar	10 timmar	11 timmar eller mer	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## TOBAK OCH ALKOHOL

		Nej	Ja	Ej svar/ vet ej
45.	Är du orolig för att någon du bryr dig om dricker för mycket alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	Röker någon inomhus där du bor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du några frågor om din hälsa eller har något att berätta om hur du mår?

Under hälsosamtalet kan du ta upp frågor som rör till exempel din kropp och hur den växer och förändras när du kommer i tonåren, dina känslor, relationer och sexualitet.