



## HÄLSOFRÅGOR I 4:AN

Namn och personnummer:

Detta fyller skolsköterskan i:

Datum för hälsosamtalet:

Längd:	cm	Vikt:	kg	BMI:	Kön:
--------	----	-------	----	------	------

### Sätt ett kryss i rutan som passar in på dig ARBETSMILJÖ

4. Jag tycker att...	mycket bra	ganska bra	varken bra eller dålig/a	ganska dålig/a	mycket dålig/a
a. klassrummen är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. skolgården är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. idrottshallen är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. duscharna är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. toaletterna är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. matsalen/ matplatsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Jag har arbetsro på lektionerna

alltid       ofta       ibland       sällan       aldrig

6. Jag kan koncentrera mig på lektionerna

alltid       ofta       ibland       sällan       aldrig

8. Vet du någon på skolan som blivit retad, utstött eller på annat sätt illa behandlad de tre senaste månaderna

(kallad för fula ord, knuffad och liknande)

	nej	ja
a. av andra elever i skolan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. av vuxna i skolan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Har du själv blivit retad, utstött eller på annat sätt illa behandlad de tre senaste månaderna

(kallad för fula ord, knuffad och liknande)

a. av andra elever i skolan?

nej

ja

b. av vuxna i skolan?

10. Jag trivs i stort sett i skolan

mycket bra

ganska bra

varken bra eller dåligt

ganska dåligt

mycket dåligt



## KOST OCH FYSISK AKTIVITET

1. Jag äter...

varje skoldag

3-4 skoldagar i veckan

1-2 skoldagar i veckan

aldrig

a. frukost

b. lunch

c. middag



30. Jag dricker saft eller läsk

aldrig

mindre än 1 gång i veckan

1-2 dagar i veckan

3-4 dagar i veckan

dagligen

3. Jag deltar aktivt på lektionerna i idrott och hälsa

alltid

varannan gång

någon gång i månaden

aldrig

## FRITID

33. Jag leker och är fysiskt aktiv/idrottare på fritiden

dagligen

3-4 gånger i veckan

1-2 gånger i veckan

sällan

12 a. Jag ser på TV

mindre än 1 timme per dag

1-3 timmar per dag

4-6 timmar per dag

mer än 6 timmar per dag

12 b. Jag sitter vid datorn på fritiden

mindre än 1 timme per dag

1-3 timmar per dag

4-6 timmar per dag

mer än 6 timmar per dag

22. Röker någon inomhus där du bor?

aldrig

sällan

ibland

ofta



## FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

13. Jag mår för det mesta

- mycket bra     ganska bra     varken bra eller dåligt     ganska dåligt     mycket dåligt

14. Jag har de senaste tre månaderna haft besvärande...

	aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid
a. allergi (t ex eksem, astma)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ont i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. värk i rygg/ nacke/axlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Jag har de senaste tre månaderna känt mig..

	aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid
a. ledsen eller nedstämd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. orolig eller rädd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. irriterad eller på dåligt humör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Har du någon vuxen som du kan prata med om det som är viktigt för dig

- ja     nej

18. Jag sover bra

- alltid     ofta     ibland     sällan     aldrig

## FRÅGOR OM KROPPEN

Vid hälsosamtalet finns möjlighet att prata om din kropp till exempel hur du växt. Skriv gärna här om du har några frågor om hur du mår eller har något att berätta om din hälsa:

---

---

## FRAMTIDEN

Så här tänker jag att min framtid som vuxen ska bli. Skriv gärna här:

---