

Namn och personnummer:

Denna ruta fyller skolsköterskan i:

Datum för hälsosamtalet:	Skola/klass:
Längd:.....cm	Vikt:.....kg
Syn:	Rygg:

ARBETSMILJÖ

1. Jag tycker att...

Sätt ett kryss i rutan som passar in på dig!

	mycket bra	bra	varken bra eller dålig/a	dålig/a	mycket dålig/a
a) klassrummen är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) toaletterna är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) skolgården är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) idrottshallen är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) duscharna är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) matsalen är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Jag har arbetsro på lektionerna, jag kan arbeta utan att bli störd

alltid ofta ibland sällan aldrig

3. Jag kan koncentrera mig på lektionerna

alltid ofta ibland sällan aldrig

4. Jag känner mig stressad över skolarbetet (betyder pressad, jäktad, inte hinna med)

aldrig sällan ibland ofta alltid

5a. Jag har nått målen i alla ämnen

ja nej

5b. Om nej, i vilket/vilka ämnen når du inte målen?

svenska matte engelska annat

6. Jag har kompisar på skolan

alltid ofta ibland sällan aldrig

7a. Känner du till om det har förekommit kränkning, utanförskap eller illabehandling på skolan de senaste tre månaderna?

nej ja

7b. Vet du vem du ska vända dig till på skolan vid upptäckt eller upplevelse av kränkningar?

ja nej

8a. Jag känner mig trygg i skolan

ja nej

8b. Om "nej", beskriv _____

9. Om du tänker på de senaste sju dagarna, hur trivs du i skolan?*

mycket bra bra varken bra eller dåligt dåligt mycket dåligt

MATVANOR

10. Om du tänker på de senaste sju dagarna, hur ofta har du ätit

a. frukost* varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar ingen dag
b. lunch varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar ingen dag
c. middag varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar ingen dag

11a. Jag äter frukt och/eller bär

varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar ingen dag

11b. Jag äter grönsaker och/eller rotfrukter

varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar ingen dag

11c. Jag dricker läsk, saft, energidryck, sötat te eller sötat kaffe

varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar ingen dag

11d. Jag äter godis, kakor, bullar, chips eller andra snacks

varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar ingen dag

FYSISK AKTIVITET

12. Jag deltar aktivt på lektionerna i idrott och hälsa

- alltid ofta ibland sällan aldrig

13a. Om du tänker på de senaste sju dagarna, hur mycket har du varit fysiskt aktiv? Fysisk aktivitet är alla aktiviteter som gör dig varm (t ex promenader, cykling) eller andfådd (t ex skolidrott, jogging, gymnastik, styrketräning, cykling, simning, bollsport, dans).*

- mindre än 1 timme 1-2 timmar 2-3 timmar 3-4 timmar 4-5 timmar
 5-7 timmar 7-10 timmar mer än 10 timmar

13b. Hur ofta av de tillfällen du tränat/motionerat de senaste sju dagarna har du tränat så intensivt att du blivit andfådd och svettig?*

- ingen gång 1-2 gånger 3-4 gånger 5 eller fler gånger

14. På min fritid sitter jag still framför tv/dator eller surfplatta/mobil

- 2 timmar eller mindre/dag 3-4 timmar/dag 5-6 timmar/dag mer än 6 timmar/dag

15. Hur kommer du oftast till skolan (möjligt att välja flera svarsalternativ)?

- går cyklar/sparkcykel/skateboard buss/skolskjuts skjutsad av förälder eller annan

16. Här kommer en fråga om fysisk aktivitet och inaktivitet.

Toppen på stegen (10) motsvarar en person som rör sig mycket och botten (0) motsvarar en person som ofta sitter stilla och inte rör sig så mycket.

Kryssa på det nummer som bäst passar in på dig.

Jag rör mig mycket	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
Jag rör mig inte så mycket	0

FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

17. Jag mår...

mycket bra bra varken bra eller dåligt dåligt mycket dåligt

18. Jag har de senaste tre månaderna haft besvärande

	aldrig	sällan	ibland	ofta	alltid
a) huvudvärk*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ont i magen*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) värk i rygg/nacke/axlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) värk i armar/ben/knän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. 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"/>

d) Om du tänker på de senaste tre månaderna, vilken grad av stress (jäkt, högt tempo, psykisk press eller liknande) har du upplevt?*

inte alls lite grann ganska mycket mycket

20. Jag har någon vuxen att prata med om det som är viktigt för mig*

ja nej

21. Känner du dig oroad eller bekymrad för någon i din omgivning, till exempel vän eller familj?*

nej ja

22. Jag har de senaste sju dagarna sovit*

mycket bra bra varken bra eller dåligt dåligt mycket dåligt

23. Röker någon inomhus där du bor?

nej ja

FRÅGOR OM KROPPEN

24. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp. Har du varit med om att någon gjort något mot dig som inte kändes bra?

nej ja

25. 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, din identitet eller har något att berätta om din hälsa.

MITT LIV NU

26. Om du tänker på hur du har det... Det här är bilden av en stegen.

Toppen på stegen (10) motsvarar det bästa liv du kan tänka dig och botten (0) det sämsta liv du kan tänka dig.

Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, var tycker du att du står just nu?

Kryssa på det nummer som bäst passar in på dig.*

10	Bästa tänkbara liv
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
0	Sämsta tänkbara liv