



HÄLSOFRÅGOR I GYMNASIET

Namn: _____

Personnummer: _____

Detta fyller skolsköterskan i:

| | | |
|--------------------------|-----------------|----------------|
| Datum för hälsosamtalet: | Längd: _____ cm | Vikt: _____ kg |
|--------------------------|-----------------|----------------|

Sätt ett kryss i rutan som passar in på dig

TRIVSEL PÅ SKOLAN

1. Jag tycker att...

| | 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/matplatsen är | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Jag har...

| | alltid | ofta | ibland | sällan | aldrig |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. arbetsro på lektionerna | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. någon att vara med på skolan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

| | aldrig | sällan | ibland | ofta | alltid |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. Jag trivs i skolan

| | mycket bra | bra | varken bra eller dåligt | dåligt | mycket dåligt |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

MINA VANOR

5. På min fritid

| | ja | nej |
|--|--------------------------|--------------------------|
| a. deltar jag i någon fritidsaktivitet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. arbetar jag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. Jag rör på mig så jag blir varm (t.ex. snabb promenad, bollsport, dans, simning, cykla eller springa)

| 7 dagar i veckan | 5-6 dagar i veckan | 3-4 dagar i veckan | 1-2 dagar i veckan | mindre än 1 gång i veckan | aldrig |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Av dessa dagar rör jag på mig sammanlagt minst en timme så jag blir andfådd och/eller varm

| 7 dagar i veckan | 5-6 dagar i veckan | 3-4 dagar i veckan | 1-2 dagar i veckan | mindre än 1 gång i veckan | aldrig |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

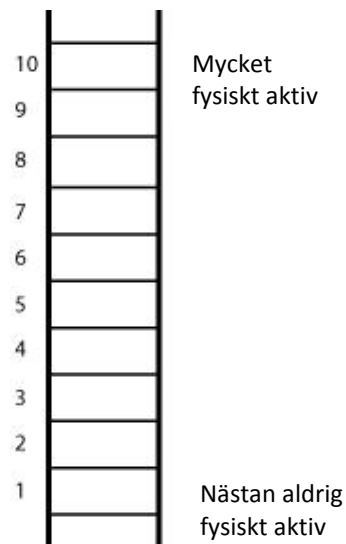
8. Jag tar mig oftast till och från skolan

går cyklar, med sparkcykel eller skateboard med buss, skolskjuts blir skjutsad, åker bil

9. 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 i rutan på stegen vid det nummer som bäst passar in på dig.



10. Jag äter...
a. frukost varje skoldag 3-4 skoldagar i veckan 1-2 skoldagar i veckan aldrig
b. lunch
c. middag

11. Jag äter...
a. grönsaker och/eller rotfrukter två gånger per dag eller oftare en gång per dag några gånger i veckan en gång i veckan eller mer sällan
b. frukt och/eller bär

12. Jag dricker läsk, saft, energidryck, sötat te eller sötat kaffe aldrig mindre än en gång i veckan 1-2 dagar i veckan 3-4 dagar i veckan dagligen

13. Jag ...
a. röker aldrig har provat någon/några gånger i månaden någon/några gånger i veckan dagligen
b. snusar

14. Röker någon inomhus där du bor? nej ja

15. Jag dricker alkohol (t.ex. folköl, starköl, stark-cider, vin, alkoholisk eller sprit) aldrig har provat någon/några gånger om året någon/några gånger i månaden någon/några gånger i veckan
16. Om jag blir erbjuden droger säger jag bestämt nej troligen nej kanske ja ja

KROPP & SJÄL

17. Jag mår mycket bra bra varken bra eller dåligt dåligt mycket dåligt
18. Jag sover mycket bra bra varken bra eller dåligt dåligt mycket dåligt
19. Jag har de tre senaste månaderna haft besvärande ...
- | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | aldrig | mindre än 1 gång i veckan | 1 gång i veckan | flera gånger i veckan | varje dag |
| 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 eller axlar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
20. Jag har de tre senaste månaderna känt mig ledsen eller nedstämd
21. Jag är orolig för någon i min omgivning nej ja
22. Jag har någon vuxen att prata med om det som är viktigt för mig ja nej
23. Har du eller någon annan blivit retad, utstött eller på annat sätt illa behandlad de tre senaste månaderna...
- | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| | nej | ja, via internet eller sociala medier | ja, på annat sätt |
| a. av andra elever i skolan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. av vuxna i skolan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
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. Alla har rätt att själv få bestämma vilken könsidentitet en har. Jag ser mig som och identifierar mig med hon hen han kan eller vill ej uppge

26. Vid samtalet finns det möjlighet att prata om din hälsa, känslor, vänskap, kroppen eller annat vad gäller dig. Vill du ta upp något under samtalet? Skriv gärna nedan om du vill.

ja

nej

27. Om du tänker på hur du har det... Den 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 i rutan på stegen vid det nummer som bäst passar in på dig.

| | |
|----|--|
| 10 | |
| 9 | |
| 8 | |
| 7 | |
| 6 | |
| 5 | |
| 4 | |
| 3 | |
| 2 | |
| 1 | |

FRAMTIDEN

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

Tack för dina svar!