



HÄLSOFRÅGOR I FÖRSKOLEKLASSEN

Svara på hälsofrågorna tillsammans med dina föräldrar. Svaren används i hälsosamtalet med skolsköterskan.

Namn: _____

Personnummer: _____

Detta fyller skolsköterskan i:

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

Sätt in ett kryss i rutan som passar dig.

TRIVSEL PÅ SKOLAN

1. Jag tycker att...

bra

okej

dålig/a



a. klassrummen är

b. toaletterna är

c. skolgården är

d. idrottshallen är

e. duscharna är

f. matsalen/matplatsen är

2. Jag har någon att vara med på skolan

ja

ja, för det mesta

inte så ofta

3. Jag trivs i skolan

bra

okej

dåligt

MINA VANOR

4. På min fritid deltar jag i någon fritidsaktivitet

ja

nej

5. Jag brukar leka, springa och vara ute och röra på mig med familjen

5-7 dagar i veckan

3-4 dagar i veckan

1-2 dagar i veckan

mindre än 1 dag i veckan

aldrig

6. Jag rör på mig så jag blir varm (t.ex. lek, 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

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

8. Jag tar mig oftast till och från skolan

går

cyklar, med sparkcykel,
med skateboard

med buss,
skolskjuts

jag blir skjutsad,
åker bil

9. Jag äter...

- a. frukost
- b. lunch
- c. middag

varje skoldag

3-4 skoldagar
i veckan

1-2 skoldagar
i veckan

aldrig

10. Jag äter...

- a. grönsaker och/eller
rotfrukter
- b. frukt och/eller bär

två gånger per
dag eller oftare

en gång
per dag

några gånger
i veckan

en gång i veckan
eller mer sällan

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

aldrig

mindre än
en gång i
veckan

1-2 dagar
i veckan

3-4 dagar
i veckan

dagligen

12. Röker någon inomhus där du bor?

nej

ja

KROPPEN & KNOPPEN

13. Jag mår

14. Jag sover

bra


okej


dålig


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

ja

nej

16. Jag är orolig för någon i min omgivning

nej

ja

17. 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

18. 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

Tack för dina svar!