



Hälsoenkät för elever i femman

Bästa elev i femman!

Du kommer snart att genomgå en omfattande hälsoundersökning inom skolhälsovården. Att den är omfattande betyder att du kommer att träffa både skolhälsovårdaren och en läkare. Också dina föräldrar kallas till undersökningen. Med hjälp av denna blankett samlar vi på förhand in information om de frågor som behandlas vid undersökningen. Din åsikt är mycket värdefull i alla frågor och därför är det viktigt att du fyller i blanketten. Med hjälp av dina svar får hälsovårdaren och läkaren veta hur de på bästa sätt kan hjälpa dig för att du ska må bra. Du kan också berätta vilka önskemål du har när det gäller undersökningen.

Det är frivilligt att fylla i blanketten och att besvara de enskilda frågorna. Dina svar används endast inom skolhälsovården. Vid undersökningen diskuterar vi dina svar tillsammans med dig och dina föräldrar.



Namn _____ Klass _____ Svartsdatum _____.____.

Känner du dig frisk?

ja kanske nej, därför att _____

Hur tar du hand om dig själv? Berätta hur du håller humöret uppe, vad du gör för att orka och hur du håller dig frisk. (skriv i kanten, om inte allt ryms här ☺)

HURDANT ÄR DITT HUMÖR VANLIGEN I SKOLAN? Välj det lämpligaste alternativet

<input type="checkbox"/>  Jag är mycket ofta glad och på gott humör	<input type="checkbox"/>  Jag är ganska ofta glad och på gott humör	<input type="checkbox"/>  Jag har lika många glada som dåliga stunder	<input type="checkbox"/>  Jag känner mig ofta sorgsen och nedstämd	<input type="checkbox"/>  Jag känner mig nästan alltid sorgsen och nedstämd
---	---	---	---	---

- Tycker du om skolmaten? ja ibland nej
- Har du kompisar i skolan? ja kanske nej
- Har du blivit mobbad i skolan? ja kanske nej
- Har du sett mobbning i din klass? ja kanske nej
- Har du mobbat någon? ja kanske nej

Vilket betyg (mellan 4 och 10) ger du

- arbetsron i din klass _____
- stämningen i din klass, dvs. klassandan _____

Vad sysslar du med på din fritid – dvs. efter skolan och under veckoslut?

- Har du kompisar på fritiden? ja kanske nej
- Har du blivit mobbad på fritiden? ja kanske nej

Hur mycket tid använder du framför små eller stora skärmar? (TV, dator, spelkonsoler, telefoner och alla andra apparater)






- under skoldagar _____ timmar per dag
- under veckoslut och lov _____ timmar per dag

Har du på dessa skärmar sett någonting (t.ex. sex eller våld) som du börjat grubbla över? ja kanske nej

Har du använt eller prövat på tobak, snus, alkohol eller någon annan drog? ja kanske nej

Hurdana pubertetsförändringar har du märkt hos dig själv?

HURDANT ÄR DITT HUMÖR VANLIGEN HEMMA? Välj det lämpligaste alternativet

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Jag är mycket ofta glad och på gott humör	Jag är ganska ofta glad och på gott humör	Jag har lika många glada som dåliga stunder	Jag känner mig ofta sorgsen och nedstämd	Jag känner mig nästan alltid sorgsen och nedstämd

Vem hör till din familj?

Vad är det bästa med din familj?

- Har familjen regler som gäller dig? Till exempel tider för hemkomst och läggdags, speltider, regler som gäller läxor, hushållsarbete eller annat. ja kanske nej
- Har ni tillsammans kommit överens om reglerna? ja kanske nej
Vad leder det till om du inte följer reglerna?

Finns det något som du oroar dig för eller som du är rädd för just nu? Något som till exempel gäller dig själv, ditt kompisgäng, skolan, familjen eller hemmet. Vad?

Vilka glädjeämnen finns just nu i ditt liv?

Önskemål som gäller hälsoundersökningen. Vad vill du tala om? Är du nervös för någonting som gäller undersökningen?

TACK FÖR DITT SVAR! ☺☺☺