



# Hälsoenkät för elever i åttan

*Bästa elev i åttan!*

*Du kommer snart att genomgå en omfattande hälsoundersökning inom skolhälsovården och kommer då att träffa både skolhälsovårdaren och skolläkaren. 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. 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. Vid undersökningen diskuterar vi de teman som finns på blanketten och du har möjlighet att precisera dina svar. Dina svar är konfidentiella och används endast inom skolhälsovården. Vi talar om dem med dina föräldrar endast om du ger lov till det. Om det dock verkar som om din uppväxt eller utveckling är i fara, har skolhälsovården en lagstadgad skyldighet att kontakta barnskyddet. De uppgifter du fyller i på blanketten ingår i hälsocentralens register över journalhandlingar.*

## Elev:

Namn \_\_\_\_\_ Klass \_\_\_\_\_ Svartsdatum \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

## SKOLAN OCH FRITIDEN

Att gå i skolan är  roligt  helt okej  tråkigt

Att lära sig är  lätt  ibland svårt  svårt

Att göra hemläxor är  lätt  ibland svårt  svårt

Vilket betyg (mellan 4 och 10) ger du

- arbetsron i din klass \_\_\_\_\_
- stämningen i din klass, dvs. klassandan \_\_\_\_\_

Jag kommer överens med lärarna  ja  det varierar  nej

Jag är spänd eller rädd i skolan  nej  ja, varför? \_\_\_\_\_

Jag har kompisar eller vänner

- i skolan  ja  för få  nej
- på fritiden  ja  för få  nej

Har du redan planer för vad du ska göra efter grundskolan? Hur har du tänkt fortsätta dina studier?

---

---

Hur tillbringar du din fritid? (ensam/med kompisarna/med familjen eller i fritidsintressen)

---

---

Min hemkomsttid på vardagar är kl. \_\_\_\_\_ och under veckoslut kl. \_\_\_\_\_

Jag sitter framför datorn, spelkonsolen, TV:n, telefonen eller någon annan skärm

- på vardagar cirka \_\_\_\_ timmar /dag
- under veckoslut och lov cirka \_\_\_\_\_ timmar /dag

Har du på dessa skärmar sett sex eller våld som du börjat grubbla över?

nej  kanske  ja

**Fundera över följande frågor utgående från hela din livsmiljö (skolan, hemmet, fritiden, webben osv.)**

- Har du blivit mobbad?  nej  kanske  ja
- Har du märkt att någon annan blivit mobbad?  nej  ja
- Har du själv mobbat?  nej  kanske  ja
- Har du råkat ut för sexuella trakasserier eller ofredande?  nej  kanske  ja
- Har du råkat ut för våld eller hot om våld?  nej  kanske  ja

## HÄLSA OCH HÄLSOVANOR

Känner du dig frisk?

ja  vet inte  nej, därför att \_\_\_\_\_

Har du någon långvarig sjukdom eller åkomma?

nej

ja, berätta vilken och hur den behandlas, t.ex. medicinering \_\_\_\_\_

**Jag är nu klient eller har tidigare varit klient**

- vid en poliklinik för barnpsykiatri  vid en familjerådgivning  
 vid en poliklinik för ungdomspsykiatri  hos skolkuratorn  
 hos skolpsykologen  på annat ställe, var? \_\_\_\_\_

Har du allergier?  nej  ja, vilka? \_\_\_\_\_

Har du specialdieter?  nej  ja, vilka? \_\_\_\_\_

Har du haft eller känt något av följande under det senaste året?	nej	ibland	ofta
huvudvärk			
magsmärtor			
smärtor i rygg, skuldror eller nacke			
eksem			
sömnsvårigheter			
nedstämdhet, sämre humör eller depression			
ångest, spändhet eller rädsla			
irritation eller vredesutbrott			
koncentrationssvårigheter			
fientlighet, attackerande av andra			
något annat, vad?			

Har du varit med om något olycksfall under det senaste året?  nej  ja, hurdant \_\_\_\_\_

Min åsikt om min längd och vikt

Jag äter dagligen  frukost  skolmat/lunch  middag

mellanmål  kvällsmål

Jag använder dagligen  energidrycker  läskedrycker  mjölkprodukter  D-vitamin

Jag sover på vardagar kl. \_\_\_\_ - \_\_\_\_ och under veckoslut kl \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Mina motionsvanor (utöver skolgymnastiken)

Hur sköter du dina tänder?

Alkohol och andra droger	jag använder inte	jag använder inte, men jag har provat	jag använder ibland	jag använder	används i mitt kompisgäng
Tobak					
Snus					
Alkohol					
Narkotika (cannabis osv.)					
Annat, vad?					

#### Frågor till flickor

- Har du fått mens?  ja  nej
- Ålder då mensen började \_\_\_\_ år
- Är din mens regelbunden?  ja  nej
- Menstruationscykelns längd är \_\_\_\_ dygn (från början av blödningen till följande blödning)
- Har du mensvärk?  ja  nej
- Har du frågor eller bekymmer som gäller preventivmedel, könsmognad eller sexuell inriktning?  ja  nej

#### Frågor till pojkar

- Har du trång förhud?  ja  nej
- Har du två testiklar?  ja  nej
- Finns det en betydande skillnad i storleken på dina testiklar?  ja  nej
- Har du frågor eller bekymmer som gäller preventivmedel, könsmognad eller sexuell inriktning?  ja  nej

Frågor som gäller sällskapande är aktuella för mig  ja  nej

Frågor som gäller preventivmedel är aktuella för mig  ja  nej

## HEM OCH FAMILJ

Till min familj hör

---



---

Förhållandet mellan mig och mina föräldrar är  mycket bra  bra  måttligt  dåligt

Hur tillbringar du tiden tillsammans med dina föräldrar och vad gör ni tillsammans?

---



---

I vilka frågor uppstår det gräl mellan dig och dina föräldrar eller i vilka frågor är ni av olika åsikt?

---



---

Jag kan berätta om mina angelägenheter och bekymmer för

mina föräldrar  mina syskon  en vän  någon annan  ingen

Följande förändringar har skett i mitt liv under den senaste tiden

en flytt  skilsmässa mellan föräldrarna  min förälder har ett nytt samboförhållande eller äktenskap  
 en närstående har insjuknat  en närstående har dött  ett syskon har fötts eller flyttat bort  
 inga förändringar  annat, vad? \_\_\_\_\_

Din familj påverkar också ditt välbefinnande. Förekommer något av följande i er familj?	ja	ibland/kanske	nej
Familjen har tillräckligt med gemensam tid			
Vi brukar tala om vad som har hänt under dagen			
Vi äter varje dag tillsammans			
Vi brukar uppmuntra varandra och ge positiv respons			
Vi delar på hemsysslor			
Vi har gemensamt överenskomna regler			
Följderna vid brott mot reglerna är rättvisa			
Alla känner sig trygga och stämningen är vanligen harmonisk			
Kronisk sjukdom (fysisk eller psykisk)			
Bekymmer och problem som anknyter till missbruk av alkohol eller andra droger			
Problem eller konflikter mellan familjemedlemmarna			
Hot om våld eller våld			

Vilka saker oroar du dig för just nu? (Något som gäller dig själv, ditt kompisgäng, skolan, familjen eller hemmet)

---



---

I vilka avseenden är du nöjd med dig själv och ditt liv just nu?

---



---

Önskemål som gäller hälsoundersökningen.

---



---

TACK FÖR DITT SVAR!