



HÄLSOFRÅGOR I FÖRSKOLEKLASSEN

| | |
|-------|---------------|
| Namn: | Personnummer: |
|-------|---------------|

Detta fyller skolsköterskan i:

| | |
|--------------------------|--------------------|
| Datum för hälsosamtalet: | |
| Längd: cm | Vikt: kg |
| BMI: | Kön: |

Svara på hälsofrågorna tillsammans med dina föräldrar.
Svaren blir underlag till hälsosamtalet hos skolsköterskan.

ARBETSMILJÖ

1. Jag tycker
att...

mycket bra

bra

varken bra
eller dålig/a

dålig/a

mycket dålig/a



- a. klassrummen är
- b. toaletterna är
- c. skolgården är
- d. idrottshallen är
- e. duscharna är
- f. matsalen/
matplatsen är

2. Jag har arbetsro i skolan

 alltid

 ofta

 ibland

 sällan

 aldrig

3. Jag kan koncentrera mig i skolan

 alltid

 ofta

 ibland

 sällan

 aldrig

4. Jag vet någon på skolan som blivit retad, utstött eller på annat sätt illa
behandlad de tre senaste månaderna (kallad för fula ord, knuffad och liknande)

a. av andra elever i skolan?

nej

ja

b. av vuxna i skolan?

5. Jag har själv blivit retad, utstött eller på annat sätt illa behandlad de tre senaste månaderna (kallad för fula ord, knuffad och liknande)

a. av andra elever i skolan?

nej

ja

b. av vuxna i skolan?

6. Jag trivs i skolan...

mycket bra

bra

varken bra eller dåligt

dåligt

mycket dåligt



MATVANOR OCH FYSISK AKTIVITET

7. Jag äter....

varje skoldag

3-4 skoldagar i veckan

1-2 skoldagar i veckan

aldrig

a. frukost

b. lunch

c. middag

8. Jag dricker söta drycker (exempelvis läsk, saft, måltidsdryck)

aldrig/sällan

mindre än 1 gång i veckan

1-2 dagar i veckan

3-4 dagar i veckan

5-7 dagar i veckan

9. Jag deltar aktivt i skolan i idrott och hälsa, klättrar, springer, hoppar eller spelar bollspel

alltid

varannan gång

någon gång i månaden

sällan

aldrig

FRITID

10. På min fritid leker jag och rör på mig så att jag blir andfådd och varm

5-7 gånger i veckan

3-4 gånger i veckan

1-2 gånger i veckan

sällan

aldrig



11. På min fritid, sitter jag framför teven/datorn/med mobilen

2 timmar eller mindre per dag

3-4 timmar per dag

5-6 timmar per dag

mer än 6 timmar per dag

12. Röker någon inomhus där du bor?

sällan/aldrig

ibland

ofta



FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

13. Jag mår..

mycket bra

bra

varken bra
eller dåligt

dåligt

mycket dåligt

14. Jag har de senaste tre
månaderna haft besvärande...

a. huvudvärk

aldrig

sällan

ibland

ofta

alltid

b. ont i magen

c. värk i rygg/ nacke/axlar

15. Jag har de senaste tre
månaderna känt mig...

a. ledsen eller nedstämd

aldrig

sällan

ibland

ofta

alltid

b. orolig eller rädd

c. irriterad eller på
dåligt humör

16. Jag sover bra

alltid

ofta

ibland

sällan

aldrig

**HAR DU OCH DINA FÖRÄLDRAR NÅGRA FRÅGOR OM KROPPEN ELLER NÅGOT
ATT BERÄTTA OM DIN HÄLSA?**

