

Elevhälsoformulär åk 4

Namn:	Personnummer:			
<i>Detta fyller skolsköterskan i:</i>				
Datum:	Längd:	(cm)	Vikt:	(kg)

Svaren på hälsofrågorna används i hälsosamtalet med skolsköterskan.

Fyll i det svar som passar bäst in på dig.

Frågorna i det här formuläret handlar om din hälsa, skolsituation, livsstil och hur du mår. Det finns inga rätt eller fel svar. Du svarar det som stämmer bäst in på dig själv. Du och skolsköterskan träffas sedan för ett hälsosamtal och går igenom dina svar. Därefter förs uppgifterna in i din journal där de är sekretesskyddade. Det betyder att uppgifterna i de flesta fall inte får lämnas ut till någon annan utan ditt medgivande. Undantaget kan vara om du riskerar att fara illa och behöver hjälp eller skydd.

Skolmiljö	
1. Vad tycker du om toaletterna?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara
2. Vad tycker du om matsalen?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara
3. Hur trivs du inomhus och utomhus på rasterna?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara
4. Har du arbetsro på lektionerna?	<input type="radio"/> Mycket <input type="radio"/> Ganska mycket <input type="radio"/> Lite grann <input type="radio"/> Inte alls <input type="radio"/> Vill inte svara
5. Kan du koncentrera dig på lektionerna?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara

6. Hur hinner du med ditt skolarbete?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara
7. Känner du dig stressad av ditt skolarbete?	<input type="radio"/> Inte alls <input type="radio"/> Lite grann <input type="radio"/> Ganska mycket <input type="radio"/> Mycket <input type="radio"/> Vill inte svara
8. Känner du dig trygg i skolan?	<input type="radio"/> Mycket <input type="radio"/> Ganska mycket <input type="radio"/> Lite grann <input type="radio"/> Inte alls <input type="radio"/> Vill inte svara
9. Hur trivs du i skolan?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara
Matvanor och tandborstvanor	
10. Hur ofta brukar du äta frukost?	<input type="radio"/> Varje skoldag <input type="radio"/> 3-4 skoldagar i veckan <input type="radio"/> 1-2 skoldagar i veckan <input type="radio"/> Aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara
11. Hur ofta brukar du äta lunch?	<input type="radio"/> Varje skoldag <input type="radio"/> 3-4 skoldagar i veckan <input type="radio"/> 1-2 skoldagar i veckan <input type="radio"/> Aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara
12. Hur ofta brukar du äta middag?	<input type="radio"/> Varje skoldag <input type="radio"/> 3-4 skoldagar i veckan <input type="radio"/> 1-2 skoldagar i veckan <input type="radio"/> Aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara
13. Hur ofta brukar du äta en portion grönsaker? En portion = en knuten hand.	<input type="radio"/> 2 gånger per dag eller oftare <input type="radio"/> 1 gång per dag <input type="radio"/> Några gånger per vecka <input type="radio"/> 1 gång per vecka eller nästan aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara
14. Hur ofta brukar du äta frukt eller bär?	<input type="radio"/> 2 gånger per dag eller oftare <input type="radio"/> 1 gång per dag <input type="radio"/> Några gånger per vecka <input type="radio"/> 1 gång per vecka eller nästan aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara

15. Hur ofta brukar du dricka läsk eller saft?	<input type="radio"/> 2 gånger per dag eller oftare <input type="radio"/> 1 gång per dag <input type="radio"/> Några gånger per vecka <input type="radio"/> 1 gång per vecka eller nästan aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara
16. Hur ofta brukar du äta godis, kakor, bullar, chips eller andra snacks?	<input type="radio"/> 2 gånger per dag eller oftare <input type="radio"/> 1 gång per dag <input type="radio"/> Några gånger per vecka <input type="radio"/> 1 gång per vecka eller nästan aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara
17. Hur ofta borstar du tänderna?	<input type="radio"/> 2 gånger per dag eller oftare <input type="radio"/> 1 gång per dag <input type="radio"/> Sällan <input type="radio"/> Vill inte svara
Fysisk aktivitet	
18. Hur ofta brukar du träna så att du blir andfådd eller svettig?	<input type="radio"/> Varje dag <input type="radio"/> 5-6 dagar i veckan <input type="radio"/> 3-4 dagar i veckan <input type="radio"/> 1-2 dagar i veckan <input type="radio"/> Nästan aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara
19. Hur mycket brukar du röra på dig under en dag? Till exempel under idrottslektioner, träningar, raster, promenader eller cykel till och från skolan.	<input type="radio"/> 60 minuter eller mer <input type="radio"/> 30-59 minuter <input type="radio"/> Mindre än 30 minuter <input type="radio"/> Vill inte svara
Fysisk och psykisk hälsa	
20. Hur mår du för det mesta?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara
21. Hur ser du på din framtid?	<input type="radio"/> Jag ser mycket ljust på framtiden <input type="radio"/> Jag ser ganska ljust på framtiden <input type="radio"/> Jag ser varken ljust eller mörkt på framtiden <input type="radio"/> Jag ser ganska mörkt på framtiden <input type="radio"/> Jag ser mycket mörkt på framtiden
22. Känner du att du kan vara med och bestämma över ditt liv?	<input type="radio"/> Mycket <input type="radio"/> Ganska mycket <input type="radio"/> Lite grann <input type="radio"/> Inte alls <input type="radio"/> Vill inte svara
23. Brukar du känna dig nedstämd/ledsen?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, någon gång per månad <input type="radio"/> Ja, någon gång per vecka <input type="radio"/> Ja, flera gånger per vecka <input type="radio"/> Ja, nästan varje dag <input type="radio"/> Vill inte svara

24. Brukar du känna dig orolig?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, någon gång per månad <input type="radio"/> Ja, någon gång per vecka <input type="radio"/> Ja, flera gånger per vecka <input type="radio"/> Ja, nästan varje dag <input type="radio"/> Vill inte svara
25. Brukar du känna dig irriterad eller på dåligt humör?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, någon gång per månad <input type="radio"/> Ja, någon gång per vecka <input type="radio"/> Ja, flera gånger per vecka <input type="radio"/> Ja, nästan varje dag <input type="radio"/> Vill inte svara
26. Brukar du känna dig stressad?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, någon gång per månad <input type="radio"/> Ja, någon gång per vecka <input type="radio"/> Ja, flera gånger per vecka <input type="radio"/> Ja, nästan varje dag <input type="radio"/> Vill inte svara
27. Brukar du ha ont i magen?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, någon gång per månad <input type="radio"/> Ja, någon gång per vecka <input type="radio"/> Ja, flera gånger per vecka <input type="radio"/> Ja, nästan varje dag <input type="radio"/> Vill inte svara
28. Brukar du ha huvudvärk?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, någon gång per månad <input type="radio"/> Ja, någon gång per vecka <input type="radio"/> Ja, flera gånger per vecka <input type="radio"/> Ja, nästan varje dag <input type="radio"/> Vill inte svara
Sömn	
29. Hur tycker du att du brukar sova?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara
30. Hur många timmar sover du vanligtvis per natt när du ska till skolan?	<input type="radio"/> 6 timmar eller färre <input type="radio"/> 7 timmar <input type="radio"/> 8 timmar <input type="radio"/> 9 timmar <input type="radio"/> 10 timmar <input type="radio"/> 11 timmar eller fler <input type="radio"/> Vill inte svara

31. Brukar du känna dig så trött att det påverkar ditt skolarbete?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, någon gång per månad <input type="radio"/> Ja, någon gång per vecka <input type="radio"/> Ja, flera gånger per vecka <input type="radio"/> Ja, nästan varje dag <input type="radio"/> Vill inte svara
Relationer	
32. Vem bor du tillsammans med?	<input type="radio"/> Med båda föräldrarna som bor tillsammans <input type="radio"/> Växelvis boende hos föräldrarna (tex varannan vecka eller helg) <input type="radio"/> Med en förälder <input type="radio"/> Med en släkting eller annan person <input type="radio"/> I familjehem eller HVB-hem <input type="radio"/> Annat <input type="radio"/> Vill inte svara
33. Hur trivs du hemma?	<input type="radio"/> Mycket bra <input type="radio"/> Bra <input type="radio"/> Mittemellan <input type="radio"/> Dåligt <input type="radio"/> Mycket dåligt <input type="radio"/> Vill inte svara
34. Har du någon vuxen att prata med när du vill berätta något?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Vill inte svara
35. Har du någon kompis att prata med när du vill berätta något?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Vill inte svara
36. Har du blivit retad, utstött eller på annat sätt illa behandlad de senaste <u>tre månaderna</u> på skoltid?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Vill inte svara
37. Har du blivit retad, utstött eller på annat sätt illa behandlad de senaste <u>tre månaderna</u> på fritid?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Vill inte svara
38. Är du orolig eller bekymrad för någon i din familj eller någon du känner?	<input type="radio"/> Inte alls <input type="radio"/> Lite grann <input type="radio"/> Ganska mycket <input type="radio"/> Mycket <input type="radio"/> Vill inte svara

Våld	
<p>Våld är om någon gör dig illa, skrämmer dig, gör dig rädd eller orolig. Det kan vara att någon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • slår, sparkar eller drar dig i håret. • hotar dig eller skadar dig med ord. • ber dig att ta på hans eller hennes kropp eller att någon tar på din kropp när du inte vill det eller förstår varför. 	
39. Har du någonsin blivit utsatt för våld på skoltid?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Vill inte svara
40. Har du någonsin blivit utsatt för våld hemma eller på fritiden?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Vill inte svara
41. Har du blivit utsatt för obehagliga händelser via mobil eller dator? (Att någon är hotfull, skickar frågor som du inte vill svara på, skickar eller ber om bilder/filmer, skriver saker till dig som gör dig orolig eller ledsen.)	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Vill inte svara
42. Har du sett eller på annat sätt upplevt att någon annan person i din familj eller närhet blivit utsatt för våld?	<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Vill inte svara
Sociala media och spel	
43. Hur mycket tid tycker du att du lägger på datorspel, TV-spel eller mobilspel?	<input type="radio"/> För mycket tid <input type="radio"/> Lagom med tid <input type="radio"/> För lite tid <input type="radio"/> Vill inte svara
44. Hur mycket tid tycker du att du lägger på sociala medier (tex Snapchat, TikTok, Instagram)	<input type="radio"/> För mycket tid <input type="radio"/> Lagom med tid <input type="radio"/> För lite tid <input type="radio"/> Vill inte svara
45. Hur ofta händer det att din medieanvändning (tex mobilen) leder till att du inte gör vad du ska, tex läsläsning, hjälpa till hemma, gå och lägga dig?	<input type="radio"/> Varje dag <input type="radio"/> Några gånger i veckan <input type="radio"/> En gång i veckan <input type="radio"/> En gång i månanden <input type="radio"/> Mer sällan <input type="radio"/> Aldrig <input type="radio"/> Vill inte svara
Tobak och nikotin	
46. Har du under senaste tre månaderna använt någon av dessa produkter? Mer än ett svar är tillåtet.	<input type="checkbox"/> Vitt snus <input type="checkbox"/> Brunt snus <input type="checkbox"/> E-cigarett/vejp <input type="checkbox"/> Cigaretter <input type="checkbox"/> Heat not burn <input type="checkbox"/> Vattenpipa <input type="checkbox"/> Har inte använt någon av produkterna <input type="checkbox"/> Vill inte svara

Sexuell hälsa

Under hälsosamtalet kan du ta upp frågor om din hälsa eller om du har något att berätta om hur du mår. Du kan ta upp frågor som rör till exempel din kropp och hur den växer och förändras när du kommer i tonåren, dina känslor, relationer och sexualitet.

47. Har du frågor kring din pubertet och utveckling? Ja
(Till exempel hur kroppen förändras, mens, Inte just nu
målrottet) Vill inte svara

48. Har du funderingar kring vilket kön du känner dig som eller kring din sexuella identitet (vem du blir kär i)? Ja
 Inte just nu
 Vill inte svara