

# Elevhälsoenkät

Hälsofrågor till dig som går i  
förskoleklass

Hej!

I det här häftet finns frågor som rör din hälsa, hem- och lärmiljö och dina levnadsvanor. Det finns inga svar som är rätt eller fel. Kryssa i det alternativ som stämmer bäst för dig.

Om det är några frågor du inte förstår eller som är svåra att besvara kan du vänta med dessa tills du träffar mig vid hälsobesöket.

Svara på frågorna tillsammans med en vuxen.

Mvh

Din skolsköterska

**Datum:**

**Personnummer:**

**Namn:**

**Klass:**

Några av frågorna kommer att vara underlag för statistik och de är stjärnmarkerade. När svaren bearbetats är de anonyma och ingen kan se vad just du har svarat.

## Lär miljö

**1\*. Om du tänker på de senaste 7 dagarna. Hur trivs du i skolan?**



mycket bra, bra



varken bra eller dåligt



dåligt, mycket dåligt

**2. Jag trivs med kamraterna**



mycket bra, bra



varken bra eller dåligt



dåligt, mycket dåligt

**3\*. Jag kan koncentrera mig i skolan**



mycket bra, bra



varken bra eller dåligt



dåligt, mycket dåligt

## Hemmiljö

**4. Jag bor tillsammans med :**

Om du vill får du rita.

5. Jag tycker att de vuxna i min familj tar hand om mig på ett bra sätt, till exempel bryr sig om hur jag har det i skolan eller tröstar mig när jag är ledsen

  
mycket bra

  
bra

  
varken bra eller dåligt

  
dåligt

  
mycket dåligt

## Hälsa

6. Jag har de senaste tre  
månaderna känt mig

a\*. ledsen eller nedstämd

b\*. irriterad eller på dåligt humör

aldrig

sällan

ibland

ofta

alltid

7. Jag har de senaste tre  
månaderna haft besvärande

a\*. huvudvärk

b\*. ont i magen

aldrig

sällan

ibland

ofta

alltid

## Sömn

8\*. Jag har de senaste sju dagarna sovit

  
mycket bra

  
bra

  
varken bra eller dåligt

  
dåligt

  
mycket dåligt

9. Inför skoldagar:

somnar jag cirka klockan: \_\_\_\_\_

waknar jag cirka klockan: \_\_\_\_\_

## Matvanor och fysisk aktivitet

### 10. Om du tänker på de senaste 7 dagarna, hur ofta har du ätit...

	varje dag	5-6 dagar	3-4 dagar	1-2 dagar	ingen dag
a*. frukost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b*. lunch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. frukt och/eller bär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. grönsaker och/eller rotfrukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. godis/snacks/kakor/bullar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. druckit söta drycker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 11. Jag leker och rör på mig i snitt per dag ,så att jag blir andfådd och varm

- mer än 60 minuter   
  30-60 minuter   
  mindre än 30 minuter

## Fritid

### 12. På fritiden tycker jag om att

.....



.....

### 13. En vanlig dag, på min fritid sitter jag framför skärm (t ex dator, tv, iPad, mobil)

- 0-2 timmar   
  3-4 timmar   
  5-6 timmar   
  mer än 6 timmar

## Om jag tänker på hur jag har det ...\*

Nedanför finns en bild av en stege. Toppen på stegen (10) motsvarar det bästa liv du kan tänka dig och botten (0) det sämsta liv du kan tänka dig. Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, var tycker du att du står just nu? Kryssa i stegen vid det nummer som bäst passar in på dig.

Bästa tänkbara liv	10		
	9		
	8		
	7		
	6		
	5		
	4		
	3		
	2		
	1		
Sämsta tänkbara liv	0	