

Bästa elev i femman,

Du kommer snart att genomgå en omfattande hälsoundersökning i skolan där du träffar skolhälsovårdaren och läkaren. Också dina föräldrar bjuds in att delta i undersökningen.

Med denna blankett samlar vi på förhand in information om din hälsa och ditt välbefinnande. Din egen åsikt i dessa frågor är mycket värdefull och därför är det viktigt att du fyller i blanketten.

Genom dina svar får hälsovårdaren och läkaren information som hjälper dem att hjälpa dig att må bra. Du kan också berätta om dina önskemål gällande undersökningen.

Det är frivilligt att fylla i blanketten och att svara på varje enskild fråga. Dina svar kommer endast att användas av skolhälsovården. Under undersökningen diskuterar vi dina svar tillsammans med dig och dina föräldrar.

Namn _____	
Klass _____	Svarsdatum _____

Känner du dig frisk?

ja kanske nej, därför att _____

Hur tar du hand om ditt välbefinnande? Berätta vad just du mår bra av, vad som ger dig energi och hur du sköter din hälsa.

Hurdant är ditt humör vanligen i skolan? Välj det lämpligaste alternativet.



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.

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| • Tycker du om skolmaten? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> ibland | <input type="checkbox"/> nej |
| • Har du kompisar i skolan? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> kanske | <input type="checkbox"/> nej |
| • Har du blivit mobbad i skolan? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> kanske | <input type="checkbox"/> nej |
| • Har du sett mobbning i din klass? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> kanske | <input type="checkbox"/> nej |
| • Har du mobbat någon? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> kanske | <input type="checkbox"/> 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 efter skolan och under veckoslut?

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| • Har du kompisar på fritiden? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> kanske | <input type="checkbox"/> nej |
| • Har du blivit mobbad på fritiden? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> kanske | <input type="checkbox"/> nej |

Hur mycket använder du din telefon eller sitter framför andra skärmar (surfplatta, dator, spelkonsol, teve m.m.)?

under skoldagar _____ timmar per dag

under veckoslut _____ timmar per dag

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

ja kanske nej

Har du använt eller prövat på e-cigarett, tobak, nikotinpåsar, alkohol eller någon annan drog?

ja kanske nej

Hurdana förändringar och andra saker som har att göra med puberteten har du märkt när det gäller dig själv?

Hurdant är ditt humör vanligen hemma? Välj det lämpligaste alternativet.



Jag är mycket ofta glad och på gott humor.



Jag är ganska ofta glad och på gott humor.



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 (t.ex. 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? Tänk på dig själv, din vänskrets, skolan, hemmet och framtiden. Vad?

Vilka glädjeämnen finns just nu i ditt liv?

Vilka önskemål har du gällande hälsoundersökningen? Vad vill du tala om? Är du nervös för någonting som gäller undersökningen?

Tack för dina svar!