

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. Hur trivs du i skolan?	☐ Mycket bra ☐ Bra ☐ Mitttemellan ☐ Dåligt ☐ Mycket dåligt ☐ Vill inte svara
2. Känner du dig trygg i skolan?	☐ Mycket ☐ Ganska mycket ☐ Lite grann ☐ Inte alls ☐ Vill inte svara
3. Vad tycker du om toaletterna?	☐ Mycket bra ☐ Bra ☐ Mitttemellan ☐ Dåligt ☐ Mycket dåligt ☐ Vill inte svara
4. Vad tycker du om matsalen?	☐ Mycket bra ☐ Bra ☐ Mitttemellan ☐ Dåligt ☐ Mycket dåligt ☐ Vill inte svara
5. Hur trivs du på rasterna?	☐ Mycket bra ☐ Bra ☐ Mitttemellan ☐ Dåligt ☐ Mycket dåligt ☐ Vill inte svara

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

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

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

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

Våld	
Våld är om någon gör dig illa, skrämmar dig, gör dig rädd eller orolig. Det kan vara att någon: • 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.	
40. Har du någonsin blivit utsatt för våld på skoltid?	☐ Nej ☐ Ja ☐ Vill inte svara
41. Har du någonsin blivit utsatt för våld hemma eller på fritiden?	☐ Nej ☐ Ja ☐ 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?	☐ Nej ☐ Ja ☐ Vill inte svara
43. 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.)	☐ Nej ☐ Ja ☐ Vill inte svara
Sociala media och spel	
44. Hur mycket tid tycker du att du lägger på datorspel, TV-spel eller mobilspel?	☐ För mycket tid ☐ Lagom med tid ☐ För lite tid ☐ Spelar inte datorspel, TV-spel, mobilspel ☐ Vill inte svara
45. Hur mycket tid tycker du att du lägger på sociala medier? Så som att kommunicera på olika sätt, se på bilder och filmklipp. (Tex Snapchat, TikTok, Instagram, Youtube Shorts).	☐ För mycket tid ☐ Lagom med tid ☐ För lite tid ☐ Använder inte sociala medier ☐ Vill inte svara
46. 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?	☐ Varje dag ☐ Några gånger i veckan ☐ En gång i veckan ☐ En gång i månanden ☐ Mer sällan ☐ Aldrig ☐ Vill inte svara
Tobak och nikotin	
47. Har du under senaste tre månaderna använt någon av dessa tobak- eller nikotinprodukter? Mer än ett svar är tillåtet.	☐ Vitt snus ☐ Brunt snus ☐ E-cigarett/vejp ☐ Cigaretter ☐ Heat not burn ☐ Vattenpipa ☐ Har inte använt någon av produkterna ☐ 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.	
48. Har du frågor kring din pubertet och utveckling? (Till exempel hur kroppen förändras, mens, målbrottet)	☐ Ja ☐ Nej, inte just nu ☐ Vill inte svara
49. Har du funderingar kring vilket kön du känner dig som eller kring din sexuella identitet (vem du blir kär i)?	☐ Ja ☐ Nej, inte just nu ☐ Vill inte svara