

# **Frågebatteri med förslag på elevhälsofrågor**

## **Årskurs 4-6**

## Innehåll

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| SKOLMILJÖ .....                            | 3  |
| MAT .....                                  | 5  |
| FYSISK AKTIVITET, RÖRELSE OCH FRITID ..... | 6  |
| FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA .....             | 7  |
| SÖMNVANOR .....                            | 9  |
| RELATIONER .....                           | 10 |
| KROPPEN, PUBERTETEN OCH KÄNSLOR .....      | 11 |
| LIVET OCH FRAMTIDEN .....                  | 12 |

# OM MIG

Språk som talas i hemmet

ÖPPET FÄLT

Jag bor för det mesta tillsammans med/i:

- ☐ Båda föräldrarna
- ☐ En förälder
- ☐ Växelsvis boende (till exempel varannan vecka)
- ☐ Annan vuxen
- ☐ Familjehem
- ☐ Annat boende (till exempel HVB-hem)

## SKOLMILJÖ

Sätt ett kryss i rutan som passar in bäst på *just dig!*

### 1. Jag tycker att...

a. klassrummen är

- ☐ Mycket bra      ☐ Bra      ☐ Varken bra eller dåliga      ☐ Dåliga      ☐ Mycket dåliga

b. toaletterna är

- ☐ Mycket bra      ☐ Bra      ☐ Varken bra eller dåliga      ☐ Dåliga      ☐ Mycket dåliga

c. skolgården är

- ☐ Mycket bra      ☐ Bra      ☐ Varken bra eller dålig      ☐ Dålig      ☐ Mycket dålig

d. idrottshallen är

- ☐ Mycket bra      ☐ Bra      ☐ Varken bra eller dålig      ☐ Dålig      ☐ Mycket dålig

e. duscharna är

- ☐ Mycket bra      ☐ Bra      ☐ Varken bra eller dåliga      ☐ Dåliga      ☐ Mycket dåliga

f. matsalen/matplatsen är

- ☐ Mycket bra      ☐ Bra      ☐ Varken bra eller dålig      ☐ Dålig      ☐ Mycket dålig

### 2. Hur ofta störs du av buller eller höga ljud... **INDIKATOR**

a. från andra elever till exempel prat och skrik?

- ☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid

b. från skrapljud av stolar i klassrummet?

- ☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid

c. från fläktar eller ventilation?

- ☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid

d. från trafik?

- ☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid

e. när du vistas i matsalen?

☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid

f. från något annat, vad?

ÖPPET FÄLT

3. Om du tänker på **den senaste veckan**, hur trivs du i skolan? **EMQ**

☐ Mycket bra      ☐ Bra      ☐ Varken bra eller dåligt      ☐ Dåligt      ☐ Mycket dåligt

4. Känner du dig trygg i skolan?

☐ Alltid      ☐ Oftast      ☐ Sällan      ☐ Aldrig

5. Har du arbetsro på lektionerna?

☐ Alltid      ☐ Oftast      ☐ Sällan      ☐ Aldrig

6. Kan du koncentrera dig på lektionerna?

☐ Alltid      ☐ Oftast      ☐ Sällan      ☐ Aldrig

7. Får du den hjälp och stöd i skolarbetet som du behöver?

☐ Alltid      ☐ Oftast      ☐ Sällan      ☐ Aldrig

8. Om du tänker på **de två senaste veckorna**, hur många dagar var du borta från skolan vid minst en lektion (utöver vanlig ledighet)?

☐ Ingen dag      ☐ 1–2 dagar      ☐ 3–5 dagar      ☐ 6–9 dagar      ☐ 10 dagar

9. Om du varit borta från skolan, varför var du inte där? Fler svarsalternativ är möjliga.

☐ Jag mår dåligt för att:

ÖPPET FÄLT

- ☐ För att undvika en viss lektion
- ☐ Det var någon i skolan som jag inte ville träffa
- ☐ För att vara med kompisar
- ☐ Annat

## MAT

10. Om du tänker på **en vanlig vecka**, hur ofta brukar du äta...
- a. frukost? **EMQ INDIKATOR**
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig
- b. lunch?
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig
- c. middag?
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig
11. Om du tänker på **en vanlig vecka**, hur ofta brukar du äta eller dricka...
- a. Grönsaker och/eller rotfrukter (ej potatis)? **INDIKATOR**
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig
- b. frukt och/eller bär? **INDIKATOR**
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig
- c. fisk och skaldjur?
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig
- d. sötsaker (till exempel choklad, godis, glass, bullar eller kakor)? **INDIKATOR**
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig
- e. söta drycker (till exempel läsk, saft, chokladdryck eller energidryck)?
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig
- f. salta snacks (till exempel chips, jordnötter eller popcorn)?
- ☐ Varje dag      ☐ 5-6 dagar      ☐ 3-4 dagar      ☐ 1-2 dagar      ☐ Sällan/Aldrig

## FYSISK AKTIVITET, RÖRELSE OCH FRITID

12. Hur ofta deltar du på lektionerna i idrott och hälsa? **INDIKATOR**  
☐ Alltid ☐ Ofta ☐ Ibland ☐ Sällan ☐ Aldrig
13. Hur tar du dig oftast till och från skolan? Flera svarsalternativ är möjliga.  
☐ Promenerar  
☐ Cyklar/sparkcykel/skateboard  
☐ Buss/skolskjuts  
☐ Skjuts av förälder eller annan
14. Sysslar du med någon aktivitet/sport? Till exempel fotboll, dans, musik, teater, scouter, friluftsförmedling  
**INDIKATOR**  
☐ Ja ☐ Nej
15. Om ja, vilken/vilka?  

ÖPPET FÄLT
16. Om du tänker på **den senaste veckan**, hur många **timmar** har du varit fysiskt aktiv? **EMQ** Fysisk aktivitet är all aktivitet som gör dig varm och/eller andfådd (till exempel promenader, skolidrott, jogging, gymnastik, cykling, simning, bollsport eller dans).  
☐ Mindre än en timme  
☐ 1–2 timmar  
☐ 3–4 timmar  
☐ 5–6 timmar  
☐ Mer än 6 timmar
17. Om du tänker på **den senaste veckan**, hur många **gånger** har du tränat/rört på dig så intensivt att du blivit *andfådd och svettig*? **EMQ**  
☐ Ingen gång ☐ 1–2 gånger ☐ 3–4 gånger ☐ 5 eller fler gånger
18. Hur många **timmar totalt per dag** (utanför skoltid och på fritiden) sitter du still framför tv/datorn eller med mobil/surfplatta? **INDIKATOR**  
a. Vardagar  
☐ Mindre än 2 ☐ 2–3 timmar ☐ 4–5 timmar ☐ 6–7 timmar ☐ Mer än 7 timmar  
b. Helger  
☐ Mindre än 2 ☐ 2–3 timmar ☐ 4–5 timmar ☐ 6–7 timmar ☐ Mer än 7 timmar
19. Hur lång **tid i sträck** (utan avbrott) brukar du använda dator, surfplatta eller mobil?  
☐ Mer än 2 timmar  
☐ 1–2 timmar  
☐ 20–59 minuter  
☐ Mindre än 20 minuter  
☐ Använder inte dator, surfplatta eller mobil

## FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

20. Hur mår du just nu? **INDIKATOR**  
☐ Mycket bra      ☐ Bra      ☐ Varken bra eller dåligt      ☐ Dåligt      ☐ Mycket dåligt
21. Om du tänker på **de senaste tre månaderna**. Hur ofta har du haft besvär (smärta, värk, obehag) i...
- a. huvud **EMQ**  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
- b. mage **EMQ**  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
- c. nacke eller axlar  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
- d. rygg  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
- e. ögon (trötta, torra eller kliande)  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
- Om du tänker på **de senaste tre månaderna**. Hur ofta har du känt dig...
22. ledsen och nedstämd? **EMQ INDIKATOR**  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
23. orolig eller haft ångest? **INDIKATOR**  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
24. irriterad eller på dåligt humör? **EMQ**  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
25. Om du tänker på **de senaste tre månaderna**, har du känt dig stressad? **EMQ** Till exempel på grund av högt tempo, psykisk press eller liknande. **INDIKATOR**  
☐ Inte alls      ☐ Lite grann      ☐ Ganska mycket      ☐ Mycket
26. Om du tänker på **de senaste tre månaderna**, hur ofta har du haft besvärande...
- a. allergi eller överkänslighet?  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
- b. astma?  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
- c. eksem?  
☐ Aldrig      ☐ Sällan      ☐ Ibland      ☐ Ofta      ☐ Alltid
27. Vad besväras du av? Flera svarsalternativ är möjliga.  
☐ Pollen (från till exempel träd, gräs eller gråbo)  
☐ Pälsdjur  
☐ Mat eller dryck

☐ Dofter (från till exempel parfym)

☐ Kosmetika (smink) eller andra produkter för hudvård eller personlig hygien

☐ Annat:

ÖPPET FÄLT

28. Förvärras dina besvär i skolmiljön? Flera svarsalternativ är möjliga.

☐ Nej

☐ Ja, utomhus runt skolan

☐ Ja, inomhus på skolan

# SÖMNVANOR

Försök att välja svarsalternativ som kommer närmast hur det vanligtvis är för dig, även om det inte blir exakt.

29. Ungefär när brukar du gå till sängs (släcker lampan) **när det är skola nästa dag?**
- |                                               |                                |                                |                                |                                             |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 21:00 eller tidigare | <input type="checkbox"/> 21:30 | <input type="checkbox"/> 22:00 | <input type="checkbox"/> 22:30 | <input type="checkbox"/> 23:00              |
| <input type="checkbox"/> 23:30                | <input type="checkbox"/> 00:00 | <input type="checkbox"/> 00:30 | <input type="checkbox"/> 01:00 | <input type="checkbox"/> 01:30              |
| <input type="checkbox"/> 02:00                | <input type="checkbox"/> 02:30 | <input type="checkbox"/> 03:00 | <input type="checkbox"/> 03:30 | <input type="checkbox"/> 04:00 eller senare |
30. Ungefär när brukar du gå till sängs (släcker lampan) på **helgerna eller på löven?**
- |                                               |                                |                                |                                |                                             |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 21:00 eller tidigare | <input type="checkbox"/> 21:30 | <input type="checkbox"/> 22:00 | <input type="checkbox"/> 22:30 | <input type="checkbox"/> 23:00              |
| <input type="checkbox"/> 23:30                | <input type="checkbox"/> 00:00 | <input type="checkbox"/> 00:30 | <input type="checkbox"/> 01:00 | <input type="checkbox"/> 01:30              |
| <input type="checkbox"/> 02:00                | <input type="checkbox"/> 02:30 | <input type="checkbox"/> 03:00 | <input type="checkbox"/> 03:30 | <input type="checkbox"/> 04:00 eller senare |
31. Ungefär när brukar du gå upp **en vanlig skoldag?**
- |                                               |                                |                                |                                |                                             |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 05:00 eller tidigare | <input type="checkbox"/> 05:30 | <input type="checkbox"/> 06:00 | <input type="checkbox"/> 06:30 | <input type="checkbox"/> 07:00              |
| <input type="checkbox"/> 07:30                | <input type="checkbox"/> 08:00 | <input type="checkbox"/> 08:30 | <input type="checkbox"/> 09:00 | <input type="checkbox"/> 09:30 eller senare |
32. Ungefär när brukar du gå upp på **helgerna eller på löven?**
- |                                               |                                |                                |                                |                                             |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 05:00 eller tidigare | <input type="checkbox"/> 05:30 | <input type="checkbox"/> 06:00 | <input type="checkbox"/> 06:30 | <input type="checkbox"/> 07:00              |
| <input type="checkbox"/> 07:30                | <input type="checkbox"/> 08:00 | <input type="checkbox"/> 08:30 | <input type="checkbox"/> 09:00 | <input type="checkbox"/> 09:30 eller senare |
33. Om du tänker på **den senaste veckan**. Hur har du sovit? **EMQ INDIKATOR**
- |                                     |                              |                                                  |                                 |                                        |
|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mycket bra | <input type="checkbox"/> Bra | <input type="checkbox"/> Varken bra eller dåligt | <input type="checkbox"/> Dåligt | <input type="checkbox"/> Mycket dåligt |
|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|

## RELATIONER

Nu följer några frågor om dina relationer med familj, vänner och andra elever på skolan.

34. Har du någon vuxen att prata med om det som är viktigt för dig? **EMQ**  
☐ Ja ☐ Nej
35. Har du någon kompis på skolan?  
☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet inte
36. Har du någon kompis utanför skolan?  
☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet inte
37. Har du någon kompis att prata med om det som är viktigt för dig? **EMQ**  
☐ Ja ☐ Nej
38. Känner du dig ensam?  
☐ Nej ☐ Ja
39. Känner du dig oroad eller bekymrad för någon i din närhet, till exempel eller kompis eller familjemedlem?  
**EMQ**  
☐ Nej ☐ Ja
40. Har du varit utsatt för fysiskt våld? Till exempel blivit slagen, sparkad eller knuffad. Flera alternativ kan anges. Om du inte vet hur gammal personen var, välj alternativet som du tror stämmer. **INDIKATOR**  
☐ Ja, av vuxen (över 18 år) ☐ Ja, av barn eller ungdom (under 18 år) ☐ Nej
41. Har du sett eller varit med om våld i din familj eller närhet?  
☐ Nej ☐ Ja
42. Om du tänker på **den senaste månaden**, har *du* blivit retad, hotad, eller på annat sätt illa behandlad av någon på skolan? Flera svarsalternativ är möjliga. **INDIKATOR**  
☐ Ja, av en annan elev ☐ Ja, av någon i personalen på skolan ☐ Nej/Vet inte

---

Hoppa direkt till fråga 44 om du svarat "Nej/Vet inte" på frågan innan (fråga 42).

---

43. Var hände det någonstans? Flera svarsalternativ är möjliga.  
☐ På skolan ☐ Utanför skolan ☐ På mobilen/internet
44. Om du tänker på **den senaste månaden**, har *någon annan* på skolan blivit retad, hotad, eller på annat sätt illa behandlad av någon på skolan? Flera svarsalternativ är möjliga.  
☐ Ja, av en annan elev ☐ Ja, av någon i personalen på skolan ☐ Nej/Vet inte
45. Var hände det någonstans? Flera svarsalternativ är möjliga.  
☐ På skolan ☐ Utanför skolan ☐ På mobilen/internet

## KROPPEN, PUBERTETEN OCH KÄNSLOR

Vid hälsosamtalet hos skolsköterskan finns det möjlighet att prata om din kropp och/eller hälsa. Har du frågor kring...

46. din pubertet och utveckling? (till exempel hur kroppen förändras, mens, målbrottet)

☐ Ja ☐ Nej

47. Har du några *andra frågor* om exempelvis kroppen, känslor, relationer och/eller nätvanor inklusive porr?

☐ Ja ☐ Nej

48. Om du redan nu vet vad du vill fråga skolsköterskan, skriv gärna här:

ÖPPET FÄLT

49. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp. Har någon rört dig eller tvingat dig att röra vid någon annan på ett sätt som inte kändes okej? Om du inte vet hur gammal personen var, välj alternativet som du tror stämmer. **INDIKATOR**

☐ Ja, av vuxen (över 18 år) ☐ Ja, av barn eller ungdom (under 18 år) ☐ Nej

50. Är det någon vuxen som har begränsat eller kontrollerat dig när det gäller till exempel val av kompisar, kläder eller fritidsaktiviteter på ett sätt som inte kändes bra? **INDIKATOR**

☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet inte

## LIVET OCH FRAMTIDEN

51. Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, hur du har det, var tycker du att du står just nu? Ringa in ditt svar. Toppen (10) motsvarar det bästa liv du kan tänka dig, och botten (0) det sämsta liv du kan tänka dig.



Botten



Toppen

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

52. Jag ser positivt på framtiden

☐ Alltid

☐ Oftast

☐ Sällan

☐ Aldrig