

Observera att detta dokument är ett frågebatteri innehållande förslag på frågor som kan användas i elevhälsoenkäter. Dokumentet är INTE en färdig enkät och inte avsedd att användas som en sådan.

Frågebatteri med förslag på elevhälsofrågor Årkurs 1–3 i Gymnasiet

Innehåll

SKOLMILJÖ.....	3
MAT	5
FYSISK AKTIVITET, RÖRELSE OCH FRITID	6
FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA	8
SÖMNVANOR	10
RELATIONER	11
TOBAK, ALKOHOL OCH NARKOTIKA	13
KROPPSUTVECKLING, SEXUALITET OCH RÄTTIGHETER	14
LIVET OCH FRAMTIDEN	15

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. Känner du dig stressad över skolarbetet?
 Alltid Oftast Sällan Aldrig
8. Får du den hjälp och stöd i skolarbetet som du behöver?
 Alltid Oftast Sällan Aldrig
9. Trivs du med det program du går på?
 Alltid Oftast Sällan Aldrig
10. Är du nöjd med dina studieresultat?
 Alltid Oftast Sällan Aldrig
11. 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
12. Om du varit borta från skolan, varför var du inte där? Fler svarsalternativ är möjliga.
 Jag mådde 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

13. 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
-
14. Om du tänker på **en vanlig vecka**, hur ofta brukar du äta eller dricka...
- a. grönsaker (ej potatis)?
- Varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar Sällan/Aldrig
- b. frukt och/eller bär?
- 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)?
- 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

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

ÖPPET FÄLT

19. 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
 2–3 timmar
 3–4 timmar
 4–5 timmar
 5–7 timmar
 7–10 timmar
 Mer än 10 timmar
20. Om du tänker på **den senaste veckan**, hur många *gångar* 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
21. Hur många timmar *totalt per dag* (utanför skoltid och på fritiden) sitter du still framför tv/datorn eller med mobil/surfplatta? **INDIKATOR**
a. Vardagar
 2 timmar eller mindre 3-4 timmar per dag 5-6 timmar per dag Mer än 6 timmar per dag

b. Helger
 2 timmar eller mindre 3-4 timmar per dag 5-6 timmar per dag Mer än 6 timmar per dag
22. Hur lång *tid i sträck* (utan avbrott) brukar du använda dator, surfplatta eller mobil? **INDIKATOR**
 Mer än 2 timmar
 1–2 timmar
 20–59 minuter
 Mindre än 20 minuter

Använder inte dator, surfplatta eller mobil

23. Om du arbetar med laptop/surfplatta i skolan, kan du då...

a. variera arbetet genom att sitta eller stå?

Ja

Ibland (till exempel under vissa lektioner)

Nej

Använder inte laptop/surfplatta i skolan

b. använda extern datorutrustning till laptopen/surfplattan, som till exempel separat mus, tangentbord och skärm?

Ja

Delvis (till exempel endast mus/tangentbord/skärm eller under vissa lektioner)

Nej

Använder inte laptop/surfplatta i skolan

24. Arbetar du på fritiden?

Ja

Nej

FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

25. Hur mår du just nu? **INDIKATOR**
 Mycket bra Bra Varken bra eller dåligt Dåligt Mycket dåligt
26. Om du tänker på **de senaste tre månaderna**. Hur ofta har du haft besvär (smärta, värk, obehag) i... **INDIKATOR**
- 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
27. Använder du värktabletter?
 Aldrig Några gånger per år Några gånger per månad Några gånger per vecka Dagligen
- Om du tänker på **de senaste tre månaderna**. Hur ofta har du känt dig...
28. ledsen och nedstämd? **EMQ INDIKATOR**
 Aldrig Sällan Ibland Ofta Alltid
29. orolig eller haft ångest? **INDIKATOR**
 Aldrig Sällan Ibland Ofta Alltid
30. irriterad eller på dåligt humör? **EMQ**
 Aldrig Sällan Ibland Ofta Alltid
31. 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
- Läs igenom påståendena nedan och markera det som stämmer för dig.
32. Jag känner att jag är en värdefull person
 Instämmer inte alls Instämmer något Instämmer ganska mycket Instämmer helt
33. Jag tycker att jag har en massa goda egenskaper
 Instämmer inte alls Instämmer något Instämmer ganska mycket Instämmer helt
34. Jag önskar att jag hade mer respekt för mig själv

Instämmer inte alls Instämmer något Instämmer ganska mycket Instämmer helt mycket

35. Då och då tycker jag att jag är värdelös

Instämmer inte alls Instämmer något Instämmer ganska mycket Instämmer helt

36. 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

37. 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

38. 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.

39. 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 |
40. Ungefär när brukar du gå till sängs (släcker lampan) på *helgerna eller på loven*?
- | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| <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 |
41. 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 |
42. Ungefär när brukar du gå upp på *helgerna eller på loven*?
- | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| <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 |
43. 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 |
|-------------------------------------|------------------------------|--|---------------------------------|--|
44. Ungefär vilken tid *börjar du oftast skolan*? Om det skiljer sig från dag till dag, ange den tid som majoriteten av skoldagarna börjar.
- | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 08:00 eller tidigare | <input type="checkbox"/> 08:00 | <input type="checkbox"/> 08:15 | <input type="checkbox"/> 08:30 | <input type="checkbox"/> 08:45 |
| <input type="checkbox"/> 09:00 | <input type="checkbox"/> 09:15 | <input type="checkbox"/> 09:30 | <input type="checkbox"/> 09:45 | <input type="checkbox"/> 10:00 eller senare |

RELATIONER

45. Har du någon vuxen att prata med om det som är viktigt för dig? **EMQ**
 Ja Nej
46. Har du någon kompis på skolan?
 Ja Nej Vet inte
47. Har du någon kompis utanför skolan?
 Ja Nej Vet inte
48. Har du någon kompis att prata med om det som är viktigt för dig? **EMQ**
 Ja Nej
49. Känner du dig ensam?
 Nej Ja
50. Känner du dig oroad eller bekymrad för någon i din närhet, till exempel eller kompis eller familjemedlem? **EMQ**
 Nej Ja
51. 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
52. Har du sett eller varit med om våld i din familj eller närhet?
 Nej Ja
53. Om du tänker på **den senaste månaden**, har *du* blivit kränkt, hotad, utstött 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 56 om du svarat "Nej/Vet inte" på frågan innan (fråga 53).

54. Var hände det någonstans? Flera svarsalternativ är möjliga.
 På skolan Utanför skolan På mobilen/internet
55. Av vilken eller vilka orsaker tror du att du blev illa behandlad? Flera svarsalternativ är möjliga. **INDIKATOR**
- Etnisk tillhörighet (var jag eller min familj kommer ifrån)
 - Kön
 - Könsidentitet eller könsuttryck*
 - Sexuell läggning
 - Funktionsnedsättning
 - Religion eller trosuppfattning
 - Annan orsak:

ÖPPET FÄLT

Vet inte

*) Med könsidentitet menas om du upplever dig som kille, tjej eller annan könstillhörighet. Med könsuttryck menas de uttrycksformer en person kan använda sig av i form av kläder, kroppsspråk, beteende eller annat som har med kön att göra.

56. Om du tänker på **den senaste månaden**, har *någon annan* på skolan blivit kränkt, hotad, utstött 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
57. Var hände det någonstans? Flera svarsalternativ är möjliga.
- På skolan Utanför skolan På mobilen/internet

TOBAK, ALKOHOL OCH NARKOTIKA

Har du **någonsin** (under hela ditt liv)...

58. provat att *röka*? (till exempel cigaretter, e-cigaretter, vattenpipa med tobak) **INDIKATOR**

- Ja Nej

59. provat att *snusa*? **INDIKATOR**

- Ja Nej

60. druckit *alkohol*? (till exempel öl, cider, starkcider, vin, alkoholisk sprit) **INDIKATOR**

- Ja Nej

61. provat röka *hasch eller marijuana*?

- Ja Nej

62. provat *annan narkotika* (till exempel amfetamin, kokain, heroin, spice)?

- Ja Nej

Ungefär **hur många gånger** (om några) har du...

63. *rökt* under **den senaste månaden...** **INDIKATOR** (räkna med alla gånger du rökt till exempel cigaretter, e-cigaretter, vattenpipa)

- Inte alls 1–10 gånger 11–19 gånger 20 gånger eller fler

64. *snusat* under **den senaste månaden...** **INDIKATOR**

- Inte alls 1–10 gånger 11–19 gånger 20 gånger eller fler

65. druckit *alkohol* under **den senaste månaden...** **INDIKATOR**

- Inte alls Har provat Enstaka tillfällen Varje vecka

66. *rökt hasch eller marijuana* under **den senaste månaden...**

- Inte alls Har provat Enstaka tillfällen Varje vecka

67. använt *annan narkotika* under **den senaste månaden...** (till exempel amfetamin, kokain, heroin, spice)

- Inte alls Har provat Enstaka tillfällen Varje vecka

Vad säger du om du blir *erbjuden*...

68. att *röka*? (till exempel cigaretter, e-cigaretter, vattenpipa)

- Bestämt nej! Kanske nej Troligen ja Ja

69. *alkohol*? (till exempel öl, cider, starkcider, vin, alkoholisk sprit)

- Bestämt nej! Kanske nej Troligen ja Ja

70. *narkotika?* (till exempel hasch, marijuana, amfetamin, kokain, heroin, spice)
 Bestämt nej! Kanske nej Troligen ja Ja

KROPPSUTVECKLING, SEXUALITET OCH RÄTTIGHETER

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

71. din pubertet och utveckling? (till exempel hur kroppen förändras, mens, målbrottet)
 Ja Nej
72. sex och samtycke? (till exempel kondomer, preventivmedel, lust och gränser)
 Ja Nej
73. din könsidentitet? (vilket kön du känner dig som)
 Ja Nej
74. din sexuella läggning? (vem du blir kär i och/eller attraherad av)
 Ja Nej
75. Har du några *andra frågor* om exempelvis kroppen, känslor, relationer och/eller nätvanor inklusive porr?
 Ja Nej
76. Om du redan nu vet vad du vill fråga skolsköterskan, skriv gärna här:

ÖPPET FÄLT
77. Hur tänker du på din kropp?
 Jag är nöjd Jag är varken nöjd eller missnöjd Jag är missnöjd
78. Har du försökt förändra din vikt?
 Nej Ja, jag har försökt att gå upp i vikt Ja, jag har försökt gå ned i vikt
79. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp. Har någon mot din vilja rört dig på ett sexuellt sätt eller tvingat dig att utföra sexuella handlingar? 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
80. Har du under **de senaste 12 månaderna** blivit sexuellt trakasserad? Exempelvis att någon skickat oönskade meddelanden eller bilder/filmer med sexuellt innehåll, kommit med oönskade sexuella förslag eller kommentarer, blottat sig eller spridit bilder/filmer/rykten om dig med sexuellt innehåll. **INDIKATOR**
 Ja, vid upprepade tillfällen Ja, vid enstaka tillfällen Nej
81. Är det någon som har begränsat eller kontrollerat dig när det gäller till exempel val av partner, umgänge, klädsel eller fritidsaktiviteter? **INDIKATOR**
 Ja Nej Vet inte
82. Sex ska vara ömsesidigt och med samtycke. Hur är det *för dig*?

- Jag känner att jag inte alltid kan säga nej till sex även fast jag vill
- Jag har ibland sex på ett sätt som jag inte vill
- Jag känner att jag inte alltid kan föreslå och/eller använda kondom vid sex även fast jag vill **INDIKATOR**
- Jag har tagit emot ersättning för sexuella handlingar och/eller bilder/filmer med sexuellt innehåll
- Inget av ovanstående

LIVET OCH FRAMTIDEN

Avslutningsvis kommer här två frågor om hur du ser på ditt liv och din framtid. Fyll i det svar som bäst passar in på dig.

83. 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

84. Jag ser positivt på framtiden

- Alltid
 Oftast
 Sällan
 Aldrig