



KIDSCREEN-27

Frågeformulär om hälsa för barn och unga

Barn- och ungdomsversion

8 – 18 år

Datum: _____
Månad År

Hej

Hur mår Du? Hur känner du dig? Det här är vad vi vill att Du ska svara på.

Vi vill att Du läser varje fråga noggrant. Vilket svar tänker Du först på? Kryssa för det alternativ som Du tycker passar bäst.

Kom ihåg att det här inte är ett prov, så det finns inga svar som är rätt eller fel. Det är viktigt att Du besvarar samtliga frågor och att Du markerar Dina svar tydligt. När Du ska svara, försök då att komma ihåg hur det var i förra veckan.

Du ska inte visa Dina svar för någon. Ingen som känner dig kommer att titta på ditt frågeformulär när Du besvarat det.

1. Fysisk aktivitet och hälsa

Hur mår du rent allmänt?

1.

- ☐ Utmärkt
- ☐ Mycket bra
- ☐ Bra
- ☐ Ganska bra
- ☐ Dåligt

Om Du tänker på förra veckan...

	Inte alls	Lite grann	Sådär	Mycket	Jätte-mycket
2. Kände Du dig frisk och i god form?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Motionerade Du (t.ex. simmade, sprang, cyklade)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Gick det bra för dig att springa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Om Du tänker på förra veckan...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
5. Kände Du dig full av energi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Allmän sinnesstämning och känslor om dig själv

Om Du tänker på förra veckan...

	Inte alls	Lite grann	Sådär	Mycket	Jätte-mycket
1. Var Ditt liv bra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Om Du tänker på förra veckan...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
2. Var Du på gott humör?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hade Du kul?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Om Du tänker på förra veckan...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
4. Kände Du dig ledsen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kände Du dig så nere att Du inte hade lust att göra någonting?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kände Du dig ensam?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Var Du nöjd med dig själv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Familj och fritid

Om Du tänker på förra veckan...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. Hade Du tillräckligt med tid över för dig själv?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kunde Du göra det Du ville på fritiden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hade din förälder/dina föräldrar tillräckligt med tid för dig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Behandlade din förälder/dina föräldrar dig rättvist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kunde Du prata med din förälder/dina föräldrar när Du ville?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Hade Du tillräckligt med pengar för att kunna göra samma saker som dina kompisar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Hade Du tillräckligt med pengar för dina utgifter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Vänner

Om Du tänker på förra veckan...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
1. Var Du med dina kompisar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hade Du kul med dina kompisar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hjälpste Du och dina kompisar varandra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kunde Du få stöd av dina kompisar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Skola och inläring

Om Du tänker på förra veckan...

	Inte alls	Lite grann	Sådär	Mycket	Jätte-mycket
1. Hade Du det bra i skolan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Gick det bra för dig i skolan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Om Du tänker på förra veckan...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
3. Kunde Du vara uppmärksam (i skolan)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kom Du bra överens med dina lärare?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>