



## Nationellt gemensamma frågor om psykosocial hälsa

Hälsoområden	Svarsalternativ	Årskurs
<b>1. Frågeområde: Sömn</b> Jag har de senaste 7 dagarna sovit...	Mycket bra Bra Varken bra eller dåligt Dåligt Mycket dåligt	F-klass/1, 4:an, 7/8:an, gymnasium årskurs 1
<b>2. Frågeområde: Huvudvärk</b> Jag har de senaste <u>tre månaderna</u> haft besvärande... huvudvärk	Aldrig Sällan, Ibland Ofta Alltid	F-klass/1, 4:an, 7/8:an, gymnasium årskurs 1
<b>3. Frågeområde: Magont</b> Jag har de senaste <u>tre månaderna</u> haft besvärande... ont i magen	Aldrig Sällan Ibland Ofta Alltid	F-klass/1, 4:an, 7/8:an, gymnasium årskurs 1
<b>4. Frågeområde: Ledsen/nedstämd</b> Jag har de senaste <u>tre månaderna</u> känt mig... ledsen eller nedstämd	Aldrig Sällan Ibland Ofta Alltid	F-klass/1, 4:an, 7/8:an, gymnasium årskurs 1
<b>5. Frågeområde: Irriterad/dåligt humör</b> Jag har de senaste <u>tre månaderna</u> känt mig... irriterad eller på dåligt humör	Aldrig Sällan Ibland Ofta Alltid	F-klass/1, 4:an, 7/8:an, gymnasium årskurs 1
<b>6. Frågeområde: Allmänt mående</b> Om du tänker på hur du har det... Toppen på stegen (10) motsvarar det bästa liv du kan tänka dig och botten (0) det sämsta liv du kan tänka dig. Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, vad tycker du att du står just nu?	Kryssa i stegen 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0	F-klass/1, 4:an, 7/8:an, gymnasium årskurs 1

<p><b>7. Frågeområde: Frukost</b> Om du tänker på de senaste 7 dagarna... Hur ofta har du ätit frukost?</p>	<p>Varje dag 5-6 dagar 3-4 dagar 1-2 dagar Ingen dag</p>	<p>F-klass/1, 4:an, 7/8:an, gymnasium årskurs 1</p>
<p><b>8. Frågeområde: Stress</b> Om du tänker på de senaste 3 månaderna.. Vilken grad av stress (jåkt, högt tempo, psykisk press eller liknande) har du upplevt?</p>	<p>Inte alls, Lite grann, Ganska mycket, Mycket</p>	<p>4:an ,7/8:an, gymnasium årskurs 1</p>
<p><b>9 a. Frågeområde: Trivsel i skolan</b> Om du tänker på det senaste 7 dagarna...Hur trivs du i skolan...</p>	<p>Grön smilis= mycket bra, bra Gul smilis = varken bra eller dåligt, Röd smilis= dåligt, mycket dåligt</p>	<p>F-klass/1</p>
<p><b>9 b. Frågeområde: Trivsel i skolan</b> Om du tänker på det senaste 7 dagarna...Hur trivs du i skolan...</p>	<p>Mycket bra Bra Varken bra eller dåligt Dåligt Mycket dåligt</p>	<p>4:an ,7/8:an, gymnasium årskurs 1</p>
<p><b>10. Frågeområde: Någon att prata med</b> Jag har någon vuxen att prata med om det som är viktigt för mig?</p>	<p>Ja Nej</p>	<p>4:an ,7/8:an, gymnasium årskurs 1</p>
<p><b>11. Frågeområde: Oroad bekymrad för någon</b> Känner du dig oroad eller bekymrad för någon i din omgivning, till exempel vän eller familj?</p>	<p>Ja Nej</p>	<p>4:an ,7/8:an, gymnasium årskurs 1</p>
<p><b>12 a. Frågeområde: Fysisk aktivitet</b> Om du tänker på de senaste 7 dagarna... Hur mycket har du varit <b>fysisk aktiv</b> ? FYSISK AKTIVITET är all aktivitet, som gör dig varm (tex promenader, cykling) eller andfådd (tex skolidrott, jogging, gymnastik, styrketräning, cykling, simning, bollspel, dans).</p>	<p>Mindre än en timma 1-2 timmar 2-3 timmar 3-4 timmar 4-5 timmar 5-7 timmar 7-10 timmar Mer än 10 timmar</p>	<p>4:an ,7/8:an, gymnasium årskurs 1</p>
<p><b>12 b. Frågeområde: Fysisk aktivitet</b> Hur ofta av de tillfällen du tränat/motionerat de senaste 7 dagarna har du tränat/motionerat så <b>intensivt</b> att du blivit andfådd och svettig</p>	<p>Ingen gång 1-2 gånger 3-4 gånger 5 eller fler gånger</p>	<p>4:an ,7/8:an, gymnasium årskurs 1</p>