

Til underviseren: 11 for Health – Spørgeskema om trivsel

Dette spørgeskema indeholder spørgsmål angående trivsel. For at spørgeskemaet er mest retvisende bør det udføres umiddelbart før og efter 11 for Health programmet.

Spørgeskemaet omkring helbred og trivsel indeholder spørgsmål som scores fra 1 (værst) – 5 (bedst). Der er fire underkategorier som besvares: 1) Fysisk aktivitet og sundhed, 2) Generelt humør og dine følelser, 3) Dine venner, 4) Skole og læring. Den gennemsnitlige score udregnes for hver underkategori. Ved at sammenligne før og efter besvarelserne kan den generelle udvikling i trivsel vurderes.

Helbred og trivsel

Spørgeskema om hvordan du har det

På de næste sider er der nogle spørgsmål om hvordan du har det

1. Fysisk aktivitet og sundhed

Hvordan er dit helbred generelt?

- (5) Fremragende
- (4) Meget godt
- (3) Godt
- (2) Nogenlunde
- (1) Dårligt

Tænk på sidste uge...

	Slet ikke	Lidt	Moderat	Meget	Rigtig meget
Har du følt dig rask og godt tilpas?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du været fysisk aktiv (f.eks. kunnet løbe, klatre og cykle)?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du kunnet løbe derud af?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Tænk på sidste uge...

Har du følt dig fuld af energi?

- (1) Aldrig
- (2) Sjældent
- (3) Ret tit
- (4) Meget tit
- (5) Altid

2. Generelt humør og dine følelser

Tænk på sidste uge...

Har dit liv været sjovt?

- (1) Slet ikke
- (2) Lidt
- (3) Moderat
- (4) Meget
- (5) Rigtig meget

Tænk på sidste uge...

	Aldrig	Sjældent	Ret tit	Meget tit	Altid
Har du været i godt humør?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du haft det sjovt?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du været ked af det?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du haft det så dårligt, at du ikke havde lyst til at lave noget som helst?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du følt dig ensom?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du været glad for hvem du er?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

3. Dine venner

Tænk på sidste uge...

	Aldrig	Sjældent	Ret tit	Meget tit	Altid
Har du været sammen med dine venner?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du haft det sjovt med dine venner?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du og dine venner hjulpet hinanden?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du kunnet regne med dine venner?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

4. Skole og læring

Tænk på sidste uge...

	Slet ikke	Lidt	Moderat	Meget	Rigtig meget
Har du været glad i skolen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du klaret dig godt i skolen?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Tænk på sidste uge...

	Aldrig	Sjældent	Ret tit	Meget tit	Altid
Har du været i stand til at være opmærksom?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Har du været på god fod med dine lærere?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

