

Livsstilsamtale for skoleelever.

Navn: _____ fødselsdag _____
 Skole og klasse: _____
 Højde og vægt: _____
 Forældre: _____
 Dato 1. besøg/måned _____
 Dato 2. besøg/måned _____
 Evt. Børn i familien: _____
 Sundhedsplejerske: _____

Første besøg/måned.

Deltagere: _____
 Hvor stort er du/I til at være nogle venner lige nu?
 Forældre: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Elev: L _____ K _____ J _____
 Kan du se noget godt ved at være venner?
 Hvad kan blive svært ved at være venner?
 Forældre: _____
 Kan I se noget godt ved at være venner?
 Hvad kan blive svært ved at være venner?
 Hvordan kan det være at du er blevet lidt for stor?

Plan for livsstilsændringer.

Vælg 5 fokusområder som I vil arbejde på.
 1. _____ Dato start _____
 2. _____ Dato start _____
 3. _____ Dato start _____
 4. _____ Dato start _____
 5. _____ Dato start _____

Hvornår kan det blive svært? Hvad kan I gøre?

Hvad kan være din berøring?

Anden samtale. Dato: _____

Deltagere: _____
 Evaluering af livsstilsændringer: Hvor godt gik det?
 1. _____
 L _____ K _____ J _____ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 2 _____
 L _____ K _____ J _____ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 _____
 3. _____
 L _____ K _____ J _____ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 _____
 4. _____
 L _____ K _____ J _____ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 _____
 5. _____
 L _____ K _____ J _____ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 _____

Erfaringer _____

Status på livsstil.

Hvor tilfreds er du nu med: Elev Forældre
 I/L = slet ikke tilfreds S/I = kan det ikke blive bedre
 Dine spisevaner L _____ K _____ J _____ 1 2 3 4 5
 Dine motionsvaner L _____ K _____ J _____ 1 2 3 4 5
 Dine drikkevand L _____ K _____ J _____ 1 2 3 4 5
 Dine stikvaner L _____ K _____ J _____ 1 2 3 4 5

Nye mål for livsstilsændringer:

Vælg 5 fokusområder som I vil arbejde videre på.
 1. _____ Dato start _____
 2. _____ Dato start _____
 3. _____ Dato start _____
 4. _____ Dato start _____
 5. _____ Dato start _____

Afslutning:
 Hvornår ses vi igen (på skolen)? _____ Sj 14