



## Hjælpe spørgsmål til livsstilsområderne i Sundhedsstjernen

Forslag til hjælpe spørgsmål, når eleverne står ved:

- Leg, bevægelse og motion:
  - *Går du til nogle former for sport i din fritid? Hvilke?*
  - *Hvordan kan du godt lide at være aktiv? Alene eller sammen med andre?*
  - *Går eller cykler du til og fra skole?*
  - *Hvordan bevæger du dig i løbet af skoledagen?*
- Venner og fællesskaber:
  - *Hvordan har du det, når du er sammen med dine venner?*
  - *Hvordan har du det, når du bliver uvenner med nogen?*
  - *Hvordan bliver du gode venner igen, hvis du er blevet uvenner med nogen?*
  - *Hvem er du sammen med i skolen, i fritiden og derhjemme?*
- Følelser og selvværd:
  - *Hvornår er du mest glad?*
  - *Hvornår kan du blive trist og ked af det?*
  - *Hvordan har du det, når du er udenfor, fx i en skov?*
  - *Hvad gør du, hvis du bliver ked af det eller synes, at noget er svært?*
- Mad og måltider:
  - *Hvad kan du godt lide at have med i madpakken?*
  - *Hvad spiser du til morgenmad?*
  - *Hjælper du nogle gange dine forældre med at lave mad?*
  - *Kan du godt lide at spise sammen med andre? Hvorfor/hvorfor ikke?*
- Andet:
  - *Er der noget andet, som du synes vi ikke har snakket om? Noget der også har betydning for, om du har det godt og er glad? Det kunne fx handle om, hvordan du sover om natten, om du husker at vaske hænder inden du skal spise, eller om du ofte er syg.*