



Uppföljning av hälsokurs – mitt nuläge

Namn:.....

Skatta endast de tillfällen du deltagit i kursen.

Jag har kunskap om hälsa i allmänhet

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har kunskap om kost

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har kunskap om fysisk aktivitet

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har kunskap om psykisk hälsa

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har kunskap om sömn

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har motivation att göra hälsosamma livsval

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket