

Notandi getur kallað fram niðurstöður úr lífsstílsmati hjá sínum skóla á eftirfarandi hátt:

- Smella á **'Talning'** í glugganum 'Sækja bekk/nemanda (*mynd 1*).
- Haka fyrir framan **'Lífsstílsmat-úttekt'** og velja hvort taka eigi út eftir árgangi eða bekk. Ef velja á ákv. bekk er farið í örina fyrir aftan tómu línuna og bekkurinn valinn (*mynd 2*).
- Þegar merkt hefur verið við árgang eða bekk er smellt á **'Telja'** (*mynd 2*).
- Hakað er fyrir framan þær spurningar sem skoða á niðurstöður úr og ef skoða á allar er nóg að haka fyrir framan árganginn og smella á **'Telja'** (*mynd 3*).
- Fjöldi nemenda sem hafa svarað viðkomandi spurningum birtist þá fyrir aftan svarið (*mynd 3*).
- Hægt er að prenta út niðurstöðurnar með því að smella á 'prenta' og síðan á myndina af prentaranum í print preview glugganum sem birtist (*mynd 4*).

Mynd 1: Til þess að fá niðurstöður úr lífsstílsmati er smellt á 'Talning' í glugganum 'Sækja bekk/nemanda'

Mynd 2: Haka þarf fyrir framan 'Lífsstílsmat-úttekt' og síðan að velja hvort taka eigi gögn út eftir árgöngum eða bekk. Ef valið er að telja eftir árgöngum er smellt í hringinn fyrir framan 'Árgöngum' og síðan á 'Telja'. Ef velja á Bekk er smellt í hringinn fyrir fram 'Bekk' og síðan er viðkomandi bekkur valinn í örinni hjá auðu línunni. Þegar bekkur hefur verið valinn er smellt á 'Telja'.

Lífstílsmat - úttekt

Bekkur: Tímabil: **Núgildandi skólaár**

1. bekkur 4. bekkur 7. bekkur 9. bekkur

Hollusta

1. Borðaðir þú morgunmat heima í morgun?
 Já = 3 Nei = 0

2. Tókst þú lýsi í morgun?
 Já = 2 Nei = 1

3. Hvað borðaðir þú í morgunhressingu (nesti) í skólanum í morgun?
 Ávexti / grænmeti = 2 Brauðmeti = 0
 Mjólkurmat = 0 Annað = 0 Ekkert = 0

Hreyfing

1. Hvernig komst þú í skólann í morgun?
 Gangandi eða hjólandi = 2 Í bíl = 0

2. Æfir þú íþróttir eða leikur þú þér oft úti?
 Já = 1 Nei = 0 Veit ekki = 0

Hreinlæti

1. Hver burstaði tennurnar þínar í morgun?
 Barn = 2 Fullorðinn = 0 Burstaði ekki = 0

2. Hver burstaði tennurnar þínar í gærkvöldi?
 Barn = 1 Fullorðinn = 0 Burstaði ekki = 0

3. Þværðu þér um hendurnar þegar þú ert búin á salerninu?
 Já = 2 Nei = 0 Stundum = 0

Hvild

1. Hvenær áttu að fara að sofa á kvöldin þegar það er skóli daginn eftir?
 Fyrir kl. 21:00 = 1 Eftir kl. 21:00 = 0 Veit ekki = 0

Hamingja

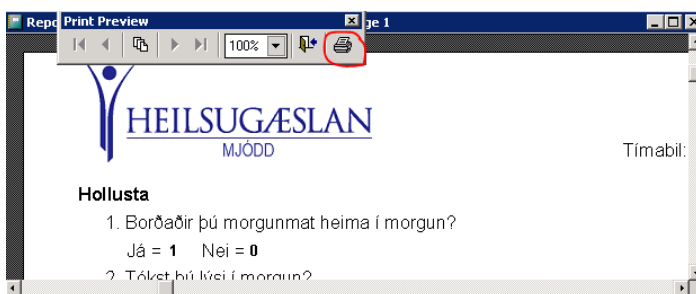
1. Hvernig líður þér í skólanum?
 Vel = 2 Illa = 0 Veit ekki = 0

2. Ertu búin að eignast vin / vinkonu í skólanum?
 Já = 2 Nei = 0 Veit ekki = 0

3. Er eitthvað sem þú vilt spyrja mig um?
 Já = 0

[Telja](#) [Loka glugga](#) [Prenta](#)

Mynd 3: Fyrst er smellt á flipa þess árgangs sem velja á. Síðan er hakað fyrir framan þær spurningar sem taka á út og smella á ,Telja'. Ef taka á út allar er hægt að smella í feringinn fyrir framan viðkomandi árgang og smella síðan á ,Telja'



Mynd 4: Til að prenta út er smellt á myndina af prentaranum í litla print preview glugganum sem kemur upp. Til að komst úr print preview er smellt á myndina af hurðinni.