

Helsevanar blant skuleelevar

Ei WHO-undersøking i over 40 land.

Bakgrunn og formål

Formålet med denne undersøkinga er å kartleggja faktorane som fremjar god utvikling i helse og livstilfredsheit blant born og unge, og å finna fram til tiltak som kan skapa ein god livsstil og auka helsemedvit i yngre alder.

Den innsamla informasjonen vil bli nytta til forskning og til å laga rapportar og analysar for Verdas helseorganisasjon (WHO) og norske helse- og utdanningsstyresmakter. Tilsvarande studiar har blitt gjennomført kvart fjerde år sidan 1985. Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL) ved Universitetet i Bergen, er ansvarleg for undersøkinga.

Kva inneber det å delta?

Spørreskjemaet skal fyllast ut på skulen i løpet av ein skuletime. Skjemaet inneheld spørsmål om mat, søvn, fritidsaktivitetar, familie og vener. I tillegg finst det spørsmål om korleis du har det på skulen og i livet generelt, til dømes kor nøgd du er med livet eller kor ofte du har hovudverk.

Hva skjer med informasjonen?

Me i prosjektgruppa veit ikkje kven du er, og du må heller ikkje skriva namnet ditt i noko svarfelt. Fram til juni 2023, kan prosjektgruppa finna ut frå kva skule elevsvarene kjem frå, men etter den tid, vil elevdataene vera heilt anonyme. Fram til anonymiseringa, vil data bli handsama konfidensielt: Dei vil bli lagra på tilgangsregulert nettverskområde der bare prosjektgruppa har tilgang.

Frivillig deltaking

Dersom du ikkje ynskjer å svara, kan du la vera. Dersom det dukkar opp spørsmål du ikkje ynskjer å svara på, kan du gå vidare til neste spørsmål.

På førehand takk for hjelpa!

NB! Du kan skifta til bokmål nedst på sida.

Oddrun Samdal
Professor

Kva klasse går du i?

- (1) 6. klasse
- (2) 8. klasse
- (3) 10. klasse

I kva måned vart du fødd?

- (1) Januar
- (2) Februar
- (3) Mars
- (4) April
- (5) Mai
- (6) Juni
- (7) Juli
- (8) August
- (9) September
- (10) Oktober
- (11) November
- (12) Desember

Kva år vart du fødd?

- (1) 2001 eller tidlegare
- (2) 2002
- (3) 2003
- (4) 2004
- (5) 2005
- (6) 2006
- (7) 2007
- (8) 2008
- (9) 2009
- (10) 2010
- (11) 2011
- (12) 2012 eller seinare

Er du gut eller jente?

- (1) Gut
- (2) Jente

Vil du seia at helsa di er...?

- (1) Svært god
- (2) God
- (3) Nokså god
- (4) Dårleg

Førestill deg at dette er ein stige. Øvst på stigen (10) står for det best mogelege livet for deg og nedst på stigen (0) er det verst mogelege livet for deg. Generelt sett, kvar tykkjer du at du står på stigen no for tida?

- (10) 10 = Best mogeleg liv
- (9) 9
- (8) 8
- (7) 7
- (6) 6
- (5) 5
- (4) 4
- (3) 3
- (2) 2
- (1) 1
- (0) 0 = Verst mogeleg liv

I løpet av dei siste 6 månadane: Kor ofte har du hatt følgjande plager?

	Omtrent kvar dag	Meir enn ein gong i veka	Omtrent kvar veke	Omtrent kvar månad	Sjeldan eller aldri
Hovudverk	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vondt i magen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Ryggsmerter	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Kjent deg nedfor	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vore irritabel eller i dårleg humør	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Nervøs	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vanskeleg for å sovna	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Svimmel	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vondt i nakken og skuldra	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Lei og utsliten (trøytt)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Redd	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Kva tykkjer du om kroppen din? Den er:

- (1) Altfor tynn
- (2) Litt for tynn
- (3) Omlag passe storleik
- (4) Litt for tjukk
- (5) Altfor tjukk
- (6) Eg tenkjer ikkje på det

I vekedagane, kor ofte et du vanlegvis frukost (meir enn eitt glas mjølk eller juice)?

- (1) Eg et aldri frukost på vekedagar
- (2) Ein dag
- (3) To dagar
- (4) Tre dagar
- (5) Fire dagar
- (6) Fem dagar

I helga, kor ofte et du vanlegvis frukost (meir enn eitt glas mjølk eller juice)?

- (1) Eg et aldri frukost i helga
- (2) Eg et vanlegvis frukost berre ein av dagane i helga (laurdag eller sundag)
- (3) Eg et vanlegvis frukost både dagane i helga (både laurdag og sundag)

Kor mange gonger i veka et eller drikk du noko av dette?

	Aldri	Sjeldnar e enn ein gong per veke	Ein gong i veka	2-4 dagar i veka	5-6 dagar i veka	Ein gong kvar dag	Fleire gonger kvar dag
Frukt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Grønnsaker	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Godteri (t.d. drops, sjokolade)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Cola, brus eller annan leskedrikk med sukker	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Sukkerfri brus eller leskedrikk (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Kor ofte et du og familien din måltid saman?

- (1) Kvar dag
- (2) Dei fleste dagane
- (3) Omlag ein gong i veka
- (4) Sjeldnare
- (5) Aldri

Kor ofte et du til vanleg desse måltida?

	Kvar dag	4-6 dagar i veka	1-3 dagar i veka	Sjeldan eller aldri
Frukost	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Formiddagsmat/nistepakke	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Middag eller brødmåltid etter skulen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>

Kor ofte pussar du tennene dine?

- (1) Meir enn ein gong om dagen
- (2) Ein gong om dagen
- (3) Minst ein gong i veka, men ikkje kvar dag
- (4) Mindre enn ein gong i veka
- (5) Aldri

Med fysisk aktivitet meiner me aktivitetar som gjer at du ein del av tida får høgare puls og blir andpusten. Fysisk aktivitet er til dømes idrettsaktivitetar etter skulen, aktivitetar på skulen, det å leika med vener eller det å gå til skulen. Andre døme er å springa, stå på skateboard, sykla, symja, spela fotball, stå på ski/snowboard eller dansa. For det neste spørsmålet, legg saman all den tida du var fysisk aktiv kvar dag.

I løpet av dei siste 7 dagane. Kor mange av desse dagane var du fysisk aktiv i minst 60 minutt per dag?

- (0) Ingen dagar
- (1) 1 dag
- (2) 2 dagar
- (3) 3 dagar
- (4) 4 dagar
- (5) 5 dagar
- (6) 6 dagar
- (7) 7 dagar

Utanom skuletid: Kor mange GONGER i veka driv du med idrett, eller mosjonerer du så mykje at du blir andpusten og/eller sveitt?

- (1) Kvar dag
- (2) 4-6 gonger i veka
- (3) 3 gonger i veka
- (4) 2 gonger i veka
- (5) Ein gong i veka
- (6) Ein gong i månaden
- (7) Mindre enn ein gong i månaden
- (8) Aldri

Utanom skuletid: Kor mange TIMAR i veka driv du med idrett, eller mosjonerer du så mykje at du blir andpusten og/eller sveitt?

- (1) Ingen

- (2) Omlag 1/2 time
- (3) Omlag 1 time
- (4) Omlag 2-3 timar
- (5) Omlag 4-6 timar
- (6) 7 timar eller meir

**Kor ofte deltek du vanlegvis i desse typane organiserte aktivitetar på fritida?
Med organiserte aktivitetar meiner me aktivitetar som er drivne av idrettsklubbar, andre klubbar eller organisasjonar.**

	Held ikkje på med denne aktiviteten	Omlag ein til to gonger i månaden	Ein gong i veka	To gonger i veka eller oftare
Organisert lagidrett (til dømes fotball, handball, basketball, ishockey)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Organiserte individuelle fysiske aktivitetar (til dømes symjing, sykling, kampsport, friidrett, turn, dans, langrenn)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>

No kjem det fem utsegner om korleis ein kan ha det. Marker for kvar kor ofte du har kjent det slik: I løpet av dei siste TO vekene ...

	Heile tida	Mestepart en av tida	Meir enn halvparten av tida	Mindre enn halvparten av tida	Av og til	Aldri
Har eg kjent meg i godt humør og ved godt mot	(5) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(1) <input type="radio"/>	(0) <input type="radio"/>

Har eg kjent meg roleg og avslappa (5) (4) (3) (2) (1) (0)

Har eg kjent meg aktiv og energisk (5) (4) (3) (2) (1) (0)

Har eg kjent meg opplagt og utkvilt når eg vaknar (5) (4) (3) (2) (1) (0)

Har mitt daglege liv vore fylt med ting som interesserer meg (5) (4) (3) (2) (1) (0)

Dei siste 12 månadene, kor ofte har du kjent deg einsam?

- (1) Aldri
- (2) Sjeldan
- (3) Av og til
- (4) Mesteparten av tida
- (5) Alltid

Dei neste spørsmåla handlar om korleis du handterer ting.

Aldri Sjeldan Av og til Mesteparten av tida Alltid

Kor ofte finn du ei løysing på eit problem om du prøver hardt nok? (1) (2) (3) (4) (5)

Kor ofte greier du å gjera dei tinga du har bestemt (1) (2) (3) (4) (5)

deg for å gjera?

Den siste månaden...

	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Nokså ofte	Veldig ofte
Kor ofte har du kjent at du ikkje har greidd å kontrollera dei viktige tinga i livet ditt?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Kor ofte har du kjent deg trygg på at du greier å takla dine personlege problem?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Kor ofte har du kjent at ting går din veg?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Kor ofte har du kjent at vanskane har hopa seg opp så mykje at du ikkje klarar å takla dei?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

I løpet av dei siste vekene: Kor ofte har du kjent deg slik utsegnene under skildrar det?

	Aldri	Av og til	Ofte	Nesten alltid
Eg er nøgd med korleis eg har det for tida.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>

Livet mitt går bra. (1) (2) (3) (4)

Livet mitt er akkurat slik det skal vera. (1) (2) (3) (4)

Eg kunne tenkja meg å endra mange ting i livet mitt. (1) (2) (3) (4)

Eg skulle ynskja livet var annleis. (1) (2) (3) (4)

Eg har eit godt liv. (1) (2) (3) (4)

Eg trivst med det som skjer i livet mitt. (1) (2) (3) (4)

Eg har det eg ynskjer meg i livet. (1) (2) (3) (4)

Eg har det betre enn dei fleste andre på min alder. (1) (2) (3) (4)

Kor samd er du i desse påstandane om deg sjølv?

Heilt einig

Einig

Korkje einig
eller ueinig

Ueinig

Heilt ueinig

Eg likar meg sjølv (1) (2) (3) (4) (5)

Eg er god nok som eg er (1) (2) (3) (4) (5)

Andre på min alder likar meg (1) (2) (3) (4) (5)

No kjem nokre utsegner om tankar og kjensler. Tenk på dei to siste vekene, og vel alternativet som passar best for deg.

Ikkje i det heile Sjeldan Ein del av tida Ofte Heile tida

Eg har vore optimistisk med omsyn til framtida (1) (2) (3) (4) (5)

Eg har kjent meg nyttig (1) (2) (3) (4) (5)

Eg har kjent meg avslappa (1) (2) (3) (4) (5)

Eg har handtert problem på ein god måte (1) (2) (3) (4) (5)

Eg har tenkt klart (1) (2) (3) (4) (5)

Eg har kjent nærleik til andre menneske (1) (2) (3) (4) (5)

Eg har vore i stand til å ta avgjerder (1) (2) (3) (4) (5)

Mange born og unge skadar seg i diverse aktivitetar som ulike idrettar eller slagsmål med kvarandre på ulike stader som i gata eller heime. Skadar kan også vera forgifting eller brannskadar. Skadar femner ikkje om sjukdomar som meslingar eller influensa. Det følgjande spørsmålet er om skadar du har hatt dei siste 12 månadene.

I løpet av dei siste 12 månadene, kor mange gonger har du vore så skada at du måtte bli behandla av ein lege eller sjukepleiar?

- (1) Eg har ikkje vore skadd i løpet av dei siste 12 månadene
- (2) 1 gong
- (3) 2 gonger
- (4) 3 gonger
- (5) 4 gonger eller meir

Kor mykje veg du utan klede? (Oppgje vekt i heile kilo.)

Kor høg er du utan sko? (Oppgje høgde i centimeter)

Kor ofte røykjer du tobakk?

- (1) Kvar dag
- (2) Kvar veke
- (3) Sjeldnare enn ein gong i veka
- (4) Ikkje i det heile

Kor ofte brukar du snus?

- (1) Kvar dag
- (2) Kvar veke
- (3) Sjeldnare enn ein gong i veka
- (4) Ikkje i det heile

Kor mange dagar (om nokon) har du drukke alkohol?

	Aldri	1-2 dagar	3-5 dagar	6-9 dagar	10-19 dagar	20-29 dagar	30 dagar (eller meir)
I løpet av livet ditt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
I løpet av dei siste 30 dagane	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Har du nokon gong drukke så mykje alkohol at du har vore skikkeleg rusa (full)?

	Nei, aldri	Ja, ein gong	Ja, 2-3 gonger	Ja, 4-10 gonger	Ja, meir enn 10 gonger
I løpet av livet ditt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
I løpet av dei siste 30 dagane	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Kor mange dagar (om nokon) har du røykt sigarettar?

	Aldri	1-2 dagar	3-5 dagar	6-9 dagar	10-19 dagar	20-29 dagar	30 dagar (eller meir)
I løpet av livet ditt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
I løpet av dei siste 30 dagane	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Kor mange dagar (om nokon) har du nytta e-sigarettar? Ikkje inkluder "varme, ikkje eld" produkt som til dømes IQOS, Glo Sense.

	Aldri	1-2 dagar	3-5 dagar	6-9 dagar	10-19 dagar	20-29 dagar	30 dagar (eller meir)
I løpet av livet ditt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
I løpet av dei siste 30 dagane	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Korleis likar du deg på skulen akkurat no for tida?

- (1) Likar meg veldig godt
- (2) Likar meg nokså godt
- (3) Likar meg ikkje særleg godt
- (4) Likar meg ikkje i det heile

Kor stressa blir du av skulearbeidet (både arbeid du skal gjera på skulen og lekser)?

- (1) Ikkje i det heile
- (2) Litt
- (3) Nokså mykje
- (4) Svært mykje

Nedanfor følgjer nokre påstandar om elevane i klassen din. Set ett kryss i kvar kolonne etter kor einig du er i utsegna.

	Heilt einig	Einig	Korkje einig eller ueinig	Ueinig	Heilt ueinig
Elevane i klassen min likar å vera med kvarandre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Dei fleste i klassen min er snille og hjelpsame (1) (2) (3) (4) (5)

Andre elevar godtek meg som eg er (1) (2) (3) (4) (5)

Under står nokre påstandar om lærarane dine. Set eitt kryss for kvar påstand.

Heilt einig Einig Korkje einig eller ueinig Ueinig Heilt ueinig

Eg kjenner at lærarane mine godtek meg som eg er. (1) (2) (3) (4) (5)

Eg kjenner at lærarane mine bryr seg om meg som person. (1) (2) (3) (4) (5)

Eg har stor tillit til lærarane mine. (1) (2) (3) (4) (5)

Nedanfor står nokre påstandar om kva du tenkjer om å gå på skulen. Set eitt kryss for kvar påstand.

Heilt einig Einig Korkje einig eller ueinig Ueinig Heilt ueinig

Eg gleder meg til å gå på skulen. (1) (2) (3) (4) (5)

Eg likar å gå på skulen. (1) (2) (3) (4) (5)

Eg har det kjekt på skulen. (1) (2) (3) (4) (5)

Det me lærer i timane er interessant. (1) (2) (3) (4) (5)

Eg likar det me gjer på skulen. (1) (2) (3) (4) (5)

Kva trur du klasseforstandaren din meiner om skuleresultata dine samanlikna med klassekameratane dine? Han/ho meiner eg er:

- (1) Veldig god
- (2) God
- (3) Middels
- (4) Dårligare enn middels

Kva er den høgste utdanninga du har tenkt å ta?

- (1) Universitet eller høgskuleutdanning av høgare grad (t.d. master, lektor, advokat, sivilingeniør, lækjar)
- (2) Universitet eller høgskuleutdanning av lågare grad (t.d. bachelor, lærar, politi, sjukepleiar, ingeniør, journalist)
- (3) Vidaregåande skule: studiespesialisering/idrettsfag/musikk, dans og drama
- (4) Vidaregåande skule: yrkesfag
- (5) Anna, spesifiser _____
- (6) Har ikkje bestemt meg

Me skal no halda fram med spørsmål om mobbing. Me seier at ein person blir mobba når ein annan person eller ei gruppe menneske gjentekne gonger seier eller gjer vonde og ubehagelege ting mot han eller henne. Det er også mobbing når ein person blir erta gjentekne gonger på ein måte som han eller ho ikkje er i stand til å svara tilbake på, eller når han eller ho med vilje blir halden utanfor.

Mobbaren har meir makt enn den som blir mobba, og mobbaren ynskjer å skada eller såra offeret. Det er ikkje mobbing når to omlag like sterke (jambyrdige) kranglar eller slåst.

Kor ofte har du sjølv vore med på å mobba ein annan elev/andre elevar på skulen i løpet av dei siste månadane?

- (1) Eg har ikkje mobba ein annan elev/andre elevar på skulen i løpet av dei siste månadane
- (2) Det har skjedd ein eller to gonger
- (3) 2 eller 3 gonger i månaden
- (4) Omlag 1 gong i veka
- (5) Fleire gonger i veka

Kor ofte er du blitt mobba på skulen i løpet av dei siste månadane?

- (1) Eg er ikkje blitt mobba på skulen i løpet av dei siste månadane
- (2) Det har skjedd ein eller to gonger
- (3) 2 eller 3 gonger i månaden
- (4) Omlag 1 gong i veka
- (5) Fleire gonger i veka

Nett-mobbing vil seia at mobbinga går føre seg ved hjelp av moderne teknologi. Til dømes via meldingstenester, tekstmeldingar, oppslag i sosiale media, laga vondsinna nettsider, dela upassande bilete utan lov.

Kor ofte har du sjølv teke del i nett-mobbing av andre i løpet av dei siste månadane?

- (1) Eg har ikkje teke del i nett-mobbing av andre i løpet av dei siste månadane
- (2) Det har skjedd ein eller to gonger
- (3) 2 eller 3 gonger i månaden
- (4) Omlag 1 gong i veka
- (5) Fleire gonger i veka

Kor ofte er du blitt nett-mobba i løpet av dei siste månadane?

- (1) Eg har ikkje vorte nett-mobba i løpet av dei siste månadane
- (2) Det har skjedd ein eller to gonger
- (3) 2 eller 3 gonger i månaden
- (4) Omlag 1 gong i veka
- (5) Fleire gonger i veka

I løpet av dei siste 12 månadene, kor mange gonger var du i slåsskamp?

- (1) Eg var ikkje i slåsskamp i løpet av dei 12 siste månadene
- (2) 1 gong
- (3) 2 gonger
- (4) 3 gonger
- (5) 4 gonger eller meir

Er foreldra dine skilde eller flytta frå kvarandre?

- (1) Ja, dei er skilde eller flytta frå kvarandre
- (2) Nei

Kvar bur du det meste av tida?

- (1) Like mykje hjå både
- (2) Mest hjå mor
- (3) Mest hjå far
- (4) Bur ikkje saman med korkje mor eller far

Alle familiar er ulike. Ikkje alle born bur saman med både foreldra sine. Nokre gonger bur borna med berre ein av foreldra og andre gonger har dei to heimar eller familiar dei bur saman med. No skal du kryssa av for kven som bur der du bur heile eller mesteparten av tida. Dersom du bur halvparten av tida i kvar heim, så tenk på der du budde i natt.

Kryss av for alle som bur der du bur mest

Mor (1)

Far (1)

Stemor (eller kjærasten til far) (1)

Stefar (eller kjærasten til mor) (1)

Eg bur i fosterheim eller på barneheim (1)

Eg bur med nokon andre vaksne, eller ein annan stad (til dømes med besteforeldre) (1)

Sysken: Kan du seia kor mange brør og/eller systre som bur der du bur mest. Inkluder halvsysken, stesysken og/eller fostersysken. Skriv talet, eller skriv 0 (null) dersom det ikkje er nokon. Ikkje tel med deg sjølv.

Kor mange brør? _____

Kor mange systre? _____

Du kryssa av for at du bur med nokon andre vaksne eller ein annan stad. Skriv kvar og med kven du bur det meste av tida.

Har din familie bil?

- (1) Nei
- (2) Ja, ein
- (3) Ja, to eller fleire

Har du eige soverom?

- (1) Nei
- (2) Ja

Kor mange PC-ar har familien din?

- (1) Ingen
- (2) Ein
- (3) To
- (4) Fleire enn to

Kor mange bad (rom med badekar eller dusj) er det i heimen din?

- (1) Ingen
- (2) Eitt
- (3) To
- (4) Fleire enn to

Har familien din oppvaskmaskin heime?

- (1) Nei
- (2) Ja

Kor mange gonger reiste du og familien din på ferie til utlandet i fjor?

- (1) Ingen
- (2) Ein gong
- (3) To gonger

(4) Fleire enn to gonger

Har familien din hytte eller feriehus/ferieleilegheit i Noreg?

(1) Nei

(2) Ei

(3) To

(4) Fleire enn to

Har familien din hytte eller feriehus/ferieleilegheit i utlandet?

(1) Nei

(2) Ei

(3) To

(4) Fleire enn to

Førestill deg at dette er ein stige som syner korleis det norske samfunnet er inndelt. Øvst på stigen er personar som er best stilt i samfunnet - dei har svært god råd, er høgt utdanna og har dei mest respekterte jobbane. Nedst på stigen er personar som er verst stilt - dei har lite eller inga utdanning, er arbeidslause eller har jobbar som er dårleg betalt. Tenk på din egen familie og plasser kvar du trur at din familie er på stigen. Set kryss for den plasseringa som du tenkjer best uttrykkjer kvar din familie er på stigen.

(10) 10 = Best stilt

(9) 9

(8) 8

(7) 7

(6) 6

(5) 5

(4) 4

(3) 3

(2) 2

(1) 1

(0) 0 = Verst stilt

Kvar bur du?

- (1) I ein einebustad
- (2) I eit rekkehus (ta også med to- eller firemannsbustad)
- (3) I ei leilegheit

Kor god råd har familien din?

- (1) Svært god råd
- (2) God råd
- (3) Middels god råd
- (4) Ikkje særleg god råd
- (5) Dårleg råd

I kva land er du fødd?

- (1) Noreg
- (2) Sverige, Finland, Danmark eller Island
- (3) Anna land i Europa
- (4) Anna land utanfor Europa
- (5) Veit ikkje

I kva land er mor di fødd?

- (1) Noreg
- (2) Sverige, Finland, Danmark eller Island
- (3) Anna land i Europa
- (4) Anna land utanfor Europa
- (5) Veit ikkje

I kva land er far din fødd?

- (1) Noreg
- (2) Sverige, Finland, Danmark eller Island

- (3) Anna land i Europa
- (4) Anna land utanfor Europa
- (5) Veit ikkje

Har far din jobb?

- (1) Ja
- (2) Nei
- (3) Eg veit ikkje
- (4) Eg har ikkje eller treff ikkje far min

Kan du skriva kvar han jobbar (t.d. sjukehus, restaurant, skule)?

Skriv ned nøyaktig kva han gjer der (t.d. sjukepleiar, kelner, lærar)

Veit du kva far din gjer?

- (1) Han er sjuk, pensjonist eller student
- (2) Han søker etter jobb
- (3) Han er heime på heiltid (tek seg av hus og born)
- (4) Eg veit ikkje

Har mor di jobb?

- (1) Ja

- (2) Nei
- (3) Eg veit ikkje
- (4) Eg har ikkje eller treff ikkje mor mi

Kan du skriva kvar ho jobbar (t.d. sjukehus, restaurant, skule)

Skriv ned nøyaktig kva ho gjer der (t.d. sjukepleiar, kelner, lærar)

Veit du kva mor di gjer?

- (1) Ho er sjuk, pensjonist eller student
- (2) Ho søker etter jobb
- (3) Ho er heime på heiltid (tek seg av hus og born)
- (4) Eg veit ikkje

Kor lett eller vanskeleg er det for deg å snakka med andre om ting som verkeleg plagar deg? Set eit kryss for kvar av dei personane som er lista opp nedanfor.

Veldig lett Nokså lett Nokså vanskeleg Veldig vanskeleg Eg har ikkje eller treff ikkje denne personen

Far (1) (2) (3) (4) (5)

Stefar/kjæresten til mor (1) (2) (3) (4) (5)

Mor (1) (2) (3) (4) (5)

Stemor/kjæresten til far (1) (2) (3) (4) (5)

Me er interesserte i kva du tenkjer om dei følgjande påstandane (les kvar påstand nøye og kryss av for kor samd du er i kvar påstand).

1 =
Svært
usamd

2

3

4

5

6

7 =
Svært
samd

Familien min prøver verkeleg å hjelpa meg (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Eg får den kjenslemessige hjelpa og støtta eg treng frå familien min (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Eg kan prata med familien min om problema mine (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Familien min ynskjer å hjelpa meg med å ta beslutningar (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Me er interesserte i kva du tenkjer om dei følgjande påstandane. Les kvar påstand nøye og kryss av for kor samd du er i kvar påstand.

	1 = Svært usamd	2	3	4	5	6	7 = Svært samd
Venene mine prøver verkeleg å hjelpa meg	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Eg kan stola på venene mine når noko går gale	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Eg har vener som eg kan dela mine gleder og sorger med	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Eg kan prata med venene mine om problema mine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Det neste spørsmålet handlar om **sosial kontakt via nett** og **kommunikasjon på nett**. Dette tyder "å senda og motta tekstmeldingar, emojis, bilete, videoar og lydmeldingar via direktemeldingar (til dømes Snapchat, WhatsApp), sosiale nettverk (til dømes Instagram, TikTok, Facebook) eller videosamtalar (til dømes Zoom, Teams)".

Kor ofte har du kontakt over internett (er du online) med følgjande personar?

Veit Aldri eller Minst ein Dagleg Fleire Nesten

	ikkje/alter nativa passar ikkje	nesten aldri	gong i veka	eller nesten dagleg	gonger kvar dag	heile tida
Nær ven/Nære vener	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Vener frå ein større venekrins	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Vener du har blitt kjent med på internett, men som du ikkje kjende frå før	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Andre personar enn vener (t.d. foreldre, sysken, klassekameratar, lærarar)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>

Kor einig eller ueinig er du i denne utsegna om å vera på internett?

	Svært ueinig	Ueinig	Korkje einig eller ueinig	Einig	Svært einig
På internett, snakkar eg lettare om mine inste kjensler enn når eg står andlet til andlet med nokon.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Me er interesserte i dine røymsler med **sosiale media**. Omgrepet sosiale media refererer til **nettverksamfunn** (t.d. Instagram, TikTok, Facebook) og **direktemeldingstenester** (t.d. WhatsApp, Snapchat) og **videosamtaleplattformer** (Google Meet, Zoom, Teams).

I løpet av det siste året, har du...

	Nei	Ja
... jamleg opplevd at du ikkje greier å tenkja på noko anna enn den augneblinken du kan nytta sosiale media att?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jamleg kjent deg misnøgd fordi du vil bruka meir tid på sosiale media?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... ofte kjent ubehag ved ikkje å kunna bruka sosiale media?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... prøvd å bruka mindre tid på sosiale media, men ikkje fått det til?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jamleg forsømt andre aktivitetar (t.d. hobbyar, trening) fordi du ville nytta sosiale media?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jamt krangla med andre på grunn av din bruk av sosiale media?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jamleg loge til foreldra dine eller vener om kor mykje tid du brukar på sosiale media?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... ofte brukt sosiale media til å flykta frå negative kjensler?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... hatt alvorlege konflikta med foreldra dine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>

og/eller sysken på grunn av din bruk av sosiale media?

I kva grad høver følgjande utsegner for deg?

	Ikkje i det heile	Nokså lite	Nokre gonger/delvis	Nokså mykje	Svært mykje
Eg brukar mykje tid og energi på det eg legg ut på sosiale media.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Det er viktig for meg å få mange likes og/eller kommentarar på det eg legg ut på sosiale media.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Det er viktig for meg å ha mange følgjarar på sosiale media.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg slettar det eg legg ut på sosiale media dersom det ikkje får nok likes eller kommentarar.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg retusjerer bilete (til dømes nyttar filter) av meg sjølv for å sjå betre ut før eg legg dei ut på sosiale media.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg opplever at det som andre legg ut	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

(bilete/statusoppdatering ar/historiar) gjer at eg kjenner meg mindre nøgd med meg sjølv og mitt eige liv.

Eg opplever at den (1) (2) (3) (4) (5)
responsen eg får på det eg legg ut
(bilete/statusoppdatering ar/historiar) tyder mykje for korleis eg har det.

Kor lang tid tek det deg vanlegvis å reisa heimanfrå til skulen?

- (1) Mindre enn 5 minutt
- (2) 5-15 minutt
- (3) 15-30 minutt
- (4) 30 minutt - 1 time
- (5) Meir enn 1 time

På ein vanleg dag er mesteparten av reisa di TIL skulen gjennomført?

- (1) Til fots
- (2) Med sykkel
- (3) Med buss, trikk, T-bane, tog eller båt
- (4) Med bil, motorsykkel eller moped
- (5) På andre måtar

Du svarte at du reiser "på andre måtar" til skulen. Reiser du då med ...

Ja

Nei

... sparkesykkel

(1)

(2)

... el-sparkesykkel

(1)

(2)

På en vanleg dag er mesteparten av reisa di FRÅ skulen gjennomført?

- (1) Til fots
- (2) Med sykkel
- (3) Med buss, trikk, T-bane, tog eller båt
- (4) Med bil, motorsykkel eller moped
- (5) På andre måtar

Du svarte at du reiser "på andre måtar" frå skulen. Reiser du då med ...

Ja

Nei

... sparkesykkel

(1)

(2)

... el-sparkesykkel

(1)

(2)

Korleis blir MESTEPARTEN av reisa til fritidsaktivitetar og vener gjennomført?

- (1) Til fots
- (2) Sykkel
- (3) Sparkesykkel
- (4) El-sparkesykkel
- (5) Bil
- (6) Buss/bane
- (7) Anna

På fritida: kva for ei av dei følgande utsegnene skildrar best tida du nyttar på stillesittande aktivitetar (til dømes lesa bøker, spela musikkinstrument, sjå på

TV eller video, spela dataspel eller bruka tid på sosiale media)? Tenk på ei typisk veke, ikkje berre forrige veke.

- (1) Eg sit nesten ikkje i ro på fritida
- (2) Eg sit lite i ro på fritida
- (3) Eg sit nokon gonger i ro på fritida
- (4) Eg sit mykje i ro på fritida
- (5) Eg sit nesten alltid i ro på fritida

På fritida: omlag kor mange timar om dagen brukar du på å...

Ingen	Ein halvtime	1 time	2 timar	3 timar	4 timar	5 timar	6 timar	7 eller fleire timar
-------	--------------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	----------------------

Spela spel på ei datamaskin, spelkonsoll, nettbrett, smarttelefon eller smart-TV? (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)

Bruka datamaskin eller andre elektroniske einingar til å vera på sosiale nettverk som til dømes Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat? (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)

Sjå på TV, DVD eller videoar, inkludert videoar på nettstader som (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)

Youtube?

Leita etter informasjon på Internett, surfa på Internett? (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)

I friminutta: Kor OFTE rører du deg så mykje at du blir andpusten og/eller sveitt?

- (1) Kwart friminutt
- (2) Ikkje kvart friminutt, men likevel kvar dag
- (3) Ikkje kvar dag, men likevel kvar veke
- (4) Ikkje så ofte som kvar veke
- (5) Aldri

Er du medlem av eit idrettslag eller ein idrettsklubb?

- (1) Nei
- (2) Ja, eg trenar i idrettslaget
- (3) Ja, men eg er ikkje med på treningar

Når legg du deg vanlegvis om kvelden på skuledagar/kvardagar?

- (1) Ikkje seinare enn 21:00
- (2) 21:30
- (3) 22:00
- (4) 22:30
- (5) 23:00
- (6) 23:30
- (7) 24:00
- (8) 00:30
- (9) 01:00

(10) 01:30

(11) 02:00 eller seinare

Når legg du deg vanlegvis om kvelden i helger/fridagar?

(1) Ikkje seinare enn 21:00

(2) 21:30

(3) 22:00

(4) 22:30

(5) 23:00

(6) 23:30

(7) 24:00

(8) 00:30

(9) 01:00

(10) 01:30

(11) 02:00

(12) 02:30

(13) 03:00

(14) 03:30

(15) 04:00 eller seinare

Når vaknar du vanlegvis på skuledagar/kvardagar?

(1) Ikkje seinare enn 05:00

(2) 05:30

(3) 06:00

(4) 06:30

(5) 07:00

(6) 07:30

(7) 08:00

(8) 08:30

(9) 09:00

(10) 09:30 eller seinare

Når vaknar du vanlegvis i helger/fridagar?

- (1) Ikkje seinare enn 07:00
- (2) 07:30
- (3) 08:00
- (4) 08:30
- (5) 09:00
- (6) 09:30
- (7) 10:00
- (8) 10:30
- (9) 11:00
- (10) 11:30
- (11) 12:00
- (12) 12:30
- (13) 13:00
- (14) 13:30
- (15) 14:00 eller seinare

Freistar du å slanka deg?

- (1) Nei, vekta mi er passeleg
- (2) Nei, men eg burde ha slanka meg noko
- (3) Nei, eg treng å leggja på meg
- (4) Ja

Alle er ein del av ulike grupper og fellesskap som til dømes familiar, skuleklassar, nabolag, idrettslag, by, land og storsamfunn. Kor godt samsvarar dei følgjande utsegnene om korleis du opplever å vera med i slike grupper og fellesskap?

Stemmer
ikkje i det
heile

Stemmer
ikkje særleg
godt

Stemmer
nokolunde

Stemmer
nokså godt

Stemmer
heilt

Eg kjenner sterk samhøyrse	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg kjenner ansvar overfor andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg kjenner at det er godt å vera en del av eit fellesskap	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg kjenner at eg bidreg utan at eg forventar å få nok igjen for det	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg kjenner at eg tyder mykje for andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg kjenner at andre tyder mykje for meg	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg kjenner at eg har tillit til folk flest	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg kjenner at me er avhengige av kvarandre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Sidan starten av koronapandemien, har liva til mange menneske blitt påverka (til dømes karantene, munnbind, stengte skuler, fjernundervising, sosial distansering).

Kva påverknad hadde desse tiltaka på følgande aspekt av ditt liv? (Ein negativ påverknad tyder at ting vart verre, ein positiv påverknad tyder at ting vart betre.)

	Veldig negativ	Nokså negativ	Korkje positiv eller negativ	Nokså positiv	Veldig positiv
Livet ditt i det heile	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Helsa di	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Forhold med familien din	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Forhold med venene dine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Di mentale helse (til dømes handtering av eigne kjensler, stress)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Din prestasjon på skulen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Fysisk aktivitet (til dømes sport, sykling, gåturar)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Kva du åt eller drakk	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Dine forventingar til framtida	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Den økonomiske situasjonen til familien (1) (2) (3) (4) (5)

I løpet av koronapandemien har folk søkt og brukt informasjon om koronaviruset fra forskjellige kjelder for å forstå og følge kva som skjer. Kor ofte brukte du kvar av dei følgande kjeldene for å få informasjon om koronapandemien?

Aldri Sjeldan Nokre gonger Ofte Alltid

Familiemedlemmer (til dømes foreldre, sysken) (1) (2) (3) (4) (5)

Vener (1) (2) (3) (4) (5)

Lærarar eller andre tilsette ved skulen (1) (2) (3) (4) (5)

Aviser, blad, radio, TV (1) (2) (3) (4) (5)

Sosiale media (til dømes Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube) (1) (2) (3) (4) (5)

Nasjonale helsemyndigheiter (Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet) (1) (2) (3) (4) (5)

Bloggarar/påverkarar (1) (2) (3) (4) (5)

Andre kjelder

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Du svarte at du har nytta "Andre kjelder" for å få informasjon om koronaviruset. Spesifiser:

I løpet av koronapandemien blei forskjellige vernetiltak sett i gang. Nokre av desse er lista opp under. Kor ofte gjorde du kvart av dei følgande?

Aldri

Sjeldan

Nokre
gonger

Ofte

Alltid

Sosial distansering (til
dømes å halda avstand til
andre menneske)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Vaska hendene
regelmessig

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Brukte munnbind

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Brukte antibac/handsprit

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Unngjekk å ta på andletet
ditt

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Hosta eller naus i olbogen eller i ein klut/lommeduk (1) (2) (3) (4) (5)

Unngjekk kontakt med personar i risikogrupper (til dømes eldre vener eller slektningar; personar med kroniske lidingar) (1) (2) (3) (4) (5)

Unngjekk å møta grupper med menneske (1) (2) (3) (4) (5)

Heldt deg generelt heime (1) (2) (3) (4) (5)

Heldt deg heime om du hadde symptom (1) (2) (3) (4) (5)

Tusen takk for hjelpa!

Du kan no stengja nettlesaren.