

## 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 månad 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<br>kvar dag       | Meir enn<br>ein gong i<br>veka | Omtrent<br>kvar veke      | Omtrent<br>kvar månad     | Sjeldan eller<br>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"/> |

|                                     |                           |                           |                           |                           |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Ryggmerter                          | (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<br>e enn ein<br>gong per<br>veke | Ein gong<br>i veka        | 2-4<br>dagar i<br>veka    | 5-6<br>dagar i<br>veka    | Ein gong<br>kvar dag      | Fleire<br>gonger<br>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,<br>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<br>annan leskedrikk<br>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"/> |

**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) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |

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 inkluderer "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) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Andre elevar godtek meg som eg er                | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |

**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 | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |

mine godtek meg som eg er.

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 gledar 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 båe
- (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 båe 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) <input type="checkbox"/> |
| Far                                    | (1) <input type="checkbox"/> |
| Stemor (eller kjærasten til far)       | (1) <input type="checkbox"/> |
| Stefar (eller kjærasten til mor)       | (1) <input type="checkbox"/> |
| Eg bur i fosterheim eller på barneheim | (1) <input type="checkbox"/> |

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

**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) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/>                     |
| Stefar/kjæresten til mor | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/>                     |
| Mor                      | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/>                     |
| Stemor/kjæresten til far | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/>                     |

**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)       (2)       (3)       (4)       (5)       (6)       (7)

Eg kan stola på venene mine når      (1)       (2)       (3)       (4)       (5)       (6)       (7)

noko går gale

Eg har vener som eg kan dela mine gleder og sorger med (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

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

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 direkte meldingar (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 ikkje/alter nativa passar ikkje | Aldri eller nesten aldri | Minst ein gong i veka | Dagleg eller nesten dagleg | Fleire gonger kvar dag | Nesten heile tida |
|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|-------------------|
|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|-------------------|

Nær ven/Nære vener (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

Vener frå ein større venekrins (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

Vener du har blitt kjent med på internett, men som du ikkje kjende frå før (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

Andre personar enn vener (t.d. foreldre, sysken, klassekameratar, lærarar) (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

### 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)  (2)  (3)  (4)  (5)

Me er interesserte i dine røynsler med **sosiale media**. Omgrepet sosiale media refererer til **nettverkssamfunn** (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)  (2)

... jamleg kjent deg misnøgd fordi du vil bruka meir tid på sosiale media? (1)  (2)

... ofte kjent ubehag ved ikkje å kunna bruka (1)  (2)

sosiale media?

... prøvd å bruka mindre tid på sosiale media, men ikkje fått det til? (1)  (2)

... jamleg forsømt andre aktivitetar (t.d. hobbyar, trening) fordi du ville nytta sosiale media? (1)  (2)

... jamt krangla med andre på grunn av din bruk av sosiale media? (1)  (2)

... jamleg loge til foreldra dine eller vener om kor mykje tid du brukar på sosiale media? (1)  (2)

... ofte brukt sosiale media til å flykta frå negative kjensler? (1)  (2)

... hatt alvorlege konflikta med foreldra dine og/eller sysken på grunn av din bruk av sosiale media? (1)  (2)

### 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)  (2)  (3)  (4)  (5)

Det er viktig for meg å få mange likes og/eller kommentarar på det eg legg ut på sosiale media. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Det er viktig for meg å ha mange følgjarar på sosiale media. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Eg slettar det eg legg ut på sosiale media dersom det ikkje får nok likes eller kommentarar. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Eg retusjerer bilete (til dømes nyttar filter) av meg sjølv for å sjå betre ut før eg legg dei ut på sosiale media. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Eg opplever at det som andre legg ut (bilete/statusoppdateringar/historiar) gjer at eg kjenner meg mindre nøgd med meg sjølv og mitt eige liv. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

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

## Kor ofte i løpet av det siste halvåret.....

|   | Aldri                     | Nesten aldri              | Av og til                 | Ofta                      | Veldig ofta               |
|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Tenkte du på eit dataspel heile dagen?  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Brukte du meir og meir tid på dataspel?   | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Byrja du å spela eit dataspel for å sleppa å tenkja på andre ting?                                      | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Hørde du ikkje på andre som bad deg om å spela mindre?  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Kjende du deg dårleg då du ikkje kunne spela eller ikkje fekk lov til å spela?                          | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Hamna du i krangel med andre (t.d. foreldre, vener, eller andre viktige) fordi du spelte for mykje?     | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Let du vera å gjøra andre aktivitetar (t.d. skule, jobb, lekser, idrett, hobbyar) for å spela dataspel? | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |

### 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) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> |
| ... el-sparkesykkel | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> |

### 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 ...





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 Youtube? (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)  (8)  (9)

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<br>ikkje i det<br>heile | Stemmer<br>ikkje særleg<br>godt | Stemmer<br>nokolunde      | Stemmer<br>nokså godt     | Stemmer<br>heilt          |
|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Eg kjenner sterk<br>sanhøyrslé  | (1) <input type="radio"/>       | (2) <input type="radio"/>       | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Eg kjenner ansvar overfor<br>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<br>vera en del av eit<br>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<br>utan at eg forventar å få<br>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 egne 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) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |

**I løpet av koronapandemien har folk søkt og brukt informasjon om koronaviruset frå forskjellige kjelder for å forstå og følgja 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) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Vener   | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |

|  |                           |                           |                           |                           |                           |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Lærarar eller andre tilsette ved skulen                                | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Aviser, blad, radio, TV  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Sosiale media (til dømes Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube)         | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Nasjonale helsemyndigheiter (Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet) | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Bloggarar/påverkarar   | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Andre kjelder  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |

**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) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Vaska hendene regelmessig   | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Brukte munnbind   | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Brukte antibac/handsprit  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Unngjekk å ta på andletet ditt  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Hosta eller naus i olbogen eller i ein klut/lommeduk  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Unngjekk kontakt med personar i risikogrupper (til dømes eldre vener eller slektningar; personar med kroniske lidingar) | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Unngjekk å møte grupper med menneske  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |
| Heldt deg generelt heime  | (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> | (4) <input type="radio"/> | (5) <input type="radio"/> |



Heldt deg heime om du  
hadde symptom

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

**Tusen takk for hjelpa!**

Du kan no stengja nettlesaren.