

## Helsevaner blant skoleelever

En WHO-undersøkelse i over 40 land.

### Bakgrunn og formål

Formålet med denne undersøkelsen er å kartlegge faktorene som bidrar til god utvikling i helse og livstilfredshet blant barn og unge, samt å finne frem til tiltak som kan skape en god livsstil og økt helsebevissthet i yngre alder.

Den innsamlede informasjonen vil bli benyttet til forskning og til å lage rapporter og analyser for Verdens helseorganisasjon (WHO) og norske helse- og utdanningsmyndigheter. Tilsvarende studier har blitt gjennomført hvert fjerde år siden 1985. Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL) ved Universitetet i Bergen, er ansvarlig for undersøkelsen.

### Hva innebærer deltakelse i studien?

Spørreskjemaet skal fylles ut på skolen i løpet av en skoletime. Skjemaet inneholder spørsmål om mat, søvn, fritidsaktiviteter, familie og venner. I tillegg fins det spørsmål om hvordan du har det på skolen og i livet generelt, for eksempel hvor fornøyd du er med livet eller hvor ofte du har hodepine.

### Hva skjer med informasjonen du gir?

Vi i prosjektgruppen vet ikke hvem du er, og du må heller ikke skrive navnet ditt i noe svarfelt. Frem til juni 2023, kan prosjektgruppen finne ut fra hvilken skole elevsvarene kommer fra, men etter den tid, vil elevdataene være helt anonyme. Frem til anonymiseringen, vil data bli behandlet konfidensielt: De vil bli lagret på adgangsbeskyttet nettverskområde der bare prosjektgruppen har tilgang.

### Frivillig deltakelse

Dersom du ikke ønsker å svare, kan du la være. Hvis det er noen spørsmål du ikke ønsker å svare på, kan du gå videre til neste spørsmål.

På forhånd takk for hjelpen!

**NB! Du kan skifte til nynorsk nederst på siden.**

Oddrun Samdal

Professor

## Hvilken klasse går du i?

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

## I hvilken måned ble du født?

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

### **Hvilket år ble du født?**

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

### **Er du gutt eller jente?**

- (1)  Gutt
- (2)  Jente

## Vil du si at helsen din er....?

- (1)  Svært god
- (2)  God
- (3)  Ganske god
- (4)  Dårlig

**Forestill deg at dette er en stige. Øverst på stigen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst på stigen (0) er det verst mulige livet for deg. Generelt sett hvor synes du at du står på stigen nå for tiden?**

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

## I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager?

	Omtrent hver dag	Mer enn én gang pr. uke	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
Hodepine	(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"/>
Ryggsmertner	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Følt deg nedfor	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vært irritabel eller i dårlig 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"/>
Vanskelig for å sovne	(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 skulderen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Lei og utslitt (sliten)	(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"/>

### Hva synes du om kroppen din? Den er:

- (1)  Altfor tynn
- (2)  Litt for tynn
- (3)  Omtrent passe størrelse
- (4)  Litt for tykk
- (5)  Altfor tykk
- (6)  Jeg tenker ikke på det

## I ukedagene, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)?

- (1)  Jeg spiser aldri frokost på ukedager
- (2)  En dag
- (3)  To dager
- (4)  Tre dager
- (5)  Fire dager
- (6)  Fem dager

## I helgen, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)?

- (1)  Jeg spiser aldri frokost i helgen
- (2)  Jeg spiser vanligvis frokost bare en av dagene i helgen (lørdag eller søndag)
- (3)  Jeg spiser vanligvis frokost begge dagene i helgen (både lørdag og søndag)

## Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette?

	Aldri	Sjeldne ene en gang per uke	En gang i uken	2-4 dager i uken	5-6 dager i uken	En gang hver dag	Flere ganger hver 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 (f.eks. 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 andre leskedrikker 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)

### Hvor ofte spiser du og familien din måltider sammen?

- (1)  Hver dag
- (2)  De fleste dagene
- (3)  Omtrent én gang i uka
- (4)  Sjeldnere
- (5)  Aldri

### Hvor ofte spiser du til vanlig disse måltidene?

	Hver dag	4-6 dager i uka	1-3 dager i uka	Sjelden eller aldri
Frokost	(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 skolen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>

### Hvor ofte pusser du tennene dine?

- (1)  Mer enn en gang om dagen
- (2)  En gang om dagen
- (3)  Minst en gang i uka, men ikke hver dag
- (4)  Mindre enn én gang i uka
- (5)  Aldri

Med fysisk aktivitet mener vi aktiviteter som gjør at du en del av tiden får økt puls og blir andpusten. Fysisk aktivitet er for eksempel idrettsaktiviteter etter skolen, aktiviteter på skolen, det å leke med venner eller det å gå til skolen. Andre eksempler er å løpe, stå på skateboard, sykle, svømme, spille fotball, stå på ski/snowboard eller danse. For det neste spørsmålet, legg sammen all den tiden du var fysisk aktiv hver dag.

**I løpet av de siste 7 dagene. Hvor mange av disse dagene var du fysisk aktiv i minst 60 minutter per dag?**

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

**Utenom skoletid: Hvor mange GANGER i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

- (1)  Hver dag
- (2)  4-6 ganger i uka
- (3)  3 ganger i uka
- (4)  2 ganger i uka
- (5)  En gang i uka
- (6)  En gang i måneden
- (7)  Mindre enn en gang i måneden
- (8)  Aldri

**Utenom skoletid: Hvor mange TIMER i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

- (1)  Ingen

- (2)  Omtrent 1/2 time
- (3)  Omtrent 1 time
- (4)  Omtrent 2-3 timer
- (5)  Omtrent 4-6 timer
- (6)  7 timer eller mer

**Hvor ofte deltar du vanligvis i disse typene organiserte aktiviteter på fritiden?  
Med organiserte aktiviteter mener vi aktiviteter som er drevet av idrettsklubber, andre klubber eller organisasjoner.**

	Holder ikke på med denne aktiviteten	Omtrent en eller to ganger i måneden	En gang i uken	To ganger i uken eller oftere
Organisert lagidrett (for eksempel fotball, håndball, basketball, ishockey)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Organiserte individuelle fysiske aktiviteter (for eksempel svømming, sykling, kampsport, friidrett, turn, dans, langrenn)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>

**Nå kommer det fem utsagn om hvordan man kan ha det. Marker for hvert hvor ofte du har kjent det slik. I løpet av de siste TO ukene ...**

	Hele tiden	Mestepart en av tiden	Mer enn halvparten av tiden	Mindre enn halvparten av tiden	Innimellom	Aldri
Har jeg følt 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 jeg følt meg rolig og avslappet (5)  (4)  (3)  (2)  (1)  (0)

Har jeg følt meg aktiv og energisk (5)  (4)  (3)  (2)  (1)  (0)

Har jeg følt meg opplagt og uthvilt når jeg våkner (5)  (4)  (3)  (2)  (1)  (0)

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

### De siste 12 månedene, hvor ofte har du følt deg ensom?

- (1)  Aldri
- (2)  Sjelden
- (3)  Av og til
- (4)  Mesteparten av tiden
- (5)  Alltid

### De neste spørsmålene handler om hvordan du håndterer ting.

Aldri Sjelden Av og til Mesteparten av tiden Alltid

Hvor ofte finner du en løsning på et problem om du prøver hardt nok? (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Hvor ofte greier du å gjøre de tingene du har bestemt (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

deg for å gjøre?

### Den siste måneden...

	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Ganske ofte	Veldig ofte
Hvor ofte har du følt at du ikke har klart å kontrollere de viktige tingene i livet ditt?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt deg trygg på at du klarer å takle dine personlige problem?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt at ting går din vei?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hvor ofte har du følt at vanskelighetene har hopet seg opp så mye at du ikke klarer å takle dem?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Mange barn og unge pådrar seg skader fra diverse aktiviteter som ulike idretter eller slåssing med hverandre på ulike steder som i gata eller hjemme. Skader kan også være forgiftning eller brannskader. Skader inkluderer ikke sykdommer som meslinger eller influensa. Det følgende spørsmålet er om skader du har hatt innen de siste 12 månedene.

### I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange ganger har du vært så skadet at du måtte bli behandlet av en doktor eller sykepleier?

(1)  Jeg har ikke vært skadet i løpet av de siste 12 månedene

- (2)  1 gang
- (3)  2 ganger
- (4)  3 ganger
- (5)  4 ganger eller mer

**Hvor mye veier du uten klær? (Oppgi vekt i hele kilo.)**

\_\_\_\_\_

**Hvor høy er du uten sko? (Oppgi høyde i antall centimeter)**

\_\_\_\_\_

**Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden?**

- (1)  Liker meg veldig godt
- (2)  Liker meg ganske godt
- (3)  Liker meg ikke særlig godt
- (4)  Liker meg ikke i det hele tatt

**Hvor stresset blir du av skolearbeidet (både arbeid du skal gjøre på skolen og lekser)?**

- (1)  Ikke i det hele tatt
- (2)  Litt
- (3)  Ganske mye
- (4)  Svært mye

**Nedenfor følger noen påstander om elevene i klassen din. Sett ett kryss i hver kolonne etter hvor enig du er i uttalelsen.**

Helt enig      Enig      Verken enig      Uenig      Helt uenig  
eller uenig

Elevene i klassen min liker å være med hverandre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

De fleste i klassen min er snille og hjelpsomme (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Andre elever godtar meg som jeg er (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

**Nedenfor står noen påstander om dine lærere. Sett ett kryss for hver påstand.**

Helt enig Enig Verken enig Uenig Helt uenig  
eller uenig

Jeg føler at lærerne mine godtar meg som jeg er. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg føler at lærerne mine bryr seg om meg som person. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Jeg har stor tillit til lærerne mine. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Vi skal nå fortsette med spørsmål om mobbing. Vi sier at en person blir mobbet når en annen person eller en gruppe mennesker sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot han eller henne. Det er også mobbing når en person blir ertet gjentatte ganger på en måte som han eller hun ikke er i stand til å svare tilbake på, eller når han eller hun med vilje blir holdt utenfor. Mobberen har mer makt enn den som blir mobbet, og mobberen ønsker å skade eller såre offeret. Det er ikke mobbing når to omtrent like sterke (jevnbyrdige) kranbler eller slåss.)

### **Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene?**

- (1)  Jeg har ikke mobbet en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene
- (2)  Det har skjedd en eller to ganger
- (3)  2 eller 3 ganger i måneden
- (4)  Omtrent 1 gang i uken
- (5)  Flere ganger i uken

### **Hvor ofte er du blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene?**

- (1)  Jeg er ikke blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene
- (2)  Det har skjedd en eller to ganger
- (3)  2 eller 3 ganger i måneden
- (4)  Omtrent 1 gang i uken
- (5)  Flere ganger i uken

Nett-mobbing vil si at mobbingen foregår ved hjelp av moderne teknologi. For eksempel via meldingstjenester, tekstmeldinger, oppslag i sosiale media, lage ondsinnede nettsider, dele upassende bilder uten lov.

### **Hvor ofte har du selv deltatt i nett-mobbing av andre i løpet av de siste månedene?**

- (1)  Jeg har ikke deltatt i nett-mobbing av andre i løpet av de siste månedene
- (2)  Det har skjedd en eller to ganger
- (3)  2 eller 3 ganger i måneden
- (4)  Omtrent 1 gang i uken
- (5)  Flere ganger i uken

### **Hvor ofte er du blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene?**

- (1)  Jeg er ikke blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene
- (2)  Det har skjedd en eller to ganger
- (3)  2 eller 3 ganger i måneden

- (4)  Omtrent 1 gang i uken
- (5)  Flere ganger i uken

### **I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange ganger var du i slåsskamp?**

- (1)  Jeg var ikke i slåsskamp i løpet av de 12 siste månedene
- (2)  1 gang
- (3)  2 ganger
- (4)  3 ganger
- (5)  4 ganger eller mer

### **Er dine foreldre skilt eller flyttet fra hverandre?**

- (1)  Ja, de er skilt eller flyttet fra hverandre
- (2)  Nei

### **Hvor bor du det meste av tiden?**

- (1)  Like mye hos begge to
- (2)  Mest hos mor
- (3)  Mest hos far
- (4)  Bor ikke sammen med hverken mor eller far

**Alle familier er forskjellige. Ikke alle barn bor sammen med begge foreldrene sine. Noen ganger bor barna med bare en av foreldrene og andre ganger har de to hjem eller familier de bor sammen med. Nå skal du krysse av for hvem som bor der du bor hele eller mesteparten av tiden. Dersom du bor halvparten av tiden i hvert hjem, så tenk på der du bodde i natt.**

Kryss av for alle som bor der du bor mest.

Mor

(1)

Far

(1)

Stemor (eller fars kjæreste)

(1)

Stefar (eller mors kjæreste)

(1)

Jeg bor i fosterhjem eller på barnehjem

(1)

Jeg bor med noen andre voksne, eller et annet sted (for eksempel med besteforeldre) (1)

**Søsken: Vennligst si hvor mange brødre og/eller søstre som bor der du bor mest. Inkluder halvsøsken, stesøsken og/eller fostersøsken. Skriv antallet, eller skriv 0 (null) hvis det ikke er noen. Ikke tell med deg selv.**

Hvor mange brødre?

\_\_\_\_\_

Hvor mange søstre?

\_\_\_\_\_

**Du krysset av for at du bor med noen andre voksne eller et annet sted. Vennligst skriv hvor og med hvem du bor det meste av tiden.**

---

---

---

---

---

---

**Har din familie bil?**

(1)  Nei

- (2)  Ja, en
- (3)  Ja, to eller flere

### **Har du eget soverom?**

- (1)  Nei
- (2)  Ja

### **Hvor mange PC-er har familien din?**

- (1)  Ingen
- (2)  En
- (3)  To
- (4)  Flere enn to

### **Hvor mange bad (rom med badekar eller dusj) er det i hjemmet ditt?**

- (1)  Ingen
- (2)  Ett
- (3)  To
- (4)  Flere enn to

### **Har familien din oppvaskmaskin hjemme?**

- (1)  Nei
- (2)  Ja

### **Hvor mange ganger reiste du og familien din på ferie til utlandet i fjor?**

- (1)  Ingen
- (2)  En gang
- (3)  To ganger
- (4)  Mer enn to ganger

### **Har familien din hytte eller feriehus/ferieleilighet i Norge?**



- (1)  Nei
- (2)  En
- (3)  To
- (4)  Flere enn to

### **Har familien din hytte eller feriehus/ferieleilighet i utlandet?**

- (1)  Nei
- (2)  En
- (3)  To
- (4)  Flere enn to

**Forestill deg at dette er en stige som viser hvordan det norske samfunnet er inndelt. Øverst på stigen er personer som er best stilt i samfunnet - de har svært god råd, er høyt utdannet og har de mest respekterte jobbene. Nederst på stigen er personer som er verst stilt - de har lite eller ingen utdanning, er arbeidsløse eller har jobber som er dårlig betalt. Tenk på din egen familie og plasser hvor du tror at din familie er på stigen. Sett kryss for den plasseringen som du tenker best beskriver hvor 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

### **Hvor bor du?**

- (1)  I en enebolig

- (2)  I et rekkehus (ta også med to- eller firemannsbolig)
- (3)  I en leilighet

### **Hvor god råd har din familie?**

- (1)  Svært god råd
- (2)  God råd
- (3)  Middels god råd
- (4)  Ikke særlig god råd
- (5)  Dårlig råd

### **I hvilket land er du født?**

- (1)  I Norge
- (2)  I Sverige, Finland, Danmark eller Island
- (3)  Annet land i Europa
- (4)  Annet land utenfor Europa
- (5)  Vet ikke

### **I hvilket land er din mor født?**

- (1)  I Norge
- (2)  I Sverige, Finland, Danmark eller Island
- (3)  Annet land i Europa
- (4)  Annet land utenfor Europa
- (5)  Vet ikke

### **I hvilket land er din far født?**

- (1)  I Norge
- (2)  I Sverige, Finland, Danmark eller Island
- (3)  Annet land i Europa
- (4)  Annet land utenfor Europa
- (5)  Vet ikke

### Har din far jobb?

- (1)  Ja
- (2)  Nei
- (3)  Jeg vet ikke
- (4)  Jeg har ikke eller treffer ikke min far

### Kan du skrive hvor han jobber (f. eks. sykehus, restaurant, skole)

---

---

---

---

---

---

### Skriv ned nøyaktig hva han gjør der (f. eks. sykepleier, kelner, lærer)

---

---

---

---

---

---

### Vet du hva din far gjør?

- (1)  Han er syk, pensjonist eller student
- (2)  Han søker etter jobb
- (3)  Han er hjemme på heltid (tar seg av hus og barn)
- (4)  Jeg vet ikke

### Har din mor jobb?

- (1)  Ja
- (2)  Nei
- (3)  Jeg vet ikke
- (4)  Jeg har ikke eller treffer ikke min mor

**Kan du skrive hvor hun jobber (f. eks. sykehus, restaurant, skole)**

---

---

---

---

---

---

**Skriv ned nøyaktig hva hun gjør der (f. eks. sykepleier, kelner, lærer)**

---

---

---

---

---

---

**Vet du hva din mor gjør?**

- (1)  Hun er syk, pensjonist eller student
- (2)  Hun søker etter jobb
- (3)  Hun er hjemme på heltid (tar seg av hus og barn)
- (4)  Jeg vet ikke

**Hvor lett eller vanskelig er det for deg å snakke med andre om ting som virkelig plager deg? Sett et kryss for hver av de personene som er listet opp nedenfor.**

	Veldig lett	Nokså lett	Nokså vanskelig	Veldig vanskelig	Jeg har ikke eller treffer ikke denne personen
Far	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Stefar/mors kjæreste	(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/fars kjæreste	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

**Vi er interessert i hva du tenker om de følgende påstandene (les hver påstand nøye og kryss av for hvor enig du er i hver påstand).**

	1 Svært uenig	2	3	4	5	6	7 Svært enig
Familien min prøver virkelig å hjelpe 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"/>
Jeg får den følelsesmessige hjelpen og støtten jeg trenger fra familien min	(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"/>
Jeg kan prate med familien min om problemene 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"/>
Familien min ønsker å hjelpe meg i å ta beslutninger	(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"/>

**Vi er interessert i hva du tenker om de følgende påstandene. Les hver påstand nøye og kryss av for hvor enig du er i hver påstand.**

	1 Svært uenig	2	3	4	5	6	7 Svært enig
Vennene mine prøver virkelig å hjelpe 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"/>
Jeg kan stole på vennene mine når noe går galt	(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"/>
Jeg har venner som jeg kan dele 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"/>
Jeg kan prate med vennene mine om problemene 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 handler om **sosial kontakt via nett** og **kommunikasjon på nett**. Dette betyr "å sende og motta tekstmeldinger, emojis, bilde, videoer og lydmeldinger via direktemeldinger (f.eks. Snapchat, WhatsApp), sosiale nettverk (f.eks. Instagram, TikTok, Facebook) eller videosamtaler (f.eks. Zoom, Teams)".

### Hvor ofte har du kontakt over internett (er du online) med følgende personer?

	Vet ikke/alter nativene passer ikke	Aldri eller nesten aldri	Minst en gang i uka	Daglig eller nesten daglig	Flere ganger hver dag	Nesten hele tiden
Nær venn/Nære venner	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>

Venner fra en større  
vennekrets

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

Venner du har blitt  
kjent med på  
internett, men som du  
ikke kjente fra før

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

Andre personer enn  
venner (f. eks.  
foreldre, søsken,  
klassekamerater,  
lærere)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

### Hvor enig eller uenig er du i dette utsagnet om å være på internett?

Svært uenig

Uenig

Verken enig  
eller uenig

Enig

Svært Enig

På internett, snakker jeg  
lettere om mine innerste  
følelser enn når jeg står  
ansikt til ansikt med  
noen.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Vi er interesserte i dine erfaringer med **sosiale media**. Begrepet sosiale media refererer til **nettverkssamfunn** (f. eks. Instagram, Tik Tok, Facebook) og **direktemeldingstjenester** (f. eks. WhatsApp, Snapchat) og **videosamtaleplattformer** (Google Meet, Zoom, Teams).

### I løpet av det siste året, har du...

Nei

Ja

... jevnlig opplevd at du ikke klarer å tenke på noe annet enn det øyeblikket du kan bruke sosiale medier igjen? (1)  (2)

... jevnlig følt deg misfornøyd fordi du vil bruke mer tid på sosiale medier? (1)  (2)

... ofte følt ubehag ved å ikke kunne bruke sosiale medier? (1)  (2)

... prøvd å bruke mindre tid på sosiale medier, men ikke fått det til? (1)  (2)

... jevnlig latt være å gjøre andre aktiviteter (f.eks. hobbyer, trening) fordi du ønsket å bruke sosiale medier? (1)  (2)

... jevnlig kranglet med andre på grunn av din bruk av sosiale medier? (1)  (2)

... jevnlig løyet til dine foreldre eller venner om hvor mye tid du bruker på sosiale medier? (1)  (2)

... ofte brukt sosiale medier til å flykte fra negative følelser? (1)  (2)

... hatt alvorlige konflikter med dine foreldre og/eller søsken på grunn av din bruk av sosiale medier? (1)  (2)



## I hvilken grad stemmer følgende utsagn for deg?

	Ikke i det hele tatt	Ganske lite	Noen ganger/delvis	Ganske mye	Svært mye
Jeg bruker mye tid og energi på det jeg legger ut på sosiale medier.	(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 kommentarer på det jeg legger ut på sosiale medier.	(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 følgere på sosiale medier.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg sletter det jeg legger ut på sosiale medier dersom det ikke får nok likes eller kommentarer.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg retusjerer bilder (f.eks bruker filter) av meg selv for å se bedre ut før jeg legger dem ut på sosiale medier.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg opplever at det som andre legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) gjør at jeg følger meg mindre fornøyd med meg selv og mitt eget liv.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Jeg opplever at den (1)  (2)  (3)  (4)  (5)   
responser jeg får på det  
jeg legger ut  
(bilder/statusoppdatering  
er/stories) har stor  
betydning for hvordan jeg  
har det.

### Hvor lang tid tar det deg vanligvis å dra hjemmefra til skolen?

- (1)  Mindre enn 5 minutter
- (2)  5-15 minutter
- (3)  15-30 minutter
- (4)  30 minutter til 1 time
- (5)  Mer enn 1 time

### På en vanlig dag er mesteparten av reisen din TIL skolen 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 måter

### Du svarte at du reiser "på andre måter" til skolen. Reiser du da med ...

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

### På en vanlig dag er mesteparten av reisen din FRA skolen 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 måter

### Du svarte at du reiser "på andre måter" fra skolen. Reiser du da med ...

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

### Hvordan gjennomføres MESTEPARTEN av reisen din til fritidsaktiviteter og venner?

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

### På fritiden: hvilket av de følgende utsagnene beskriver best tiden du bruker på stillesittende aktiviteter (f.eks. lese bøker, spille musikkinstrument, se på TV eller video, spille dataspill eller bruke tid på sosiale medier)? Tenk på en typisk uke, ikke bare forrige uke.

- (1)  Jeg sitter nesten ikke i ro på fritiden

- (2)  Jeg sitter lite i ro på fritiden
- (3)  Jeg sitter noen ganger i ro på fritiden
- (4)  Jeg sitter mye i ro på fritiden
- (5)  Jeg sitter nesten alltid i ro på fritiden

**På fritiden: omtrent hvor mange timer om dagen bruker du på å...**

Ingen    En halvtime    1 time    2 timer    3 timer    4 timer    5 timer    6 timer    7 eller flere timer

Spille spill på en datamaskin, spillkonsoll, nettbrett, smarttelefon eller smart-TV    (1)     (2)     (3)     (4)     (5)     (6)     (7)     (8)     (9)

Bruke en datamaskin eller andre elektroniske enheter til å være på sosiale nettverk som for eksempel Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat    (1)     (2)     (3)     (4)     (5)     (6)     (7)     (8)     (9)

Se på TV, DVD, eller videoer, inkludert videoer på nettsteder som Youtube    (1)     (2)     (3)     (4)     (5)     (6)     (7)     (8)     (9)

Lete etter informasjon på Internett, surfe på Internett

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

**I friminuttene: Hvor OFTE beveger du deg så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

- (1)  Hvert friminutt
- (2)  Ikke hvert friminutt, men likevel hver dag
- (3)  Ikke hver dag, men likevel hver uke
- (4)  Ikke så ofte som hver uke
- (5)  Aldri

**I en vanlig uke, hvor mange dager er du fysisk aktiv i 60 minutter i løpet av skoletiden (i timene, kroppsøving, friminutt, storefri) slik at du får økt puls og blir andpusten en del av tiden?**

- (1)  0 dager
- (2)  1
- (3)  2
- (4)  3
- (5)  4
- (6)  5 dager

**Tusen takk for hjelpen!**

Du kan nå lukke nettleseren.