

Helsevanar blant skuleelevar

Ei WHO-undersøking i over 40 land.

Bakgrunn og formål

Frå ei liste over alle klassar på fyrste årssteget i den vidaregåande skulen, er din klasse plukka ut til å delta i ei undersøking om helse og trivnad blant ungdom. Formålet med denne undersøkinga er å kartleggja faktorane som fremjar god utvikling i helse og livstilfredsheit blant born og unge.

Den innsamla informasjonen vil bli nytta til forskning og til å laga rapportar og analysar for Verdas helseorganisasjon (WHO) og norske helse- og utdanningsstyresmakter. Norske og internasjonale politikarar og vedtakstakarar nyttar rapportane til å utvikla tiltak for å betra helsa til barn og unge.

Tilsvarende 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. Du skal ikkje samarbeida med andre, og ingen skal vita kva du svarar, heller ikkje læraren. Skjemaet inneheld spørsmål om matvanar, 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. Vidare er det nokre spørsmål om du er aktiv i ungdomsorganisasjonar.

Kva skjer med informasjonen du gjev?

Me i prosjektgruppa veit ikkje kven du er, og du må heller ikkje skriva namnet ditt i noko svarfelt. Fram til 30. juni 2023, har prosjektgruppa informasjon om kva skular som har delteke i undersøkinga. Etter denne datoen, blir også namnet på deltakarskulane sletta.

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.

Du finn meir informasjon om studien på følgande nettside: <http://www.uib.no/helsevaner>

På førehand takk for hjelpa!

NB! Du kan skifta til bokmål nedst på sida.

Oddrun Samdal
Professor, leiar for undersøkinga i Noreg
Oddrun.Samdal@uib.no

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

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 _____
- (6) Har ikkje bestemt meg

Vil du seia at helsa di er...?

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

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"/>
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 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) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Cola, brus eller annan leskedrikk med sukker (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

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
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) (4) (3) (2) (1) (0)

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

prøver hardt nok?

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

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

Kor ofte har du kjent deg trygg på at du greier å takla dine personlege problem? (1) (2) (3) (4) (5)

Kor ofte har du kjent at ting går din veg? (1) (2) (3) (4) (5)

Kor ofte har du kjent at vanskane har hopa seg opp så mykje at du ikkje klarar å takla dei? (1) (2) (3) (4) (5)

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) (2) (3) (4)

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)

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 livet ditt (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

I løpet av dei siste 30 dagane (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

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

I løpet av dei siste 30 dagane (1) (2) (3) (4) (5)

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

I løpet av dei siste 30 dagane (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

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 3-5 6-9 10-19 20-29 30 dagar

	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"/>

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) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg likar å gå på skulen.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg har det kjekt på skulen.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Det me lærer i timane er interessant.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Eg likar det me gjer på skulen.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

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)

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

ynskjer å hjelpa
meg med å ta
beslutningar

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 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) <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 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) <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 konflikhtar med foreldra dine (1) (2)
og/eller sysken på grunn av din bruk av sosiale
media?

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

	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Ofte	Veldig ofte
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 (1) (2) (3) (4) (5)
aktivitetar (t.d. skule,
jobb, lekser, idrett,
hobbyar) for å spela
dataspel?

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 ...

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

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

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 halvti me 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 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)

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

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)

Kor einig eller ueinig er du i påstandane under? Eg er komfortabel med å ...

Heilt ueinig Litt ueinig Korkje ueinig eller einig Litt einig Heilt einig

... halda ein presentasjon for ei gruppe folk eg ikkje kjenner om eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... diskutera eigne meiningar med ei gruppe folk eg ikkje kjenner om eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... bruka sosiale media (til dømes Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, kommentarfelt) til å diskutera eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... intervjuva vaksne for å høyra deira syn på eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... kontakta (ringja eller senda e-post) personar med påverknadskraft om eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... bli intervjuva på radio, TV eller ei nettside om eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

Under er det lista ulike handlingar for å gjera noko med eit samfunnsspørsmål. Kor samd eller usamd er du i fylgjande påstandar:

Saman med andre ungdomar, ville eg vore i stand til å ...

Heilt ueinig Litt ueinig Korkje ueinig eller einig Litt einig Heilt einig

... kontakta ei lokalavis for å få dei til å ta opp eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... organisera ein underskriftskampanje for å ta opp eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... organisera eit møte for å ta opp eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... organisera ein demonstrasjon/streik for å ta opp eit samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... organisera ein kampanje for å påverka lokale beslutningstakarar til å gjera endringar som løyser eit samfunnsproblem (1) (2) (3) (4) (5)

Kor einig eller ueinig er du i påstandane under om ditt lokalmiljø?

Heilt ueinig Litt ueinig Korkje ueinig eller einig Litt einig Heilt einig

Eg skjønner viktige samfunnsspørsmål i lokalmiljøet mitt nokså godt (1) (2) (3) (4) (5)

Eg trur at eg kan gjera ein skilnad i lokalmiljøet mitt (1) (2) (3) (4) (5)

Eg veit korleis politikk vert til i lokalmiljøet mitt (1) (2) (3) (4) (5)

Eg veit korleis eg kan finna personar eller grupper som kan hjelpa til med å ...

Heilt ueinig Litt ueinig Korkje ueinig eller einig Litt einig Heilt einig

... førebyggja overvekt og fedme (1) (2) (3) (4) (5)

... fremja sunt kosthald (1) (2) (3) (4) (5)

... fremja fysisk aktivitet (1) (2) (3) (4) (5)

Er du einig i at følgande har noko å seia for å førebyggja overvekt og fedme i Noreg?

Ueinig Einig Veit ikkje

Kvar einskild person (1) (2) (3)

Familie og vener (1) (2) (3)

Skular (1) (2) (3)

Media (1) (2) (3)

Treningsentre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Helsepersonell (til dømes lækjarar, sjukepleiarar)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Verksemder som tilbyr hjelp til å gå ned i vekt (til dømes Grete Roede, Vektklubben)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Arbeidsgjevarar	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Bønder	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Mat- og drikkeprodusentar (til dømes Tine, Toro, Bama, Freia)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Matbutikkar	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Restaurantar	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Transportselskap (buss, tog, trikk, båt)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Kommune- og byplanleggjarar (til dømes parkar, sykkelveggar, område med butikkar og verksemder, bustader, skular)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Styresmaktene (nasjonalt nivå)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>

Styresmaktene (fylkesnivå)

(1)

(2)

(3)

Styresmaktene (kommunenivå)

(1)

(2)

(3)

Kor einig eller ueinig er du i at følgande faktorar er årsaker til usunn livsstil?

Heilt ueinig

Litt ueinig

Korkje
ueinig eller
einig

Litt einig

Heilt einig

Stor tilgang til usunn mat

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Avgrensa tilgang til sunn mat

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Marknadsføring av usunn mat

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Avgrensa tilgang til moglegheiter for å vera fysisk aktiv

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Auka bruk av motoriserte køyrety (til dømes bil, buss, tog)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Å vera overvektig er den nye normalen

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Biologiske faktorar (til dømes svoltkjensle, smak, gener) (1) (2) (3) (4) (5)

Manglande kunnskap om risikofaktorar for fedme som skuldast livsstilsval (1) (2) (3) (4) (5)

Manglande forståing av risikoen ved fedme (1) (2) (3) (4) (5)

For lite motivasjon til å gjera det ein veit om god helse (1) (2) (3) (4) (5)

For lite tid til å ha ein sunn livsstil (1) (2) (3) (4) (5)

Avgrensa økonomiske ressursar (1) (2) (3) (4) (5)

Manglande politikk for å førebyggja overvekt og fedme (1) (2) (3) (4) (5)

Usunn mat er billig (1) (2) (3) (4) (5)

Påverknad frå sosiale media (1) (2) (3) (4) (5)

Manglande fokus på sunn (1) (2) (3) (4) (5)

livsstil blant vener og familie

Usunne strategiar for å redusera stress (til dømes trøysteeting, skjermbruk) (1) (2) (3) (4) (5)

No kjem det nokre spørsmål om politisk og/eller samfunnsmessig engasjement.

Er du ein aktiv medlem av ein politisk eller ikkje-politisk organisasjon? (Til dømes politisk parti, friviljug/veldedig organisasjon, ungdomsorganisasjon, ungdomsparlament, ungdomsråd)

- (1) Nei, og eg har aldri vore
(2) Nei, men tidlegare
(3) Ja

I løpet av den siste månaden, kor mange gonger har du ...

Aldri 1-3 gonger 4-6 gonger 7-9 gonger 10 gonger eller fleire

... uttrykt uro på nett om samfunnsspørsmål? (Til dømes Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Snapchat) (1) (2) (3) (4) (5)

... samarbeida med andre om å prøva å løysa eit problem som påverkar lokalmiljøet ditt? (1) (2) (3) (4) (5)

Tusen takk for hjelpa!

Du kan no stengja nettlesaren.