

Helsevaner blant skoleelever

En WHO-undersøkelse i over 40 land.

Bakgrunn og formål

Fra en liste over alle klasser på første årstrinn i videregående skoler, er din klasse valgt ut til å delta i en undersøkelse om helse og trivsel blant ungdom. Formålet med denne undersøkelsen er å kartlegge faktorene som bidrar til god utvikling i helse og livstilfredshet blant barn og unge.

Den innsamlede informasjonen vil bli benyttet til forskning og til å lage rapporter og analyser for Verdens helseorganisasjon (WHO) og norske helse- og utdanningsmyndigheter. Norske og internasjonale politikere og beslutningstakere bruker rapportene til å utvikle tiltak for å bedre barn og unges helse. 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. Du skal ikke samarbeide med andre, og ingen skal vite hva du svarer, heller ikke læreren. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om matvaner, søvn, fritidsaktiviteter, familie og venner. I tillegg finnes det spørsmål om hvordan du har det på skolen og i livet generelt, for eksempel hvor godt du trives på skolen, om du erfarer mobbing, hvor fornøyd du er med livet eller hvor ofte du har hodepine. Videre er det noen spørsmål om du er aktiv i ungdomsorganisasjoner.

Hva skjer med informasjonen du gir?

Vi i prosjektgruppen vet ikke hvem du er, og du skal heller ikke skrive navnet ditt i noe svarfelt. Frem til 30. juni 2023, har prosjektgruppen informasjon om hvilke skoler som har deltatt i undersøkelsen. Etter denne datoen, slettes også navnet på skolene som har deltatt.

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.

Du finner mer informasjon om studien på følgende nettside: <http://www.uib.no/helsevaner>

På forhånd takk for hjelpen!

NB! Du kan skifte til nynorsk nederst på siden.

Oddrun Samdal
Professor, leder for undersøkelsen i Norge
Oddrun.Samdal@uib.no

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

Hva er den høyeste utdanningen du har tenkt å ta?

- (1) Universitet eller høyskoleutdanning av høyere grad (f.eks. master, lektor, advokat, sivilingeniør, lege)
- (2) Universitet eller høyskoleutdanning av lavere grad (f.eks. bachelor, lærer, politi, sykepleier, ingeniør, journalist)
- (3) Videregående skole: studiespesialisering/idrettsfag/musikk, dans og drama
- (4) Videregående skole: yrkesfag
- (5) Annet _____
- (6) Har ikke bestemt meg

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

Godteri (f.eks. drops sjokolade) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Cola, brus eller andre leskedrikker med sukker (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

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

Formiddagsmat/nistepakke (1) (2) (3) (4)

Middag eller brødmåltid etter skolen (1) (2) (3) (4)

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

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

du prøver hardt nok?

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

Den siste måneden...

Aldri Nesten aldri Av og til Ganske ofte Veldig ofte

Hvor ofte har du følt at du (1) (2) (3) (4) (5)
ikke har klart å kontrollere
de viktige tingene i livet
ditt?

Hvor ofte har du følt deg (1) (2) (3) (4) (5)
trygg på at du klarer å
takle dine personlige
problem?

Hvor ofte har du følt at (1) (2) (3) (4) (5)
ting går din vei?

Hvor ofte har du følt at (1) (2) (3) (4) (5)
vanskelighetene har
hopet seg opp så mye at
du ikke klarer å takle
dem?

I løpet av de siste ukene: Hvor ofte har du følt deg slik utsagnene under beskriver det?

Aldri Av og til Ofte Nesten alltid

Jeg er fornøyd med hvordan jeg har det for tiden.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Livet mitt går bra.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Livet mitt er akkurat slik det skal være.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Jeg kunne tenke meg å forandre mange ting i livet mitt.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Jeg skulle ønske livet var annerledes.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Jeg har et godt liv.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Jeg trives med hva som skjer i livet mitt.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Jeg har det jeg ønsker meg i livet.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>
Jeg har det bedre enn de fleste andre på min alder.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <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 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)

Hvor ofte røyker du tobakk?

- (1) Hver dag
- (2) Hver uke
- (3) Sjeldnere enn én gang i uka
- (4) Ikke i det hele tatt

Hvor ofte bruker du snus?

- (1) Hver dag
- (2) Hver uke
- (3) Sjeldnere enn én gang i uka
- (4) Ikke i det hele tatt

Hvor mange dager (om noen) har du drukket alkohol?

Aldri	1-2	3-5	6-9	10-19	20-29	30 dager
	dager	dager	dager	dager	dager	(eller

mer)

I løpet av livet ditt (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

I løpet av de siste 30 dagene (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?

Nei, aldri Ja, en gang Ja, 2-3 ganger Ja, 4-10 ganger Ja, mer enn 10 ganger

I løpet av livet ditt (1) (2) (3) (4) (5)

I løpet av de siste 30 dagene (1) (2) (3) (4) (5)

Hvor mange dager (om noen) har du røykt sigaretter?

Aldri 1-2 dager 3-5 dager 6-9 dager 10-19 dager 20-29 dager 30 dager (eller mer)

I løpet av livet ditt (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

I løpet av de siste 30 dagene (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Hvor mange dager (om noen) har du brukt e-sigaretter? Vennligst ikke inkluderer "varme, ikke ild" produkter som f.eks. IQOS, Glo Sense.

	Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager (eller mer)
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 de siste 30 dagene	(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"/>

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

Hva tror du klasseforstanderen din mener om skoleresultatene dine sammenlignet med klassekameratene dine? Han/hun mener jeg er:

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

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 eller uenig	Uenig	Helt 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) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Andre elever godtar meg som jeg er	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Nedenfor står noen påstander om hva du tenker om å gå på skolen. Sett ett kryss for hver påstand.

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Jeg gleder meg til å gå på skolen.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg liker å gå på skolen.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg har det gøy på skolen.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Det vi lærer i timene er interessant.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg liker det vi gjør på skolen.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Vi skal nå fortsette med spørsmål om mobbing. Vi sier at en person blir mobbet når en annen person eller en gruppe mennesker gjentatte ganger 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) krangler 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) <input type="checkbox"/>
Far	(1) <input type="checkbox"/>
Stemor (eller fars kjæreste)	(1) <input type="checkbox"/>
Stefar (eller mors kjæreste)	(1) <input type="checkbox"/>
Jeg bor i fosterhjem eller på barnehjem	(1) <input type="checkbox"/>
Jeg bor med noen andre voksne, eller et annet sted (for eksempel med besteforeldre)	(1) <input type="checkbox"/>

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

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

Jeg kan stole på
vennene mine når
noe går galt

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

Jeg har venner som
jeg kan dele mine
gleder og sorger
med

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

Jeg kan prate med
vennene mine om
problemene mine

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

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 direkte meldinger (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 native 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) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Venner du har blitt kjent med på internett, men som du ikke kjente fra 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 personer enn venner (f. eks. foreldre, søsken, klassekamerater, lærere)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>

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

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) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jevnlig følt deg misfornøyd fordi du vil bruke mer tid på sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... ofte følt ubehag ved å ikke kunne bruke sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... prøvd å bruke mindre tid på sosiale medier, men ikke fått det til?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jevnlig latt være å gjøre andre aktiviteter (f.eks. hobbyer, trening) fordi du ønsket å bruke sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jevnlig kranglet med andre på grunn av din bruk av sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>
... jevnlig løyet til dine foreldre eller venner om hvor mye tid du bruker på sosiale medier?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>

... 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)

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

	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Ofte	Veldig ofte
Tenkte du på et dataspill hele dagen?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Brukte du mer og mer tid på dataspill?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Begynte du å spille et dataspill for å slippe å tenke på andre ting?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hørte du ikke på andre som bad deg om å spille mindre?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Følte du deg dårlig når du ikke kunne spille eller ikke fikk lov til å spille?	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Havnet du i krangel med andre (f.eks. foreldre, venner, eller viktige andre) fordi du spilte for	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

mye?

Lot du være å gjøre andre (1) (2) (3) (4) (5)
aktiviteter (for eksempel
(f.eks. skole, jobb, lekser,
idrett, hobbyer) for å
spille dataspill?

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)

(2)

... el-sparkesykkel

(1)

(2)

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"/>

Prøver du å slanke deg?

- (1) Nei, vekten min er passe
- (2) Nei, men jeg burde ha slanket meg noe
- (3) Nei, jeg trenger å legge på meg
- (4) Ja

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) <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"/>	(8) <input type="radio"/>	(9) <input type="radio"/>
Bruke en datamaskin eller andre elektroniske enheter til å være på sosiale nettverk som for eksempel Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat	(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"/>	(8) <input type="radio"/>	(9) <input type="radio"/>
Se på TV, DVD, eller videoer, inkludert videoer på nettsteder som Youtube	(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"/>	(8) <input type="radio"/>	(9) <input type="radio"/>
Lete etter informasjon på Internett, surfe på Internett	(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"/>	(8) <input type="radio"/>	(9) <input type="radio"/>

Når legger du deg vanligvis om kvelden på skoledager/hverdager?

- (1) Ikke senere 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 senere

Når legger du deg vanligvis om kvelden i helger/fridager?

- (1) Ikke senere 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 senere

Når våkner du vanligvis på skoledager/hverdager?

- (1) Ikke senere 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 senere

Når våkner du vanligvis i helger/fridager?

- (1) Ikke senere 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 senere

Siden starten av koronapandemien, har livene til mange mennesker blitt påvirket (f.eks. karantene, munnbind, stengte skoler, fjernundervisning, sosial distansering).

Hvilken påvirkning hadde disse tiltakene på følgende aspekter av ditt liv? (En negativ påvirkning betyr at ting ble verre, en positiv påvirkning betyr at ting ble bedre.)

	Veldig negativ	Ganske negativ	Hverken positiv eller negativ	Ganske positiv	Veldig positiv
Livet ditt i sin helhet	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Helsen din	(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 vennene dine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Din mentale helse (f. eks. håndtere egne følelser, stress)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Din prestasjon på skolen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Fysisk aktivitet (f.eks. sport, sykling, gåturer)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Hva du spiste eller drakk	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Dine forventninger til fremtiden (f.eks. prøver, jobber)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Din families økonomiske situasjon	(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 fra forskjellige kilder for å forstå og følge hva som skjer. Hvor ofte brukte du hver av de følgende kildene for å få informasjon om koronapandemien?

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Alltid
--	-------	---------	-------------	------	--------

Familiemedlemmer (f.eks. foreldre, søsken)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Venner	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
--------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Lærere, eller andre ansatte ved skolen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Aviser, blader, radio, TV	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Sosiale medier (f.eks. 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 helsemyndigheter (Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
---	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

Bloggere/influencere	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Andre kilder	(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 brukt "Andre kilder" for å få informasjon om koronaviruset. Spesifiser:

I løpet av koronapandemien ble forskjellige beskyttelsestiltak satt i gang. Noen av disse er listet opp nedenfor. Hvor ofte gjorde du hver av de følgende?

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Alltid
Sosial distansering (f.ek. å holde avstand til andre mennesker)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Vasket 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/håndsprit	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Unngikk å ta på ansiktet	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

ditt

Hostet eller nøs i albuen eller en klut/lommetørkle (1) (2) (3) (4) (5)

Unngikk kontakt med personer i risikogrupper (f.eks. eldre venner eller slektninger; personer med kroniske lidelser) (1) (2) (3) (4) (5)

Unngikk å møte grupper med mennesker (1) (2) (3) (4) (5)

Holdt deg generelt hjemme (1) (2) (3) (4) (5)

Holdt deg hjemme hvis du hadde symptomer (1) (2) (3) (4) (5)

Hvor enig eller uenig er du i påstandene under? Jeg er komfortabel med å ...

Helt uenig

Litt uenig

Verken uenig eller enig

Litt enig

Helt enig

... holde en presentasjon for en gruppe mennesker jeg ikke kjenner om et samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... diskutere egne meninger med en gruppe (1) (2) (3) (4) (5)

mennesker jeg ikke
kjenner om et
samfunnsspørsmål

... bruke sosiale medier
(for eksempel Facebook,
Twitter, Instagram,
Snapchat, kommentarfelt)
til å diskutere et
samfunnsspørsmål

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

... intervjuv voksne for å
høre deres syn på et
samfunnsspørsmål

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

... kontakte (ringe eller
sende e-post) personer
med påvirkningskraft om
et samfunnsspørsmål

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

... bli intervjuet på radio,
TV eller en nettside om et
samfunnsspørsmål

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

Under er det listet ulike handlinger for å gjøre noe med et samfunnsspørsmål. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander:

Sammen med andre ungdommer, ville jeg være i stand til å...

Helt uenig Litt uenig Verken uenig eller enig Litt enig Helt enig

... kontakte en lokalavis for å få de til å ta opp et samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... organisere en underskriftskampanje for å ta opp et samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... organisere et møte for å ta opp et samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... organisere en demonstrasjon/streik for å ta opp et samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

... organisere en kampanje for å påvirke lokale beslutningstakere til å gjøre endringer som løser et samfunnsspørsmål (1) (2) (3) (4) (5)

Hvor enig eller uenig er du i påstandene under om ditt lokalmiljø?

Helt uenig Litt uenig Verken uenig eller enig Litt enig Helt enig

Jeg har en ganske god forståelse av viktige samfunnsspørsmål i lokalmiljøet mitt (1) (2) (3) (4) (5)

Jeg tror at jeg kan gjøre en forskjell i lokalmiljøet mitt (1) (2) (3) (4) (5)

Jeg vet hvordan politikk lages i lokalmiljøet mitt (1) (2) (3) (4) (5)

Jeg vet hvordan jeg kan finne personer eller grupper som kan hjelpe til med å

...

Helt uenig Litt uenig Verken uenig eller enig Litt enig Helt enig

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

... fremme sunt kosthold (1) (2) (3) (4) (5)

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

Er du enig i at følgende har en betydning for å forebygge overvekt og fedme i Norge?

Uenig Enig Vet ikke

Hver enkelt person (1) (2) (3)

Familie og venner (1) (2) (3)

Skoler (1) (2) (3)

Media	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Treningsentre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Helsepersonell (for eksempel leger, sykepleiere)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Bedrifter som tilbyr hjelp til å gå ned i vekt (for eksempel Grete Roede, Vektklubben)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Arbeidsgivere	(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 drikkeprodusenter (for eksempel Tine, Toro, Bama, Freia)	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Matbutikker	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>
Restauranter	(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 byplanleggere (for eksempel parker, sykkelveier, områder med butikker og bedrifter,	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>

boliger, skoler)

Myndighetene (nasjonalt nivå) (1) (2) (3)

Myndighetene (fylkesnivå) (1) (2) (3)

Myndighetene (kommunenivå) (1) (2) (3)

Hvor enig eller uenig er du i at følgende faktorer er årsaker til usunn livsstil?

Helt uenig Litt uenig Verken uenig eller enig Litt enig Helt enig

Stor tilgang til usunn mat (1) (2) (3) (4) (5)

Begrenset tilgang til sunn mat (1) (2) (3) (4) (5)

Markedsføring av usunn mat (1) (2) (3) (4) (5)

Begrenset tilgang til muligheter for å være fysisk aktiv (1) (2) (3) (4) (5)

Økt bruk av motoriserte kjøretøy (for eksempel bil, buss, tog) (1) (2) (3) (4) (5)

Å være overvektig er den nye normalen (1) (2) (3) (4) (5)

Biologiske faktorer (for eksempel sultfølelse, smak, gener) (1) (2) (3) (4) (5)

Manglende kunnskap om risikofaktorer for fedme som skyldes livsstilvalg (1) (2) (3) (4) (5)

Manglende forståelse av risikoen ved fedme (1) (2) (3) (4) (5)

For lite motivasjon til å gjøre det man vet om god helse (1) (2) (3) (4) (5)

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

Begrensede økonomiske ressurser (1) (2) (3) (4) (5)

Manglende politikk for å forebygge overvekt og fedme (1) (2) (3) (4) (5)

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

Påvirkning fra sosiale (1) (2) (3) (4) (5)

medier

Manglende fokus på sunn livsstil blant venner og familie (1) (2) (3) (4) (5)

Usunne strategier for å redusere stress (for eksempel trøstespising, skjermbruk) (1) (2) (3) (4) (5)

Her følger noen spørsmål om politisk og/eller samfunnsmessig engasjement.

Er du en aktiv medlem av en politisk eller ikke-politisk organisasjon? (For eksempel politisk parti, frivillig/veldedig organisasjon, ungdomsorganisasjon, ungdomsparlament, ungdomsråd)

- (1) Nei, og jeg har aldri vært
- (2) Nei, men tidligere
- (3) Ja

I løpet av den siste måneden, hvor mange ganger har du...

Aldri 1-3 ganger 4-6 ganger 7-9 ganger 10 ganger eller flere

... uttrykt bekymringer på nett om samfunnsspørsmål? (For eksempel Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Snapchat) (1) (2) (3) (4) (5)

... samarbeidet med andre (1) (2) (3) (4) (5)
om å prøve å løse et
problem som påvirker ditt
lokalmiljø?

Tusen takk for hjelpen!

Du kan nå lukke nettleseren.