

## Hälsa i skolan i grundskolor 2015



Hej!

Du är på väg att delta i enkäten Hälsa i skolan. Genom att besvara frågorna har du möjlighet att uttrycka din åsikt om frågor som gäller hälsa, välbefinnande och skolgång. Resultaten används till exempel för att förbättra tjänsterna för unga, utveckla skolans verksamhet och för vetenskaplig forskning.

Det är frivilligt att svara på enkäten. Din åsikt är värdefull och därför är det viktigt att du svarar.

**De uppgifter som du lämnar är konfidentiella.** Skriv inte ditt namn på blanketten. När du har svarat sluts blanketterna i ett kuvert i klassen och skickas till Institutet för hälsa och välfärd (THL). När uppgifterna har sparats förstörs blanketterna. Resultaten behandlas och rapporteras så att enskilda elever inte kan identifieras utifrån svaren.

### Läs noggrant igenom svarsanvisningarna:

- Låt andra svara på frågorna i lugn och ro, och gör det också själv.
- Börja med att läsa igenom hela frågan med eftertanke.
- Välj det svarsalternativ som bäst motsvarar din åsikt eller erfarenhet eller som känns rätt.
- Bläddra vidare genom att klicka på tangenten "Nästa" nedtill på frågeformuläret.
- Du kan bläddra bakåt genom att klicka på tangenten "Föregående".
- **Använd inte webbläsarens egna pilknappar för att gå vidare i enkäten.**
- Klicka på "Skicka" när du är klar. Stäng webbläsaren. Dina svar lagras och kan inte längre läsas från datorn.

Diskutera med dina föräldrar eller någon annan vuxen om någon av frågorna förbryllar dig.

Mars 2015

Marja Vaarama  
Direktör  
Institutet för hälsa och välfärd (THL)

## Bakgrundsinformation

### 1. Kön

- pojke
- flicka

### 2. Födelseår

- 1996 eller tidigare
- 1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002 eller senare

### 3. Födelsemånad

- januari
- februari
- mars
- april
- maj
- juni
- juli
- augusti
- september
- oktober
- november
- december

### 4. I vilken klass är du?

- I klass 8
- I klass 9

## Skolförhållandena

### 5. Vad tycker du just nu om skolan?

- mycket
- ganska mycket
- inte särskilt mycket
- inte alls

### 6. Vad anser du om mängden skolarbete under detta LÄSÅR?

- hela tiden för mycket
- ganska ofta för mycket
- lämpligt
- ganska ofta för litet arbete
- hela tiden för litet arbete

### 7. Hurdan tycker du att din framgång i skolan är nu?

- utmärk
- bra
- medelmåttig
- dålig

**Eleverna har rätt att vid behov få stöd i inläringen i skolan. För vissa elever görs en skriftlig plan upp för detta (personlig studieplan ISP eller en personlig plan för ordnande av undervisning IP).**

**8. Har en sådan plan gjorts upp för dig och används den nu?**

- jag vet inte
- nej
- ja

### **Skolförhållandena**

**9. Läs noga de följande påståendena. Markera för varje påstående det svarsalternativ som motsvarar din egen åsikt bäst.**

- Helt av samma åsikt
- Av samma åsikt
- Av annan åsikt
- Helt av annan åsikt

Lärarna uppmuntrar mig att säga min egen åsikt under lektionerna

Lärarna är intresserade av hur det går för mig

Mina lärare väntar sig för mycket av mig i skolan

Lärarna bemöter oss elever rättvist

Eleverna i min klass trivs bra tillsammans

Arbetsron i min klass är god

Stämningen i klassen är sådan att jag fritt vågar säga min åsikt

Elevernas åsikter beaktas i skolutvecklingsarbetet

Jag vet hur jag i min skola kan påverka interna skolfrågor

### **Skolförhållandena**

**10. Har du deltagit i följande typer av verksamhet i din skola under det här LÄSÅRET?**

- Ja
- Nej

Påverkan i samband med lektionsarrangemang (t.ex. arbetssätt)

Planering av skolarbetet (t.ex. placering av lektioner, tidpunkt för när skoldagen börjar, provarrangemang)

Planering eller genomförande av rast- eller pausaktiviteter

Utarbetande av ordningsregler

Planering, uppsnyggning eller inredning inomhus

Planering eller uppsnyggning av gårdsområdena

Skolmåltidsarrangemang

Anordning av temadagar, fester, utfärder och lägerskola i skolan

Elevkårens styrelseverksamhet

Vänelevs- eller tutorverksamhet

Förebyggande av eller jämkning vid mobbning

## Skolförhållandena

### 11. Är följande omständigheter hinder i skolarbetet?

- Inte alls
- Ganska litet
- Ganska mycket
- Mycket

Trånga studieutrymmen

Buller eller dålig akustik

Olämplig belysning

Dålig ventilation eller ineluft

Temperaturen (hetta , köld, drag)

Smuts, damm

Obekväma arbetsstolar eller arbetsbord

Dåliga WC, omklädnings- eller tvättrum

Orolig arbetsmiljö

Brådska

Våld

Risk för olycksfall

## Skolförhållandena

### 12. Hur går det för dig i skolan? Har du svårigheter med något av följande?

- Inte alls
- Ganska litet
- Ganska mycket
- Mycket

Att följa med under lektionerna

Att arbeta i grupp

Att göra mina läxor eller andra liknande uppgifter

Att förbereda mig för prov

Att hitta den studieteknik som passar mig bäst

Att komma igång med eller slutföra uppgifter som kräver egna initiativ

Att utföra skriftliga uppgifter

Att utföra uppgifter som kräver läsning

Att utföra räkneuppgifter

Att komma överens med skolkamraterna

Att komma överens med lärarna

### 13. Om du har svårigheter med din skolgång, hur ofta får du hjälp?

- Alltid när jag behöver det
- För det mesta
- Sällan
- Nästan aldrig

I skolan

Hemma

## Skolförhållandena

**14. Hur många hela dagar har du varit borta från skolan under DE SENASTE 30 DAGARNA och varför?**

- Ingen alls
- En dag
- 2-3 dagar
- Mer än 3 dagar

På grund av sjukdom

På grund av skolkning

Annan orsak

## Skolförhållandena

**15. Har du haft följande känslor i fråga om ditt skolarbete?**

- Nästan aldrig
- Någon gång i månaden
- Någon dag i veckan
- Nästan varje dag

Det känns som om jag drunknade i skolarbete

Det känns som om mitt skolarbete inte längre spelar någon roll

Mitt skolarbete ger mig en känsla av otillräcklighet

## Mobbning

*Mobbning betyder att en elev eller en grupp elever säger eller gör otrevliga saker åt en annan elev. Mobbing är det också när en elev upprepade gånger blir retad på ett sätt som han eller hon inte tycker om. Det är inte mobbing, när två ungefär lika starka elever grälar med varandra.*

**16. Hur ofta har du utsatts för mobbning i skolan under denna TERMIN?**

- flera gånger i veckan
- ungefär en gång i veckan
- mera sällan
- inte alls

**17. Hur ofta har du varit med och mobbat andra elever under denna TERMIN?**

- flera gånger i veckan
- ungefär en gång i veckan
- mera sällan
- inte alls

*Om du inte har blivit mobbad eller du inte själv har deltagit i mobbning under det här läsåret, gå till fråga 20.*

## Mobbning

**18. Om du har blivit mobbad eller deltagit i mobbning av andra elever under denna TERMIN, hur har det gått till?**

- Ja
- Nej

Den mobbade har blivit kallad vid öknamn, har gjorts till åtlöje eller retats på ett sårande sätt

Den mobbade har nonchalerats eller uteslutits ur kompisgänget

Den mobbade har blivit slagen, sparkad eller skuffad

Kränkande lögn om den mobbade har spridits bland de andra eleverna

Den mobbade har blivit bestulen på pengar eller saker, eller den mobbades saker har förstörts

Den mobbade har blivit hotad eller tvingad att göra saker mot sin vilja

Den mobbade har förolämpats via mobiltelefon eller internet; sms, samtal eller bilder

På något annat sätt

**19. Om du har blivit mobbad eller om du har deltagit i mobbning av andra elever under den här TERMINEN, har skolans vuxna ingripit i mobbningen?**

- nej
- ja

## **Mobbning - fortsättning**

**19.1 Har de vuxna i skolan sett till att mobbningen har upphört?**

- ja
- nej

## **Hälsa**

**20. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Är det**

- mycket gott
- ganska gott
- medelmåttigt
- ganska eller mycket dåligt

**21. Längd och vikt (ange i heltal)**

Längd (cm) \_\_\_\_\_

Vikt (kg) \_\_\_\_\_

**22. Vad anser du om din vikt? Tycker du att du har**

- mycket övervikt
- lite övervikt
- lämplig vikt
- lite undervikt
- påtaglig undervikt

## **Hälsa**

**23. Har du under det senaste HALVÅRET haft något av följande symtom och hur ofta?**

- Sällan eller inte alls
- Cirka en gång i månaden
- Cirka en gång i veckan
- Nästan varje dag

Ont i nacken/skuldrorna

Ont i ryggens nedre del

Ont i magen

Spänning eller nervositet

Irritation eller vredesutbrott

Insomningssvårigheter eller uppvaknande om nätterna

Huvudvärk

Trötthet eller svaghet

Täppt näsa

Klåda eller sveda i ögonen

## Sexuell hälsa

24. Följande påståenden handlar om dina kunskaper om sexualitet. Besvara varje punkt.

- Rätt
- Fel
- Jag vet inte

När en flickas menstruation börjar är det tecken på att hon kan bli gravid

En kvinna kan inte bli gravid första gången hon har samlag

När kvinnan har passerat cirka 35 års ålder blir det i allmänhet svårare för henne att bli gravid

När en pojke får sina första uttömningar av sädesvätska är det ett tecken på att han är könsmogen och kan bli pappa

Det finns ingen åldersgräns för att köpa kondom

Av preventivmedlen är det bara kondomen som skyddar mot könssjukdomar

En könssjukdoms- eller HIV-smitta kan vara helt symtomfri

Klamydiainfektion kan förorsaka sterilitet

En könssjukdom som man har haft en gång kan man inte få på nytt

Efter att man smittats av HIV blir smittan permanent kvar i kroppen

Vaccin mot papillomavirus (HPV) skyddar mot cancer i livmodershalsen

Vaccin mot papillomavirus (HPV) skyddar mot alla könssjukdomar

25. Har du blivit erbjuden kondom gratis i SKOLAN (t.ex. i samband med en hälsoundersökning eller på lektionstid) under det här LÄSÅRET?

- nej
- ja

## Sexuell hälsa - fortsättning

25.1 Fick du samtidigt vägledning i användningen av kondom?

- ja
- nej

## Sexuell hälsa

26. Har du varit förtjust eller förälskad?

- ja, i en flicka/flickor
- ja, i en pojke/pojkar
- ja, både i en flicka/flickor och i en pojke/pojkar
- nej
- jag vet inte

## Sexuell hälsa

27. Har du någonsin gjort något av följande med någon annan?

- Ja
- Nej

Kysst på mun

Smekt utanpå kläderna

Smekt under eller utan kläder

28. Har du haft samlag?

- nej (gå till fråga 30)
- ja

## Sexuell hälsa - fortsättning

28.1 Hur gammal var du första gången du hade samlag?

ange åldern i hela år: \_\_\_\_\_

## Sexuell hälsa

29. Vilket preventivmedel använde du vid ditt SENASTE samlag? Svara för båda parterna.

Jag

Min partner

- Inget alls
- Kondom
- P-piller eller p-ring eller p-plåster
- Något annat preventivmedel
- Jag vet inte

## Sexuell hälsa

30. I ditt fall, hur upplever du följande saker?

- Lätt
- Svårt
- Inte aktuellt för mig

Besök hos läkare eller hälsovårdare i ärenden som hänför sig till sexuell hälsa

Skaffa kondomer

Använda kondom vid sex

Säga nej till sådan form av sex som du inte vill vara med om

## Sinnesstämning

31. Har du under den senaste MÅNADEN OFTA känt dig nedstämd, deprimerad eller uppgiven?

- ja
- nej

32. Har du under den senaste MÅNADEN OFTA känt att ingenting intresserar dig eller tillfredsställer dig?

- ja
- nej

## Sinnesstämning

33. Hur ofta har du under DE TVÅ SENASTE VECKORNA besvärats av följande problem?

- Inte alls
- Flera dagar
- Mer än hälften av dagarna
- Nästan varje dag

Känt dig nervös, orolig eller på helspänn

Inte kunnat sluta oroa dig eller kontrollera din oro

Oroat dig för mycket för olika saker

Haft svårt att slappna av

Varit så rastlös att det har varit svårt att sitta stilla

Varit lättretlig eller lättirriterad

Känt dig rädd, som om något hemskt skulle kunna hända



## Sinnesstämning

### 34. Hur mycket nedanstående problem har bekymrat dig den senaste VECKAN?

- Inte alls
- Lite
- Måttligt
- Mycket
- Extrem mycket

Påstående om att undvika saker på grund av rädsla att bli generad

Påstående om att undvika att vara centrum för uppmärksamheten

Påstående om att bli generad är en av värsta rädslor

*MINI-SPIN. Copyright, Jonathan Davidson. ©1995, 2008, 2014. Alla rättigheter förbehållna.*

## Rökning och rusmedel

### 35. Hur många cigaretter, pipor eller cigarrer har du rökt allt som allt hittills?

- inte en enda (gå till fråga 39)
- bara en (gå till fråga 39)
- cirka 2-50
- över 50

## Rökning och rusmedel

### 36. Vilket av följande alternativ passar bäst in på dina NUVARANDE RÖKVANOR?

- jag röker minst en gång om dagen
- jag röker en gång i veckan eller oftare, men inte varje dag
- jag röker mindre ofta än en gång i veckan
- jag tobaksstrejkar eller har slutat röka

### 37. Var har du skaffat cigaretter under den senaste månaden?

- Ja
- Nej

Butiken

Kiosken

Servicestationen

Baren

Kamraterna

Föräldrarna

Andra vuxna

Syskonen

Jag tog hemifrån

### 38. Hur ofta röker du på vägen till och från skolan eller i skolan?

- Aldrig
- Ibland
- Varje dag

På skolvägen

I skolan, på skolområdet

I närheten av skolan på skoltid

## Rökning och rusmedel

39. Har dina föräldrar rökt under din livstid? Svara för båda parterna.

**Mamma**

**Pappa**

- Nej, aldrig
- Ja, men han/hon har slutat röka
- Han/hon röker fortfarande
- Jag vet inte

## Rökning och rusmedel

40. Använder du snus?

- inte alls (gå till fråga 42)
- jag har provat en gång
- då och då
- dagligen

## Rökning och rusmedel

41. Var har du skaffat snus under de senaste 6 MÅNADERNA?

- Ja
- Nej

Butiken

Kiosken

Servicestationen

Baren

Kamraterna

Utomlands, på en båt

Någon annanstans

## Rökning och rusmedel

42. Använder du e-cigarett, som innehåller följande ämnen?

- Inte alls
- Jag har provat
- Ja, sporadiskt
- Ja, dagligen

Nikotin

Endast smakämnen

Något annat ämne, vad? \_\_\_\_\_

## Rökning och rusmedel

43. Hur ofta allt som allt dricker du alkohol, till exempel minst en halv burk öl?

- en eller flera gånger i veckan
- ett par gånger i månaden
- ungefär en gång i månaden
- mera sällan
- jag använder inte alkohol (gå till fråga 46)

## Rökning och rusmedel

### 44. Hur ofta dricker du dig ORDENTLIGT BERUSAD?

- en eller flera gånger i veckan
- ungefär 1-2 gånger i månaden
- mera sällan
- aldrig

## Rökning och rusmedel

### 45. Var skaffade du den alkohol du drack senast?

- Ja
- Nej

Jag köpte den själv på Alko

Jag köpte den själv i butiken

Pappa eller mamma skaffade eller bjöd

Äldre syskon skaffade eller bjöd

Jag tog hemifrån

Kamrater skaffade eller bjöd

En obekant person skaffade eller bjöd

Utomlands eller på en båt

## Rökning och rusmedel

### 46. Använder enligt din åsikt någon dig närstående person för mycket alkohol?

- nej
- ja

## Rökning och rusmedel - fortsättning

### 46.1 Har en närstående persons alkoholbruk skadat dig eller gett problem i ditt eget liv?

- nej
- ja

## Rökning och rusmedel

### 47. Har du någonsin prövat på eller använt följande ämnen?

- Aldrig
- En gång
- 2-4 gånger
- Minst fem gånger

Marijuana eller hasch (cannabis)

Sniffat (lim, butan o.dyl.) i berusande syfte

Alkohol och läkemedel tillsammans i berusande syfte

Mediciner (lugnande medel, sömn- eller värktabletter, utan alkohol) i berusande syfte

Ecstasy eller amfetamin

Subutex o. dyl.

Heroin, kokain, LSD, gamma eller andra motsvarande narkotika

En drog, som du inte visste vad den var

### 48. Tänk på de senaste 30 DAGARNA. Hur många gånger under denna tid har du använt sådana RUSMEDEL som nämndes i föregående fråga?

- aldrig
- en gång
- 2-4 gånger
- minst fem gånger

## Rökning och rusmedel

**49. Vilka möjligheter bedömer du att personer I DIN ÅLDER har att skaffa droger, till exempel marijuana eller hasch (cannabis), på DIN ort?**

- mycket lätt
- ganska lätt
- ganska svårt
- mycket svårt

**50. Mänskar har olika uppfattningar om vad som är acceptabelt och vad som inte är det. Accepterar du följande saker?**

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

Rökning av marijuana (cannabis) då och då

Regelbunden användning av marijuana (cannabis)

## Förseelser och brott

**51. Har du under de senaste 12 MÅNADERNA gjort följande saker?**

- Nej
- En gång
- 2-4 gånger
- Fler än 4 gånger

Olovligt klottrat eller målat graffiti på väggar, bussar, hållplatser, fönster eller andra motsvarande ställen

Med avsikt skadat eller förstört skolans egendom eller skolbyggnaden

Med avsikt skadat eller förstört annan egendom än skolans

Stulit något från en butik eller kiosk

Stulit något från skolan

Deltagit i slagsmål

Misshandlat någon

## Förseelser och brott

**52. Har någon gjort dig följande saker under de senaste 12 MÅNADERNA?**

- Ja
- Nej

Stulit eller försökt stjäla något från dig genom att använda våld eller hota med våld

Stulit något från dig på något annat sätt

Hotat att fysiskt skada dig

Fysiskt angripit dig t.ex. slagit, sparkat eller använt något slag av vapen

## Förseelser och brott

**53. Har du upplevt någonting av följande?**

- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Nej

Du har fått störande sexuella förslag eller blivit sexuellt ofredad per telefon eller på internet

Du har fått störande sexuella förslag eller blivit sexuellt ofredad i skolan, inom fritidsintressen, på gatan, i ett köpcentrum eller någon annanstans på offentliga platser

Kränkande mobbning, öknamn eller kritik som riktar sig mot din kropp eller din sexualitet

Du har berörts på intima områden på din kropp mot din vilja

Du har blivit pressad eller tvingad till samlag eller någon annan form av sex

Du har blivit erbjuden pengar, saker eller rusmedel i utbyte mot sex

## Hälsvanor

### 54. Hur ofta borstar du dina tänder?

- aldrig
- mer sällan än en gång per vecka
- minst en gång per vecka, men inte dagligen
- en gång per dag
- flera gånger per dag

## Hälsvanor

### 55. Hur ofta äter du morgonmål (även annat än bara kaffe, saft eller någon annan dryck) under skolveckan?

- fem morgnar
- 3-4 morgnar
- 1-2 morgnar
- mera sällan

### 56. Vilket alternativ beskriver din familjs eftermiddags- eller kvällsmåltidsvanor bäst?

- ingen egentlig måltid, var och en tar sig något att äta
- lagad mat, men hela familjen äter inte samtidigt
- gemensam måltid, vanligen är alla med vid matbordet

## Hälsvanor

### 57. Hur ofta äter du skollunch under skolveckan?

- 5 dagar
- 3-4 dagar
- 1-2 dagar
- mera sällan

### 58. Vad äter och dricker du vanligen på skollunchen?

- Ja
- Nej

Huvudrätten

Sallad

Mjök eller surmjök

Bröd

### 59. Vad anser du om skollunchen?

- Helt av samma åsikt
- Av samma åsikt
- Av annan åsikt
- Helt av annan åsikt

Skollunchen serveras på lämplig tid under dagen

Tillräckligt med tid har reserverats för att äta skollunchen

Skollunchen är tillräcklig

Skollunchen har hög kvalitet

Skollunchen är god

## Hälsovanor

**60. Hur ofta har du ätit eller druckit följande mat eller drycker under den senaste VECKAN (7 dagar)?**

- Inte alls
- 1–2 dagar
- 3-5 dagar
- 6-7 dagar

Frukter eller bär

Färska eller kokade grönsaker

Godis eller choklad

Sötad läskedryck eller saft

Kalorifattig läskedryck eller saft (t.ex. lightdryck)

Energidryck

## Hälsovanor

**61. Vilken tid brukar du gå och lägga dig? Besvara båda punkterna.**

**Under vardagar**

**På veckosluten**

- Ungefär 21 eller tidigare
- Ungefär 21.30
- Ungefär 22
- Ungefär 22.30
- Ungefär 23
- Ungefär 23.30
- Ungefär 24
- Ungefär 00.30
- Ungefär 01
- Ungefär 01.30 eller senare

**62. Vilken tid brukar du vakna? Besvara båda punkterna.**

**Under vardagar**

**På veckosluten**

- Ungefär 6 eller tidigare
- Ungefär 6.30
- Ungefär 7
- Ungefär 7.30
- Ungefär 8
- Ungefär 8.30
- Ungefär 9
- Ungefär 9.30
- Ungefär 10
- Ungefär 10.30 eller senare

**63. Tycker du att du sover tillräckligt?**

- ja, nästan alltid
- ja, ofta
- sällan eller nästan aldrig
- jag vet inte

## Hem och vänner

**64. Har du just nu någon riktigt nära vän som du kan samtala förtroligt med om nästan alla dina personliga saker?**

- inga nära vänner
- en nära vän
- två nära vänner
- flera nära vänner

## Hem och vänner

**65. Kan du tala med dina föräldrar om dina personliga angelägenheter?**

- nästan aldrig
- ibland
- ganska ofta
- ofta

**66. Hur ofta upplever du följande situationer?**

- Ofta
- Ganska ofta
- Ibland
- Nästan aldrig

Du samtalar med dina föräldrar om din skoldag

När du går ut kommer du överens med föräldrarna om hemkomsttiden

Du hemlighåller för föräldrarna vad du gör på kvällar eller helger

Dina föräldrar talar med dina vänner när de träffas

Du grälar med dina föräldrar

Dina föräldrar stöder och uppmuntrar dig

**67. Hurdant är ditt förhållande till din mamma och din pappa? Svara för båda parterna.**

**Mamma**

**Pappa**

- Bra
- Drägligt
- Dåligt
- Jag har inte eller jag träffar inte

## Hem och vänner

**68. Har dina föräldrar varit arbetslösa eller permitterade under det senaste ÅRET?**

- nej, ingendera
- ja, den ena
- ja, vardera

**69. Vad är dina föräldrars högsta utbildning? Svara för båda parterna.**

**Mamma**

**Pappa**

- Grundskola eller motsvarande
- Gymnasium eller yrkesläroanstalt
- Yrkesstudier utöver gymnasium eller yrkesläroanstalt
- Universitet, yrkeshögskola eller annan högskola

**70. Hurdan bedömer du att din familjs ekonomiska situation är?**

- mycket bra
- ganska bra
- dräglig
- ganska dålig
- mycket dålig

**Hem och vänner**

**71. I vilket land är du och dina föräldrar födda? Svara för allas del.**

**Du**

**Mamma**

**Pappa**

- Finland
- Sverige
- Ryssland
- Estland
- Annat europeiskt land
- Somalia
- Irak
- Kina
- Thailand
- Annat land

**72. Hur länge har du bott i Finland?**

- hela mitt liv
- över 10 år, men inte alltid
- 5-10 år
- 1-4 år
- mindre än 1 år

**Hem och vänner**

**73. Med vilka vuxna bor du? Välj det alternativ som beskriver situationen bäst.**

- med mamma och pappa
- med mamma och pappa turvis, de bor inte tillsammans
- endast med mamma
- endast med pappa
- med mamma/pappa och hennes/hans sambo
- i familjehem
- tillsammans med annan vårdnadshavare
- i barnskyddsinstitution
- med annan vuxen eller andra vuxna
- jag bor på annat sätt, hur? \_\_\_\_\_



## Elefvård

*Skolhälsovårdaren och -läkaren gör regelbundet hälsoundersökningar på alla elever. Vanligtvis är det skolhälsovårdaren som inbjuder eller ger en tid till hälsoundersökning.*

**74. När har du SENAST varit på HÄLSOUNDERSÖKNING hos skolhälsovården? Välj ett alternativ både för hälsovårdarens och för läkarens del.**

- I grundskolans lägre klasser
- I klass 7
- I klass 8
- I klass 9

Hos skolhälsovårdaren

Hos skolläkaren

**75. Tänk på din SENASTE hälsoundersökning. Vad tycker du om följande påståenden?**

- Helt av samma åsikt
- Av samma åsikt
- Av annan åsikt
- Helt av annan åsikt

På hälsoundersökningen talade vi om saker som är viktiga för mig

Jag fick nyttig information

Man lyssnade till min åsikt

Man utredde även min familjs välbefinnande

**76. Har dina föräldrar eller en av dem varit med på din hälsoundersökning i de högre klasserna (klass 7–9)?**

- ja
- nej

## Elefvård

**77. Har du under det här LÄSÅRET besökt hälsovårdarens, läkarens, kuratorns eller psykologens mottagning i din skola?**

- Nej, jag har inte haft behov
- Nej, jag försökte men kunde inte komma
- Ja, 1–2 gånger
- Ja, 3 gånger eller oftare

Besök hos hälsovårdaren i annat ärende än hälsoundersökning

Besök hos läkaren i annat ärende än hälsoundersökning

Besök hos kuratorn

Besök hos psykologen

**78. Hur lätt har det varit för dig att komma till hälsovårdarens, läkarens, kuratorns eller psykologens mottagning i din skola under det här LÄSÅRET?**

- Mycket lätt
- Ganska lätt
- Ganska svårt
- Mycket svårt
- Jag har inte försökt komma till mottagningen

Besök hos hälsovårdaren i annat ärende än hälsoundersökning

Besök hos läkaren i annat ärende än hälsoundersökning

Besök hos kuratorn

Besök hos psykologen

## Elefvård

*Elevens välbefinnande och problem i anslutning till skolgången utreds ibland på särskilda möten där flera än en anställd deltar (t.ex. kurator, psykolog, lärare, hälsovårdare eller utomstående experter). Även eleven deltar på mötet.*

**79. Har dina ärenden behandlats på ett möte som beskrivs ovan under det här LÄSÅRET?**

- jag vet inte
- nej
- ja

## Elefvård - fortsättning

**79.1 På mötet behandlades ärenden i anslutning till (du kan välja flera alternativ)**

- välbefinnande och hälsa
- hemförhållanden
- skolgång eller frånvaro
- kamratförhållanden eller mobbning
- disciplin eller brott mot reglerna
- någonting annat, vad? \_\_\_\_\_

## Elefvård

**80. Har du fått stöd och hjälp med bekymmer i följande ärenden av de vuxna i skolan under det här LÄSÅRET?**

- Ja, tillräckligt
- Ja, delvis
- Nej, men jag skulle behöva
- Nej, och det finns inget behov

Användning av nätet och sociala medier

Humöret och känslolivet

Din användning av eller ditt experimenterande med rusmedel (alkohol, tobak, droger m.m.)

Kamratförhållanden (bl.a. ensamhet, mobbning)

Familjens situation (bl.a. gräl, sjukdomar, skilsmässa, rusmedel, våld)

## Olycksfall

**81. Har du under det här LÄSÅRET i skolan eller skolvägen råkat ut för ett olycksfall som krävt ett besök på läkarens eller hälsovårdarens mottagning?**

- Aldrig
- En gång
- Minst 2 gånger

På rasten

Under gymnastiktimmen

Under en annan timme

Under praktisk arbetslivsorientering

På skolvägen

**82. Har du under det här LÄSÅRET UNDER ANNAN TID än i skolan eller under skolvägen råkat ut för ett olycksfall som krävt ett besök på läkarens eller hälsovårdarens mottagning?**

- Aldrig
- En gång
- Minst 2 gånger

Trafikolycka med motorfordon

Trafikolycka som fotgängare eller cyklist

Olycksfall under idrott eller motion

Olycksfall hemma eller på hemmagården

Annat olycksfall på fritiden

Arbetsolycksfall

## Olycksfall

**83. Använder du följande skyddsutrustning i trafiken?**

- Nästan alltid
- Ibland
- Aldrig
- Jag rör mig inte på så sätt

Hjälm vid cykling

Hjälm när du rör dig med moped eller motorcykel

Säkerhetsbälte i bil

Reflex eller reflekterande kläder i mörker

Flytväst till sjöss

## Fritid

**84. Hur många timmar I VECKAN brukar du i vanliga fall träna PÅ DIN FRITID så att du blir ANDFÅDD och SVETTIG?**

- inte alls
- cirka en ½ timme
- cirka 1 timme
- cirka 2-3 timmar
- cirka 4-6 timmar
- cirka 7 timmar eller mera

## Fritid

**85. Hur lång är din skolväg?**

- 0 - 1 km
- 1,1 - 2 km
- 2,1 - 3 km
- 3,1 - 5 km
- 5,1 - 10 km
- 10,1 - 20 km
- över 20 km

**85. Hur länge går eller cyklar du VANLIGTVIS under skolvägen? Räkna in också sträckan till busshållplatsen och från busshållplatsen till skolan och hem.**

- inte alls, jag åker hela sträckan t.ex. med moped eller bil
- mindre än 10 minuter per dag
- 10-30 minuter per dag
- 31-60 minuter per dag
- över en timme per dag

## Fritid

*Med penningspel avses spelande där vinsten eller förlusten är pengar. Penningspel är bl.a. lotterispel, vadslagningspel, spelautomater, skraplotter, idrotts- och travtippning, kasinospel samt penningspel som spelas på internet.*

**87. Hur ofta ägnar du dig åt penningspel?**

- 6-7 dagar i veckan
- 3-5 dagar i veckan
- 1-2 dagar i veckan
- mer sällan än en gång per vecka
- mer sällan än en gång per månad
- jag har inte spelat under det senaste året

## Fritid

**89. Hur mycket tid lägger du i allmänhet EN VARDAG på följande aktiviteter?**

- Ingen alls
- Cirka en timme eller mindre
- Cirka 2 timmar
- Cirka 3 timmar
- Cirka 4 timmar
- Cirka 5 timmar eller mer

Jag träffar kompisar ansikte mot ansikte utanför skoltiden

Jag spelar dataspel, mobilspel eller konsolspel

Jag surfar på nätet

Jag tittar på tv-program, videoklipp eller film

## Fritid

**89. Orsakar din användning av internet problem i dina människorelationer?**

- ja
- nej

**90. Orsakar den tid du vistas på internet problem med dina studier?**

- ja
- nej

**91. Orsakar den tid du vistas på internet problem med din dygnsrytm?**

- ja
- nej

## Fritid

92. Läs följande påståenden omsorgsfullt. Kryssa för det alternativ som bäst motsvarar din åsikt.

- Helt av samma åsikt
- Av samma åsikt
- Av annan åsikt
- Helt av annan åsikt
- Jag vet inte
- Jag har tillräckligt med fritid

I mitt bostadsområde ordnas intressanta fritidsaktiviteter för unga

Platserna där jag kunde utöva mina fritidsaktiviteter är för långt borta

I mitt bostadsområde finns tillräckligt med lokaler där unga kan vistas

De fritidsaktiviteter som jag är intresserad av kostar för mycket

Jag har tillräcklig kännedom om vilka fritidsaktiviteter man kan utöva i mitt bostadsområde

Man kräver för mycket av mig i mina fritidsaktiviteter

Det är viktigt för mig att utöva fritidsaktiviteter tillsammans med andra

Jag har tillräckligt med tid tillsammans med min familj

## Fritid

93. Hur ofta sysslar du med följande aktiviteter UTANFÖR SKOLTIDEN?

- Nästan dagligen
- Varje vecka
- Varje månad
- Mera sällan
- Aldrig

Jag utövar idrott eller motion på egen hand

Jag utövar idrott eller motion på timmar, träningar, tävlingar eller matcher inom en förening eller organisation

Jag deltar i någon annan förenings, sällskaps eller organisations verksamhet, t.ex. scouterna, 4H-klubb, frivilliga brandkåren, församlingen

Jag sjunger, spelar eller spelar teater

Jag skriver, tecknar, målar, fotograferar eller videofilmar

Jag handarbetar eller snickrar, sysslar med eller reparerar maskiner eller apparater

Jag följer med nyheter på tv, i dagstidningar eller på nätet

Jag sköter keldjur eller husdjur eller vistas i naturen

Jag läser böcker till egen glädje

Jag sysslar regelbundet med någonting annat

Jag utför arbete som jag får lön för

## Respons

Fick du fylla i blanketten ostört och konfidentiellt?

- ja
- nej

Vad tyckte du om frågorna i formuläret? \_\_\_\_\_

Om vilka andra ämnesområden skulle du vilja att vi frågade? \_\_\_\_\_