

ENKÄTEN HÄLSA I SKOLAN 2021: Frågeformulär för eleverna i åk 4 och 5 inom den grundläggande utbildningen

Välkommen att svara på enkäten Hälsa i skolan!

Vi ber dig att svara på den här enkäten Hälsa i skolan.

Det är frivilligt att svara på enkäten.

Anvisningar till deltagaren:

- Välj det svar som ligger närmast din åsikt eller dina erfarenheter.
- Ge ärliga svar på frågorna.
- Se till att du kan svara på formuläret i lugn och ro.
Ge också andra lugn och ro när de fyller i sitt formulär.
- Koncentrera dig på dina egna svar. Följ inte med vad andra svarar.
- Slutligen, tryck på "Skicka" -knappen och stäng webbläsaren.

Vi frågar inte efter ditt namn i enkäten. Ingen får veta vad du har svarat.

Alla svar behandlas konfidentiellt.

Utifrån svaren kan man förbättra tjänsterna för barn, unga och familjer och utveckla skolornas verksamhet.

Svaren används också för vetenskaplig forskning.

Uppgifterna sparas hos Institutet för hälsa och välfärd.

Bakgrundsuppgifter

1. Vilket är ditt officiella kön?

- Pojke
- Flicka

2. På vilken årskurs är du?

- Årskurs 4
- Årskurs 5

3. Var svarar du på den här enkäten?

- I samband med närundervisning i skolan
- I samband med distansundervisning

Skolgång

4. Vad tycker du just nu om skolan?

- Mycket
- Ganska mycket
- Inte särskilt mycket
- Inte alls

5. Är det lugnt i din klass?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

6. Om ett ämne diskuteras i klassen, vågar du säga din åsikt?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

7. Trivs eleverna i din klass tillsammans?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

8. Hur bra kommer du överens med dina skolkompisar?

- Bra
- Ganska bra
- Dåligt

9. Hur bra kommer du överens med dina lärare?

- Bra
- Ganska bra
- Dåligt

10. Är lärarna intresserade av hur det går för dig?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

Med mobbning menas i följande fråga att en lärare eller en annan person som hör till personalen genom sina ord eller sina gärningar upprepade gånger gör en elev illa till mods. Mobbning innebär emellertid inte ingripande i en elevs störande beteende eller ingripande i att någon elev inte gjort sina uppgifter.

11. Har någon av lärarna eller någon annan vuxen i skolan mobbat dig i skolan under **denna årskurs**?

- Flera gånger i veckan
- Ungefär en gång i veckan
- Mera sällan
- Inte alls

12. I vilken mån har du varit med och planerat följande under **denna årskurs**?

- Mycket
- I viss mån
- Inte alls

Skolans gemensamma regler

Rastaktiviteter

Skolans gårdsområden

Skolmåltider

Skolfester, -evenemang och -utfärder

Lektionsinnehållet

13. Jag upplever att jag är en viktig del av

- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt

Klassgemenskapen

Skolgemenskapen

14. Vad tycker du om rasterna?

- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt

Jag är rädd för rasterna eller för att gå på rast

Jag känner mig ensam på rasterna

Jag önskar mer ordnat program på rasterna

15. Har du svårt att läsa?

- Inte alls
- I viss mån
- Väldigt svårt

16. Har du svårt att räkna?

- Inte alls
- I viss mån
- Väldigt svårt

17. Har du svårt att skriva?

- Inte alls
- I viss mån
- Väldigt svårt

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

- Aldrig
- Ibland
- Ofta

Det känns som om jag drunknade i skolarbete

Jag sover dåligt på grund av olika saker i skolan

Det känns som om jag håller på att tappa intresset för skolan

Jag funderar på om min skolgång spelar någon roll

Det känns som om jag inte klarar av samma saker i skolarbetet som tidigare

19. Och hur ofta har du upplevt följande i fråga om ditt skolarbete?

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

När jag vaknar på morgonen känns det bra att inleda skolarbetet

Jag är entusiastisk över skolan

När jag gör skoluppgifter glömmer jag allt omkring mig

20. Har du under **denna årskurs** i skolan eller skolvägen råkat ut för ett olycksfall som krävt ett besök på läkarens, hälsovårdarens eller sjukskötarens mottagning?

- Aldrig
- En gång
- Minst 2 gånger

På rasten

Under gymnastiktimmen

Under en annan timme

På skolvägen

Mobbning

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

21. 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

22. 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 om du inte själv deltagit i mobbning i skolan under denna termin, gå till fråga 25.

23. Har du berättat för en vuxen i skolan om mobbning som skett i skolan under **denna termin?**

- Ja
- Nej (gå till fråga 25)

24. Vad har hänt efter att du berättat om mobbningen?

- Mobbningen har slutat
- Mobbningen har minskat
- Mobbningen har fortsatt som tidigare
- Mobbningen har blivit värre
- Jag vet inte

Hälsa

25. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd?

- Mycket gott
- Ganska gott
- Medelmåttigt
- Ganska eller mycket dåligt

Psykiskt välmående

26. Vilka av följande påståenden har stämt för dig under de senaste **två veckorna**?

- Stämmer
- Då och då
- Stämmer inte

Jag var förtvivlad eller olycklig

Jag njöt inte av något

Jag var så trött att jag bara satt stilla utan att göra något

Jag hade svårt att tänka eller koncentrera mig ordentligt

Jag tänkte att ingen tycker om mig

Jag tänkte att jag aldrig kan vara lika bra som andra barn

27. Här kommer några meningar som beskriver olika känslor. Välj det alternativ som beskriver dig bäst under de senaste **tre månaderna**.

- Aldrig eller nästan aldrig
- Ibland eller aningen
- Ofta eller alltid

Det skrämmer mig att sova borta hemifrån

Jag är nervös eller spänd

Att gå till skolan skrämmer mig

Jag blir yr eller får svindel när jag känner mig rädd

Jag är nervös när jag är på väg på fest eller tillställning, där det finns människor jag inte känner bra

28. Välj det alternativ som passar bäst in på hur du känner och tänker.

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

Jag känner att jag är en värdefull person, åtminstone lika värdefull som andra

Jag känner att jag har många goda egenskaper

Jag klarar av att göra saker lika bra som de flesta andra

Jag har en positiv inställning till mej själv

Jag är i stort sett nöjd med mej själv

Om du funderar på något som gäller ditt psykiskt välmående är det viktigt att prata om det med dina föräldrar eller med skolhälsovårdaren. Du kan också tala om saken via till exempel Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller chatt.

Vänner

29. Hur många goda vänner har du?

- Ingen
- En
- Två eller fler

30. Känner du dig ensam?

- Inte alls
- Ibland
- Ofta

Tandborstning

31. Hur ofta borstar du dina tänder?

- Två eller fler gånger per dag
- En gång per dag
- Mer sällan än en gång per dag

Måltider

32. Hur ofta äter du frukost under **en skolvecka**?

- Fem morgnar
- 3-4 morgnar
- 1-2 morgnar
- Inte en enda gång

33. Hur ofta äter du följande måltidsdelar under **en skolvecka** i samband med skolmaten?

- Fem dagar
- 3-4 dagar
- 1-2 dagar
- Inte alls

Huvudrätten

Sallad eller råkost

Mjök eller surmjök

Bröd

Sömn

34. Tycker du att du sover tillräckligt?

- Ja, nästan alltid
- Ja, ofta
- Sällan eller nästan aldrig
- Osäker

Motion

Med motion avses här all aktivitet som höjer pulsen och gör dig andfådd för en stund, till exempel när du idrottar eller spelar med vänner, på vägen till och från skolan, på rasten eller på gymnastiklektionerna i skolan.

35. Tänk på hur du rört på dig under de senaste **sju dagarna**. Under hur många dagar har du rört dig åtminstone i en timme per dag?

- 0 dag
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar
- 6 dagar
- 7 dagar

Tobak, alkohol och droger

36. Har du någonsin använt något av det som nämns nedan?

- Inte alls
- Jag har provat en eller några gånger
- Jag använder då och då

Tobak

Snus

E-cigaretter

37. Röker dina föräldrar numera?

Mamma

Pappa

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

38. Har du smakat på eller druckit alkohol, till exempel öl eller cider?

- Nej
- Jag har smakat lite
- Jag har druckit flera gånger

39. Dricker någon av dina föräldrar för mycket alkohol enligt dig?

- Nej (gå till fråga 41)
- Ja

40. Har detta orsakat problem för dig?

- Nej
- Ja

Ofredande och våld

Fysiskt våld

41. Har du under de senaste **12 månaderna** blivit offer för följande gärningar?

- Ja
- Nej

Offer för stöld eller försök till stöld med våld eller hot om våld

I övrigt offer för stöld

Offer för hot om våld

Offer för fysiskt angrepp, någon har till exempel slagit dig, sparkat dig eller använt ett vapen mot dig

Sexuella trakasserier och sexuellt våld

Du har rätt att bestämma hur man får ta på dig. Om någon har tagit på dig på ett konstigt eller otrevligt sätt, eller tvingat dig att ta på sig själv, är det viktigt att du berättar om det för en vuxen som du litar på. Du kan prata med till exempel lärare eller skolhälsovårdaren.

42. Har du upplevt något av det följande under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Fått ofredande eller skrämmande förslag eller kommentarer om din kropp

Fått sexuellt störande meddelanden eller visats sexuellt störande videoklipp eller bilder

Någon har rört dina bröst eller ditt könsorgan mot din vilja

Någon har pressat eller tvingat dig att röra dina bröst eller ditt könsorgan

Våld i familjen

Med föräldrar avses i följande frågor till exempel mamma eller styvmor, pappa eller styvfar, adoptivföräldrar, föräldrarna i en fosterfamilj eller handledarna på en barnskyddsinstitution.

43. Har dina föräldrar utsatt **dig** för följande företeelser under de senaste **12 månaderna**?

- Nej
- 1–2 gånger
- Minst tre gånger
- Ja, minns inte hur många gånger

Vägrat att prata med dig under en lång tid

Sårat dig med ord, till exempel skällt på dig

Förödmjukat eller förlöjligat dig

Hotat att överge dig eller att lämna dig ensam

Kastat, slagit eller sparkat föremål (t.ex. smällt i dörrar)

Låst in dig någonstans

Hotat dig med våld

44. Har dina föräldrar utsatt **dig** för följande företeelser under de senaste **12 månaderna**?

- Nej
- 1–2 gånger
- Minst tre gånger
- Ja, minns inte hur många gånger

Gripit tag i dig så att det gjorde ont

Knuffat eller skakat dig våldsamt

Luggat dig

Smällt till dig

Slagit dig med knytnäven eller ett föremål

Sparkat dig

På annat sätt skadat dig fysiskt

45. Har du själv sett eller hört att någon i din familj har utsatt **en annan familjemedlem** för något av följande under de senaste **12 månaderna**?

- Ja
- Nej

Gripit tag i personen så att det gjorde ont

Knuffat eller skakat personen våldsamt

Luggat personen

Smällt till personen

Slagit personen med knytnäven eller ett föremål

Sparkat personen

På annat sätt skadat personen fysiskt

Om du har upplevt trakasserier eller våld är det oerhört viktigt att du berättar om det för en vuxen. Du kan prata till exempel med en lärare eller skolhälsovårdaren. Du kan även ringa till MML:s Telefon för barn och unga eller Brottsofferjouren.

Tillgång till hjälp och tjänster

46. Hur många gånger har du sammanlagt besökt skolhälsovårdaren under **denna årskurs**?

- Inte en enda gång
- En gång
- 2–3 gånger
- 4 eller fler gånger

Hälsovårdaren och läkaren ordnar regelbundet hälsoundersökningar för alla elever. Vanligen sänder hälsovårdaren en kallelse eller en tid till hälsoundersökning.

47. Har du under **denna årskurs** deltagit i en hälsoundersökning hos skolhälsovårdaren eller skolläkaren?

- Ja
- Nej (gå till fråga 49)
- Jag vet inte (gå till fråga 49)

48. Hur förverkligades följande påståenden under hälsoundersökningen under **denna årskurs**?

- Av samma åsikt
- Varken av samma eller annan åsikt
- Av annan åsikt

Vi pratade om saker som är viktiga för mig

Mina åsikter beaktades

Vi pratade om saker som gäller mina hemförhållanden

Jag vågade berätta ärligt om sådant som gäller mig

49. Har du under **denna årskurs** besökt skolkuratorn?

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

50. Har du under **denna årskurs** besökt skolpsykologen?

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

51. Finns det i din skola någon vuxen som du kan prata med ifall något tynger dig?

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

Familj och boende

52. Var bor du? *Välj det alternativ som bäst beskriver din situation.*

- Med mina föräldrar i ett gemensamt hem (gå till fråga 54)
- Ungefär lika mycket, t.ex. varannan vecka, hos båda mina föräldrar, som inte bor tillsammans (gå till fråga 54)
- Främst med den ena föräldern och bor med den andra föräldern då och då, t.ex. på veckoslut (gå till fråga 54)
- Med en av mina föräldrar (gå till fråga 54)
- Med mina far- eller morföräldrar eller andra släktingar utan mina föräldrar
- I en fosterfamilj (gå till fråga 54)
- På ett barnhem, ungdomshem eller skolhem (gå till fråga 54)
- I ett familjehem (gå till fråga 54)
- På annat sätt (gå till fråga 54)

53. Varför bor du med dina mor- eller farföräldrar eller andra släktingar?

- Socialarbetaren har sagt var jag bor
- Av andra orsaker
- Vet inte

54. I vilket land är du och dina föräldrar födda? *Svara för alla.*

Du själv

Mamma

Pappa

- Finland
- Sverige
- Estland
- Ryssland eller före detta Sovjetunionen
- Annat europeiskt land
- Somalia
- Irak
- Iran
- Afghanistan
- Kina
- Thailand
- Vietnam
- Annat land

55. Hur länge har du bott i Finland?

- I över 10 år eller i hela mitt liv
- 5–10 år
- 1–4 år
- Mindre än 1 år

56. Kan du tala med dina föräldrar om dina personliga angelägenheter?

- Nästan aldrig
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta

57. Hur ofta sker det som nämns nedan för dig?

- Ofta
- Ibland
- Inte alls

Du diskuterar din skoldag med dina föräldrar

Ni kommer överens om hemkomsttid när du går ut

Dina föräldrar diskuterar med dina kompisar om de träffas

Dina föräldrar stöder och uppmuntrar dig

Tillfredsställelse med livet

58. Hur nöjd är du med ditt liv för närvarande?

- Mycket nöjd
- Ganska nöjd
- Vare sig nöjd eller missnöjd
- Ganska missnöjd
- Mycket missnöjd

Fritid

I följande fråga avser nätet olika appar, spel, filmer eller program som kan användas på olika apparater (såsom mobil, surfplatta, dator, TV). Hit räknas också sociala medier och e-tjänster.

59. Hur ofta har du gjort något av det följande?

- Veldig ofta
- Ganska ofta
- Inte så ofta
- Aldrig

Jag har försökt tillbringa mindre tid på nätet, men inte lyckats

Jag borde tillbringa mer tid med familjen eller vänner eller ägna mer tid åt läxor, men all tid går åt på nätet

Jag har lagt märke till att jag är på nätet trots att jag egentligen inte haft lust

Jag har känt mig rastlös för att jag inte kunnat vara på nätet

Jag har inte ätit eller sovit på grund av nätet

60. Hur ofta ägnar du dig åt ett fritidsintresse?

- 6–7 dagar i veckan
- 5 dagar i veckan
- 3–4 dagar i veckan
- 1–2 dagar i veckan
- Mera sällan

Att ägna sig åt konst och kultur innebär till exempel att man tecknar, skriver, kodar eller går på teater, festival, cirkus eller museum. Det kan också innebära att man lyssnar på musik, läser böcker, fotograferar, spelar in videor eller ser på film.

61. Tänk på alla dina konst- och kulturaktiviteter under de senaste **7 dagarna**. Hur många dagar har du ägnat dig åt konst och kultur i minst en timme?

- 0 dag
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar
- 6 dagar
- 7 dagar

Coronaepidemin

62. Människor kan uppleva oro i samband med coronaviruset. Har du under **denna årskurs** oroat dig för något av följande?

- Inte alls
- I viss mån
- Mycket

Att bli smittad med coronavirus

Att du smittar andra människor

Att någon närstående (t.ex. en familjemedlem, släkting eller kompis) ska smittas av coronaviruset

63. Har coronaepidemin eller åtgärderna för att begränsa den påverkat ditt liv under **denna årskurs**?

- Ingen påverkan
- Ja, minskat
- Ja, ökat
- Berör inte mig

Tid som tillbringas med familjen

Meningskiljaktigheter och konflikter inom familjen

Kontakt med mor- och/eller farföräldrar

Kontakt med kompisarna

Tack för dina svar!

Om du funderar på något som gäller ditt välmående är det viktigt att prata om det med dina föräldrar eller med skolhälsovårdaren. Du kan också tala om saken via till exempel Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller chatt.

Du kan om du så önskar ge respons på enkäten: _____

Slutligen, tryck på "Skicka" -knappen och stäng webbläsaren.