

Välkommen att svara på enkäten Hälsa i skolan!

Elever i årskurs 4 och 5 i grundskolan

Det är frivilligt att svara på enkäten.

Anvisningar:

- Välj det svar som ligger närmast din åsikt eller dina erfarenheter.
- Ge ärliga svar på frågorna.
- Koncentrera dig på dina egna svar. Följ inte med vad andra svarar. Ge andra lugn och ro när de fyller i sin blankett.
- Slutligen, tryck på "Skicka" -knappen och stäng webbläsaren.

Vi frågar inte efter ditt namn i enkäten. 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 och kan ställas till andra forskares förfogande. Uppgifterna sparas hos Institutet för hälsa och välfärd (THL).

Bakgrundsuppgifter

1. Vilket är ditt officiella kön?

- Pojke
- Flicka

2. Upplever du att du är en

- Pojke
- Flicka
- Bägge
- Ingendera
- Mina erfarenheter varierar

3. På vilken årskurs är du?

- Årskurs 4
- Årskurs 5

Skolgång 1/3

4. Vad tycker du just nu om skolgången?

- Väldigt mycket
- Ganska mycket
- Ganska lite
- Inte alls

5. Är det lugnt i din klass?

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

6. När 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
- Lagom bra
- Dåligt

9. Hur bra kommer du överens med dina lärare?

- Bra
- Lagom bra
- Dåligt

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

- Ofta
- Ibland
- Aldrig

I följande fråga menas med mobbning att en lärare eller en annan person som hör till personalen genom sina ord eller sina gärningar **upprepade gånger** gör en elev ledsen. 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 (fortsätt till fråga 13)

12. Om en vuxen i skolan har mobbat dig under **denna årskurs**, var det

- En lärare
- En annan vuxen i skolan

13. Hur mycket har du varit med och planerat följande saker under **denna årskurs**?

- Mycket
- Till viss del
- Inte alls

Skolans gemensamma regler

Rastaktiviteter

Skolans gårdsområden

Skolmåltider

Skolfester, -evenemang och -utfärder

Lektionsinnehållet

14. Jag upplever att jag är en viktig del av

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

Klassgemenskapen

Skolgemenskapen

Skolgång 2/3

15. 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

16. Har du svårt att läsa?

- Inte alls
- Till viss del
- Mycket

17. Har du svårt att räkna?

- Inte alls
- Till viss del
- Mycket

18. Har du svårt att skriva?

- Inte alls
- Till viss del
- Mycket

19. Har du bytt skola mitt under **denna årskurs**?

- Nej
- Ja

Skolgång 3/3

20. Har du upplevt 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

21. Och hur ofta har du upplevt följande känslor 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 påbörja skolarbetet

Jag är entusiastisk över skolarbetet

När jag gör skoluppgifter glömmer jag allt omkring mig

22. Har du under **denna årskurs** drabbats av ett olycksfall i skolan eller på skolvägen vilket lett till att du uppsökt läkare, hälsovårdare eller sjukskötare?

- Aldrig
- En gång
- Två eller flera gånger

På rasten

Under gymnastiktimmen

Under en annan timme

På skolvägen

Mobbning

Med mobbning menas här att en elev eller en grupp elever säger eller gör obehagliga 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.

23. Hur ofta har du blivit mobbad i skolan under **denna termin?**

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

24. 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 blivit mobbad eller om du inte själv deltagit i mobbning i skolan under denna termin, fortsätt till fråga 27.

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

- Ja
- Nej (fortsätt till fråga 27)

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

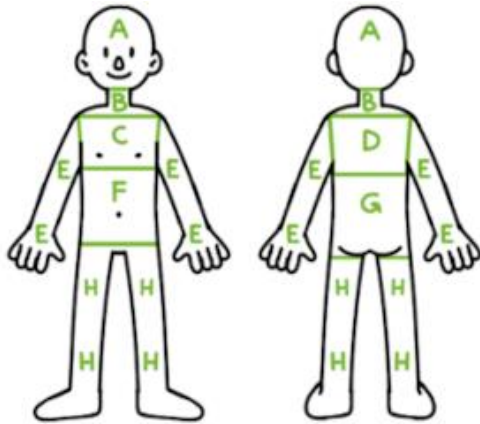
- Mobbningen har slutat
- Mobbningen har minskat
- Mobbningen har fortsatt som tidigare
- Mobbningen har blivit värre
- Jag vet inte

Hälsa

27. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd?

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

28. Titta på bilden. Fundera på de **tre senaste månaderna** fram tills nu. Hur ofta har du haft ont i följande områden?



- Varje dag eller nästan varje dag
- Cirka en gång i veckan
- Mer sällan än en gång per vecka
- Aldrig

Huvudet (A)

Nacken eller axlarna (B)

Bröstkorgen (C)

Övre ryggen (D)

Armarna (E)

Magen (F)

Nedre ryggen eller skinkorna (G)

Benen (H)

Psykiskt välmående

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

- Stämmer
- Ibland
- Stämmer inte

Jag var ledsen eller olycklig

Jag var inte glad för någonting

Jag kände mig så trött att jag bara blev sittande utan att göra något överhuvudtaget

Jag tyckte det var svårt att tänka klart eller att koncentrera mig

Jag tänkte att ingen egentligen tyckte om mig

Jag tänkte att jag aldrig skulle kunna bli lika bra som andra barn

30. 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

31. 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 psykiska välmående, är det viktigt att prata om det med till exempel dina föräldrar eller med skolhälsovårdaren. Du kan också tala om saken med till exempel Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller chatt.

Vänner

32. Hur många goda vänner har du?

- Ingen
- En
- Två
- Fler än två

33. Känner du dig ensam?

- Inte alls
- Ibland
- Ofta

34. Hur ofta passar följande påståenden in på dig? Välj det lämpligaste alternativet för varje påstående.

- Aldrig
- Sällan
- Ofta
- Mycket ofta

Påstående om att bjuda in andra att delta

Påstående om att samarbeta

Påstående om att vara en kompis

Påstående om att ta hänsyn till andras känslor

Påstående om att få raserianfall

Påstående om att bli irriterad

Påstående om att gräla med kompisar

Påstående om att irritera andra

Junttila et al. Multisource Assessment of Social Competence. Educational and Psychological Measurement. Volume 66 Number 5 October 2006, 874-895. Alla rättigheter förbehållna.

Tandborstning

35. Hur ofta borstar du dina tänder?

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

Måltider

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

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

37. 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 rivna grönsaker

Mjök eller surmjök

Bröd

38. 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

Det finns tillräckligt med skollunch

Skollunchen är av bra kvalitet

Skollunchen smakar bra

Sömn

39. Tycker du att du sover tillräckligt?

- Ja, nästan alltid
- Ja, ofta
- Sällan eller nästan aldrig
- Jag är osäker

Motion

I följande fråga avses med motion 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. Med motion avses exempelvis promenad i rask takt, joggning och cykling.

40. Tänk på alla gånger 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

41. Har du någonsin använt något av dessa?

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

Tobak

Snus

E-cigaretter

42. Röker dina föräldrar för tillfället?

Mamma

Pappa

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

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

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

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

- Nej (fortsätt till fråga 46)
- Ja

45. Har detta orsakat harm för dig?

- Nej
- Ja

Fysiskt våld

46. Har någon under de senaste **12 månaderna** gjort följande saker åt dig?

- Ja
- Nej

Stulit eller försökt stjäla något av dig genom våld eller hot om våld

I övrigt stulit något av dig

Hotat att skada dig fysiskt

Angripit dig fysiskt, till exempel slagit, sparkat eller använt ett vapen

Sexuella trakasserier och sexuellt våld

Du har rätt att bestämma hur man får ta på dig. Om någon tar på dig på ett förvirrande eller otrevligt sätt, berätta om det för en vuxen som du litar på. Berätta också om någon har tvingat dig att ta på sig själv. Du kan berätta åt till exempel en lärare eller skolhälsovårdaren. Du kan även ringa till Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller Brottsofferjouren.

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

- Ja
- Nej

Störande eller skrämmande förslag eller kommentarer om din kropp

Sexuellt störande chattande 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 sina bröst eller sitt könsorgan

Upplevt våld i familjen

Med föräldrar avses i dessa frågor till exempel mamma eller styvmor, pappa eller styvfar, adoptivföräldrar eller föräldrarna i en fosterfamilj.

48. Har en förälder gjort följande saker åt **dig** under de senaste **12 månaderna**?

- Nej
- 1-2 gånger
- 3 eller flera 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 skämt ut dig

Hotat att överge dig eller att lämna dig ensam

Kastat, slagit eller sparkat föremål

Låst in dig någonstans

Hotat dig med våld

49. Har en förälder gjort följande saker åt **dig** under de senaste **12 månaderna**?

- Nej
- 1-2 gånger
- 3 eller flera gånger
- Ja, minns inte hur många gånger

Gripit tag i dig så att det gjorde ont

Knuffat eller skakat dig argt

Luggat dig

Smällt till dig

Slagit dig med knytnäven eller ett föremål

Sparkat dig

På annat sätt skadat dig 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

50. 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 gör regelbundet hälsoundersökningar för alla elever. Vanligen kallar hälsovårdaren till eller ger en tid till hälsoundersökning. Därtill kan eleverna besöka hälsovårdaren eller läkaren efter behov.

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

- Ja
- Nej (fortsätt till fråga 53)
- Jag vet inte (fortsätt till fråga 53)

52. Hur förverkligades följande saker 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 blev hörda

Vi pratade om saker som berör min familj

Det kändes tryggt att berätta om saker som berör mig

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

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

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

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

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

- Nej
- Ja
- Jag vet inte

Familj och boende

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

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

57. Varför bor du med dina far- eller morföräldrar eller andra släktingar?

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

58. Vilka av dessa har du?

- Ja
- Nej, min familj har inte pengar till det
- Nej, av andra orsaker

Vissa kläder som köpts nya

Vanligtvis tillräckligt med mat hemma

En egen telefon

Pengar till egna små utgifter

59. I vilket land är du och dina föräldrar födda?

Svara för alla.

Du själv

Mamma

Pappa

- Finland
- Sverige
- Estland
- Ryssland
- Ukraina
- Annat europeiskt land
- Somalia
- Syrien
- Irak
- Iran
- Afghanistan
- Indien
- Kina
- Thailand
- Vietnam
- Annat land

60. 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

Prata med föräldrarna

61. Kan du diskutera med dina föräldrar om dina personliga ärenden?

- Nästan aldrig
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta

62. Hur ofta sker följande saker 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 när de träffas

Dina föräldrar stöder och uppmuntrar dig

Tillfredsställelse med livet

63. 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 nättjänster.

64. Hur ofta har du upplevt något av det följande?

- Våldigt 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, när jag inte har kunnat vara på nätet

Jag har inte ätit eller sovit på grund av nätet

65. Hur ofta sysslar du med hobbyer?

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

Att syssla med konst och kultur avses 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, gör videor eller ser på film.

66. Tänk på alla gånger du sysslat med konst och kultur under de senaste **7 dagarna**. Hur många dagar har du sysslat med konst och kultur i minst en timme?

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

67. Postnummer för din hemadress: _____

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 med till exempel Mannerheims Barnskyddsförbunds Barn- och ungdomstelefon eller chatt, i chatten Apuu, Pojkarnas Telefon eller Brottsofferjouren. Tjänsternas kontaktuppgifter hittar du här.

Vad tycker du om enkäten? Om du vill kan du ge respons på enkäten här:

Slutligen, tryck på “Skicka” -knappen och stäng webbläsaren.