

# Välkommen att svara på enkäten Hälsa i skolan!

*Elever i årskurs 4 och 5 i grundskolan*

Det är frivilligt att svara på enkäten, det vill säga du måste inte svara på den.

Anvisningar:

- Välj det svar som ligger närmast din åsikt eller dina erfarenheter.
- Ge ärliga svar på frågorna. Du måste inte svara på varje fråga.
- Koncentrera dig på dina egna svar. Följ inte med vad andra svarar. Ge andra lugn och ro när de fyller i sin blankett.
- När du är klar eller när svarstiden går ut, gå till blankettens sista sida och klicka på "Skicka". Stäng därefter webbläsaren.

Vi frågar inte efter ditt namn i enkäten. Alla svar behandlas konfidentiellt. Ingen får alltså veta vad just du har svarat.

Svaren hjälper läroanstalterna att utveckla sin verksamhet. Utifrån svaren kan man också förbättra tjänsterna för barn och unga. Svaren används också för forskning vid Institutet för hälsa och välfärd (THL) och kan ställas till andra forskares förfogande. Uppgifterna tas om hand vid Institutet för hälsa och välfärd och vid Dataarkivet.

## Bakgrundsuppgifter

### 1. Vilket är ditt officiella kön?

- ☐ Pojke
- ☐ Flicka

### 2. Vilket kön känner du dig som?

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

### 3. På vilken årskurs är du?

- ☐ Årskurs 4
- ☐ Årskurs 5

## Skolgång 1/2

4. Hur mycket tycker du just nu om skolgången?

- ☐ Våldigt 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. Hur bra kommer du överens med skolkompisarna?

- ☐ Bra
- ☐ Lagom bra
- ☐ Dåligt

8. Hur bra kommer du överens med lärarna?

- ☐ Bra
- ☐ Lagom bra
- ☐ Dåligt

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

- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Aldrig

I följande fråga menas med mobbning att en person som hör till skolans personal genom sina ord eller sina gärningar **upprepad** **gånge** gör en elev ledsen. Personen kan vara en lärare eller någon annan som arbetar i skolan. Däremot är det inte mobbning om hen ingriper till exempel när en elev stör andra eller inte gör sina uppgifter.

10. Har någon av lärarna eller någon annan i personalen vid din skola mobbat dig i skolan under **höstterminen eller vårterminen**?

- ☐ Ja, flera gånger i veckan
- ☐ Ja, cirka en gång i veckan
- ☐ Ja, mera sällan
- ☐ Inte alls

11. I vilken mån har du varit med och planerat följande under **höstterminen eller vårterminen**?

- ☐ Mycket
- ☐ Till viss del
- ☐ Inte alls

**Skolans gemensamma regler**

**Rastaktiviteter**

**Skolans gårdsområden**

**Skolmåltider**

**Skolfester, -evenemang och -utfärder**

**Lektionsinnehållet**

12. Hur ofta känner du att du kan vara dig själv i skolan?

- ☐ Alltid
- ☐ Ofta
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

13. Hur ofta känner du dig trygg i skolan?

- ☐ Alltid
- ☐ Ofta
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

## Skolgång 2/2

14. Har du svårigheter att läsa?

- ☐ Inte alls
- ☐ Till viss del
- ☐ Mycket

15. Har du svårigheter att räkna?

- ☐ Inte alls
- ☐ Till viss del
- ☐ Mycket

16. Har du svårigheter att skriva?

- ☐ Inte alls
- ☐ Till viss del
- ☐ Mycket

17. 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

**På morgonen känns det bra att inleda skolarbetet**

**Jag är entusiastisk över skolarbetet**

**När jag gör skoluppgifter glömmer jag allt omkring mig**

## 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.

18. Hur ofta har du blivit mobbad i skolan under **vårterminen**?

- ☐ Flera gånger i veckan
- ☐ Ungefär en gång i veckan
- ☐ Mera sällan
- ☐ Inte alls [fortsätter till fråga 21]

19. Vet någon av lärarna eller någon annan i personalen vid skolan att du har mobbats under **vårterminen**?

- ☐ Ja
- ☐ Nej [fortsätter till fråga 21]
- ☐ Osäker [fortsätter till fråga 21]

20. Vad hände efter att läraren eller någon annan i personalen vid skolan fick kännedom om mobbningen?

- ☐ Mobbningen upphörde
- ☐ Mobbningen minskade
- ☐ Mobbningen fortsätter som tidigare
- ☐ Mobbningen förvärrades

21. Hur ofta har du varit med och mobbat andra elever under **vårterminen**?

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

## Att prata med en vuxen i skolan

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

- ☐ Nej
- ☐ Ja
- ☐ Jag vet inte

## Prata med föräldrarna

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

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

- ☐ Nästan aldrig
- ☐ Ibland
- ☐ Ganska ofta
- ☐ Ofta

24. Hur ofta stöder och uppmuntrar dina föräldrar dig?

- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Aldrig

25. Hur ofta diskuterar du om din skoldag med din förälder?

- ☐ Ofta
- ☐ Ibland
- ☐ Aldrig

## Familj och boende

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

- ☐ Med mina föräldrar i ett gemensamt hem
- ☐ Växelvís hos mina föräldrar
- ☐ Med en av mina föräldrar
- ☐ I en fosterfamilj
- ☐ På ett barnhem, ungdomshem eller skolhem
- ☐ I ett professionellt familjehem
- ☐ På annan plats

27. Är du född i Finland?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

28. Är din mamma född i Finland?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Jag vet inte

29. Är din pappa född i Finland?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Jag vet inte

30. 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

## Vänner

31. Hur många goda vänner har du?

- ☐ Ingen
- ☐ En
- ☐ Två
- ☐ Fler än två

32. Känner du dig ensam?

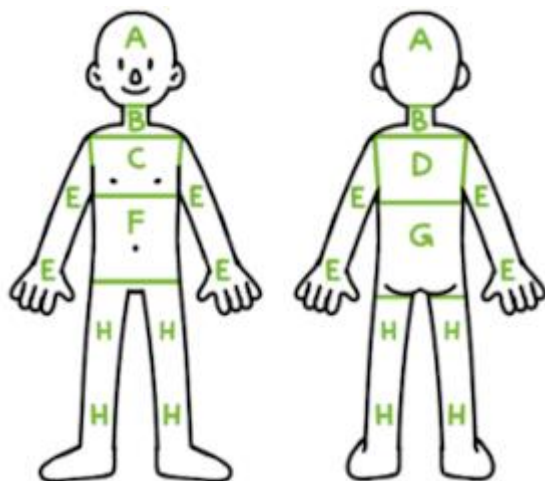
- ☐ Inte alls
- ☐ Ibland
- ☐ Ofta

## Hälsa

33. Vad anser du om ditt eget hälsotillstånd? Min hälsa är:

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

34. Smärta kan bero på till exempel en sjukdom, ett olycksfall eller en fysisk aktivitet. Smärta kan också förekomma utan någon tydlig orsak. 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)**



## Olycksfall

35. Har du under **höstterminen eller vårterminen** drabbats av ett olycksfall i skolan eller under 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**

## Tandborstning

36. Hur ofta borstar du dina tänder?

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

## Måltider

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

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

38. Vad anser du om skollunchen?

- ☐ Alltid
- ☐ Ofta
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**Skollunchen serveras på lämplig tid under dagen**

**Det finns tillräckligt med tid för att äta**

**Det serveras tillräckligt med mat**

**Maten smakar bra**

**Maten har god kvalitet**

## Sömn

39. Tycker du att du sover tillräckligt?

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

## Fysisk aktivitet

Nedan frågar vi om aktivitet som **gör dig andfådd och höjer din puls**. Det kan vara till exempel att du cyklar eller promenerar i rask takt, spelar aktiva spel, joggar, rör dig på gymnastiklektionerna i skolan eller utövar en idrott.

40. Tänk på alla gånger du rört på dig under de senaste **7 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

## Tillfredsställelse med livet

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

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

## Tillgång till hjälp och tjänster

42. Hur många gånger har du sammanlagt besökt skolhälsovårdaren under **höstterminen och vårterminen**?

- ☐ 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.

43. Har du under **höstterminen eller vårterminen** deltagit i en hälsoundersökning hos skolhälsovårdaren eller skolläkaren?

- ☐ Ja
- ☐ Nej [fortsätter till fråga 45]
- ☐ Jag vet inte [fortsätter till fråga 45]

44. Hur förverkligades följande saker under hälsoundersökningen under **höstterminen eller vårterminen**?

- ☐ 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**

## Psykiskt välmående

45. Nedan hittar du påståenden som beskriver olika känslor och känningar. Välj det alternativ som beskriver dig bäst under de senaste **tre månaderna**.

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

**Det skrämmar mig att sova borta hemifrån**

**Jag är nervös eller spänd**

**Att gå till skolan skrämmar 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**

Om du funderar på något som gäller psykiskt 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.

## Tobak, alkohol och droger

46. Har du någonsin använt något av dessa?

- ☐ Nej
- ☐ Jag har provat en eller ett par gånger
- ☐ Jag använder då och då

**Tobak**

**E-tobak (vape)**

**Snus**

**Nikotinpåsar**

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

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

## Fysiskt våld

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

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**Någon stal eller försökte stjäla något av mig genom våld eller hot om våld**

**Någon stal något av mig, men inte genom våld eller hot om våld**

**Någon hotade att skada mig fysiskt**

**Någon angrep mig fysiskt och slog eller sparkade mig eller använde ett vapen**

## Sexuella trakasserier och sexuellt våld

Verbala sexuella trakasserier innebär att någon säger eller skriver sexuellt färgade saker om din kropp som känns obehagliga, skämtar på ett kränkande sätt eller talar om sex på ett sätt som får dig att känna dig obehöv, ångestfylld eller otrygg.

49. 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**

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.

## Upplevt våld i familjen

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

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

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**Sårat mig med ord, till exempel skällt på mig**

**Förödmjukat eller skämt ut mig**

**Hotat mig med våld**

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

- ☐ Ja
- ☐ Nej

**Gripit tag i mig så att det gjorde ont**

**Knuffat eller skakat mig argt**

**Luggat mig eller dragit mig i håret**

**Smällt till mig**

**Slagit mig med knytnäven eller ett föremål**

**Sparkat mig**

**På annat sätt skadat mig 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.

## Fritid

52. Hur ofta sysslar du med hobbyer?

- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Varje vecka
- ☐ Varje månad
- ☐ Mer sällan
- ☐ Aldrig

53. Hur ofta motionerar eller idrottar du **på fritiden**?

- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Varje vecka
- ☐ Varje månad
- ☐ Mer sällan
- ☐ Aldrig

**Jag motionerar eller idrottar genom att någon handleder eller coachar mig**

**Jag motionerar på egen hand, det vill säga ingen handleder eller coachar mig**

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.

54. Hur ofta sysslar du med konst eller kultur **på fritiden**?

- ☐ Nästan varje dag
- ☐ Varje vecka
- ☐ Varje månad
- ☐ Mer sällan
- ☐ Aldrig

**Jag sysslar med konst och kultur genom att någon handleder eller undervisar mig**

**Jag sysslar med konst och kultur på egen hand, det vill säga ingen handleder eller undervisar mig**

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.

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

- ☐ Väldigt 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 sluppit på nätet**

**Jag har inte ätit eller sovit på grund av nätet**

56. Vad tycker du att vuxna borde göra för att skolelever ska må bra?

*Skriv högst 2000 tecken.* \_\_\_\_\_

**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:

*Skriv högst 2000 tecken.* \_\_\_\_\_

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