



# BARN OG UNGES HELSE OG TRIVSEL

FOREKOMST OG SOSIAL ULIKHET I NORGE OG NORDEN

INSTITUTT FOR HELSE, MILJØ OG LIKEVERD – HEMIL



UNIVERSITETET I BERGEN

# INNHOILDSFORTEGNELSE

HEMIL .....	1
Forord .....	2
Sammendrag.....	3
1. Metode .....	5
2. Fysisk aktivitet .....	12
3. Røyking, snus- og alkoholbruk .....	16
4. Spisevaner og tannpuss .....	23
5. Mobbing .....	31
6. Sosiale medier.....	38
7. Subjektiv helse og velvære.....	44
8. Skoletrivsel og skolestress .....	49
9. Sosial ulikhet i helse .....	53
Appendiks I - Tabellverk .....	61
Familiestruktur.....	61
Fysisk aktivitet.....	63
Røyking, snus- og alkoholbruk .....	71
Spisevaner og tannpuss.....	88
Mobbing .....	104
Sosiale Medier .....	116
Subjektiv helse og velvære .....	122
Skoletrivsel og skolestress .....	144
Appendiks II - Spørreskjema .....	148
Referanser .....	181

HEMIL-rapport 2020  
 Institutt for helse, miljø og likeverd – HEMIL  
 Universitetet i Bergen  
 ISBN 978-82-7669-205-1 (PDF)

Ellen Haug, Catharina Robson-Wold, Trond Helland, Atle Jåstad,  
 Torbjørn Torsheim, Anne-Siri Fismen, Bente Wold, Oddrun Samdal

Barn og unges helse og trivsel: Forekomst og sosial ulikhet i Norge og  
 Norden

# HEMIL

## Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL)

Institutt for helse, miljø og likeverd ble først etablert som senter ved UiB i 1988, men har fra 2010 vært eget institutt under psykologisk fakultet, UIB. Instituttet er tverrfaglig sammensatt med basis i samfunnsvitenskapene og psykologi, og har et utbredt samarbeid nasjonalt og internasjonalt.

Instituttet har et ressursperspektiv, i tråd med FNs bærekraftsmål, og vektlegger spesielt sosial rettferdighet, lokalt og global. Instituttet har masterprogram innenfor helsefremmende arbeid og helsepsykolog, barnevern, og i global development theory and practice.

Forskningsaktiviteten omfatter følgende hovedområder:

- subjektiv helse, helseatferd og trivsel hos unge
- sosial ulikhet i helse og helseatferd
- longitudinelle studier på psykisk helse og potensielle påvirkningsfaktorer
- helsefremmende politikk lokalt, nasjonalt og internasjonalt
- tiltak for fremming av trivsel og helse med vekt på skolen som arena
- barnevern og barn/familier med tilknytning til barnevernet
- helse- og velferdstjenester sett fra brukernes og praktikernes perspektiver
- utviklingsrelatert forskning, inkludert forskning på kjønn, resilience, klimaendringer, migrasjon og partnerskap

# FORORD

Vi ønsker å rette en stor takk til alle elever og skoler som i 2018 deltok i studien «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land». Vi håper at denne rapporten og resultatene fra studien kan bidra inn i arbeidet med å fremme barn og unges helse og trivsel i Norge.

En særlig takk til Leif Edvard Aarø og Bente Wold som tidligere har vært prosjektledere for studien. Takk for deres viktig arbeid i etableringsfasen og betydelige innsats i studien både nasjonalt og internasjonalt. Takk også til Joanna Inchley, ved Universitetet i Glasgow, for betydningsfull innsats som internasjonal koordinator i studien.

Sist, men ikke minst ønsker vi å takke Universitetet i Bergen for støtte til arbeidet med den norske studien og den internasjonale databanken.

Bergen, 20. juni 2020

Ellen Haug, Catharina Robson-Wold, Trond Helland, Atle Jåstad, Torbjørn Torsheim,  
Anne-Siri Fismen, Bente Wold og Oddrun Samdal.

# SAMMENDRAG

## **God helse, men innfrir ikke anbefalinger for fysisk aktivitet og fruktinntak**

Jevnt over viser undersøkelsen at norske gutter og jenter i aldersgruppene 11, 13 og 15 år rapporterte god helse og høy tilfredshet med livet. Det er likevel noen utfordringer å gripe fatt i for alle aldersgruppene. Særlig gjelder det fysisk aktivitet og kostholdsvaner, og i tillegg helseplager for 15-årige jenter der fire av ti rapporterte at de hadde to eller flere helseplager oftere enn ukentlig. For fysisk aktivitet var det en lav andel som innfrir de nasjonale anbefalingene om en times daglig aktivitet, og færre i Norge enn i Norden. Det var betydelig flere som rapporterte at de drev med idrett eller fysisk aktivitet med høy intensitet minst fire ganger i uken.

Over halvparten rapporterte at de ikke innfrir de nasjonale anbefalingene om daglig inntak av frukt og grønnsaker. Elleveåringene spiser jevnt over sunnere enn 15-åringene, men siden forrige undersøkelse har fruktinntaket for denne aldersgruppen gått ned og inntaket av godteri gått opp. Når det gjelder bruk av tobakk og snus, så har det gått ned de siste ti årene, men en andel av de eldste guttene rapporterte bruk av e-sigaretter. Alkoholinntaket blant ungdom har lagt stabilt siden forrige undersøkelse.

## **Redusert mobbeatferd, høy skoletrivsel, men høyt skolestress**

Det har vært en tilnærmet halvering i andel 11-årige gutter som rapporterte at de ble mobbet fra forrige undersøkelse, mens omfanget for de andre gruppene har lagt stabilt. Det har også vært en reduksjon i andelen yngre og eldre gutter som mobber andre og for jenter er det nesten ingen som mobber andre. Omfanget av mobbing er lavere blant norske elever sammenlignet med de nordiske. Skoletrivselen er også høyere blant norske elever for alle aldersgrupper sammenlignet med de nordiske.

Halvparten av elleveåringene rapporterte at de trivdes veldig godt på skolen. Andelen går ned med økende alder, men ligger høyere enn de andre nordiske landene. Til tross for høy skoletrivsel, rapporterte halvparten av de 13-årige jentene og 15-årige guttene og 70% av de 15-årige jentene å være svært stresset av skolearbeidet. Det høye stressnivået kan trolig også ses i sammenheng med det høyere omfanget av helseplager for de 15-årige jentene.

## **Sosiale medier gir problematferd, men også viktige sosiale relasjoner**

Over halvparten av 15-åringene rapporterer at de har kontakt med venner på nett nesten hele tiden, og det var flere av de eldre jentene enn guttene som tok kontakt med venner via nett. Norske barn og unge har mer kontakt med venner på nett sammenlignet med de nordiske. 13-åringene rapporterte høyest omfang av problematisk bruk av sosiale medier.

## **Høy sosioøkonomisk status gir litt bedre helsevaner, men også mer stress**

Som ved tidligere undersøkelser ser vi sosioøkonomiske forskjeller i barn og unges helse, helseatferd og sosial mediebruk. Forskjellene var i hovedsak ikke store, men barn og unge med høy sosioøkonomisk status (SØS) hadde generelt sunnere helsevaner og bedre helse enn gruppen med lav SØS. Som kontrast fant vi at jenter med høy SØS hadde høyere alkoholinntak og mer skolestress enn jenter med lav SØS. Familiens SØS ser ut til å være mindre utslagsgivende for gutter enn jenter når det gjelder helse og livskvalitet, skolestress og alkoholinntak.

Sammenlignet med det nordiske utvalget var de sosioøkonomiske forskjellene mindre gjennomgående i Norge. Funnene er likevel viktige og bør tas hensyn til i forbindelse med utvikling og implementering av tiltak for å redusere sosial ulikhet i helse og helseatferd.

### **Behov for tiltak**

Resultatene fra undersøkelsen viser at det er behov for betydelig innsats for å øke barn og unges daglige fysiske aktivitetsnivå og inntak av frukt og grønt. Selv om norske elever trives godt på skolen, er det behov for å redusere opplevd stressnivå hos de eldste aldersgruppene og særlig jenter. Det samme gjelder hyppige helseplager. Selv om det har vært en gledelig nedgang i mobbing blant 11-årige gutter og færre mobber andre, er det fortsatt behov for videre tiltak for å nå visjonen om at ingen barn og unge skal bli mobbet. Undersøkelsen viser også at det er behov for helsefremmende tiltak som kan bidra til å utjevne de sosioøkonomiske forskjellene vi ser i unges helse, helsevaner og trivsel.



# 1. Metode

- o Om HEVAS-studien og denne rapporten
- o Utvalg og utvalgsmetode
- o Spørreskjema
- o Datainnsamling



## HEVAS-STUDIEN

HEVAS undersøkelsene har blitt gjennomført mer eller mindre på samme måten siden den første undersøkelsen i 1983, men to moment ved samfunnsutviklingen har påvirket gjennomføringen: For det første har ny teknologi gjort det mye enklere for skolene og elevene å delta. Samtidig har den samme teknologien satt skolene under et sterkt press om å delta i mange forskjellige undersøkelser og kartlegginger. For det andre setter personvernregelverket tydeligere krav ved undersøkelser av individer uten samtykkekompetanse, slik situasjonen er for elever i grunnskolen. Foresatte må eksplisitt samtykke til at eleven kan delta i undersøkelsen, mens de tidligere måtte ta kontakt med skolen om eleven **ikke** skulle delta.

For at gjennomsnittsalderen til respondentene skal være så nær elleve og et halvt år for de i sjette klasse, tretten og et halvt år for de i åttende og femten og et halvt år for de i tiende klasse, er det best å gjennomføre undersøkelsen i desember. I 2017 ble behandlingen hos Personvernombudet forsinket, og datainnsamling kunne først starte i mars 2018. For å oppnå ønsket utvalgsstørrelse, var det nødvendig å supplere med en ny datainnsamling i september og oktober 2018. Denne ble gjort blant de klassene som ikke hadde svart på vår henvendelse om våren.

### Denne rapporten

I tillegg til grunnskoleelever, omfatter den norske HEVAS-undersøkelsen også elever på første trinn i den videregående skolen. I denne rapporten har vi utelatt elevene fra videregående skole. Dette har vi gjort for å kunne sammenligne tallene fra Norge med resten av Norden (Danmark, Finland, Island og Sverige).

Statistisk signifikans mellom ulike grupper (kjønn, alder, sosioøkonomisk status) er testet, og rapporten opererer med et signifikansnivå på  $p < 0,05$ .

Der prosentandelen er under 0,5, vil det i resultatene og tabellverket fremstå som 0.



## METODE

### UTVALG OG UTVALGSMETODE

HEVAS er en utvalgsstudie der målet er å rekruttere et nasjonalt representativt utvalg for hver av aldersgruppene 11, 13, og 15 år, slik at man kan slutte fra utvalget til hele populasjonen av elever ved disse klassetrinnene. Vi skaffet oss først en oversikt over skoler med elever på de ulike klassetrinnene, altså 6. trinn, 8.trinn og 10. trinn. Deretter benyttet vi elevtall til å estimere antall klasser for hvert klassetrinn. En skole med mange elever, deltok således med flere klasser i utvalgsrammen.

Omfanget av det vi kan kalle institusjonelt frafall - først på skolenivå, deretter på klassenivå, er erfaringsvis stort. Rektor mottar forespørselen og bestemmer om skolen skal være med. Dette er den største kilden til ikke-deltagelse. Deretter er det i stor grad opp til lærerne i de utvalgte klassene å avgjøre om de faktisk har tid og mulighet til å gjennomføre undersøkelsen med elevene.

Basert på forventet frafall, ble det besluttet å inkludere et stort antall klasser i utvalget, og hele 1246 grunnskoler ble kontaktet. Femten prosent av de utvalgte grunnskolene gjennomførte undersøkelsen. På klassenivå, var oppslutningen elleve prosent. 314 klasser ble påmeldt, og av disse deltok 242 (77 %).

TABELL 1.1. OPPSLUTNING OM UNDERSØKELSEN PÅ SKOLE OG KLASSENIVÅ\*

	Totalt	Vår		Høst		Svarte aldri	n elevfil	Deltager (%)
		Nei	Ja	Nei	Ja			
Skoler	1246	681	161	126	50	1593	181	15
Klasser	2224	1282	224	226	90	1471	242	11

\*Skoler som ikke besvarte forespørselen om deltakelse i perioden mars-juni 2018, ble kontaktet på ny i september-oktober 2018

Av de 807 skolene som svarte at de ikke ønsket å gjennomføre undersøkelsen, krysset over 60 %, av for at de ikke hadde tid eller kapasitet til å gjennomføre.

TABELL 1.2. GRUNNER TIL AT SKOLENE SVARTE NEI TIL Å DELTA

	“Nei” - n	Har ikke tid	Deltar i lignende	Teknisk opplegg på skolen
Grunnskole	807	506 (63 %)	137 (17 %)	18 (2 %)

I tillegg til tre forhåndsdefinerte grunner, kunne en i påmeldingsskjemaet utdype svaret i et åpent tekstfelt. Dette benyttet 328 rektorer anledningen til, og de aller fleste avslag ble begrunnet med at skolen deltar i for mange undersøkelser, og at det stjeler tid og kapasitet. Det ble også hyppig nevnt at de velger å konsentrere seg om de obligatoriske, eller skoleeierinitierte, undersøkelsene og kartleggingene. Flere trakk frem en vanskelig arbeidssituasjon på grunn av sykefravær, omorganisering, ombygging eller flytting. I noen tilfeller, har klasser med svært få elever eller elever med spesielle behov, blitt trukket ut. Noen skoler nevnte at det er blitt vanskelig å gjennomføre undersøkelser på grunn av samtykkeskjemaene de foresatte skal fylle ut og returnere til skolen.

Basert på elevtallene registrert av lærerne etter at undersøkelsen var gjennomført, finner vi at omtrent 80 % av de foresatte har gitt samtykke til at eleven kan delta. Vi vet ikke hvem de resterende 20 % er, men vi antar at gruppen er satt sammen av foresatte som aktivt svarte nei til at eleven kunne delta, men også av foresatte som aldri fikk returnert samtykkeskjemaet. Dersom de 20 % uten samtykke deler kjennetegn som gjør at de skiller seg fra de resterende 80, blir utvalgets kvalitet forringet. Med mer detaljert informasjon i spørreskjemaet, kunne vi ha sammenlignet utvalget mot populasjonen og korrigert for eventuelle skjevheter ved å benytte vekter.

Ved å sammenligne egenskaper ved den totale elevpopulasjonen med de elevene vi har samlet i datafilen, kan vi få et inntrykk av om utvalget er dekkende. Utvalget av grunnskoleelever, er nokså godt med hensyn til geografi. Det er med litt for få elever fra de nordligste fylkene, og for mange fra Sør-vest-landet.

	Populasjon	Nettoutvalg
Østfold og Akershus	14 %	22 %
Oslo	6 %	6 %
Hedmark og Oppland	9 %	7 %
Buskerud, Telemark, Vestfold	12 %	10 %
Agder og Rogaland	14 %	22 %
Hordaland og Sogn og Fjordane	14 %	18 %
Møre og Romsdal og Trøndelag	16 %	10 %
Nordland, Troms, Finnmark	15 %	5 %

På grunn av den enorme effekten av institusjonelt frafall, er det vanskelig å snakke om individuell oppslutning i tradisjonell forstand: De aller fleste av de uttrukne elevene/foresatte fikk aldri sjansen til å si ja eller nei, ettersom skolene takket nei til å delta. Vi kan likevel finne et mål på individuell oppslutning ved å se på forholdet mellom antall elever i klassen totalt, og hvor mange svar denne klassen har i den endelige datafilen.

Lærerne skulle registrere klassens totale elevtall etter at undersøkelsen var gjennomført. Dessverre gjorde ikke alle det, men basert på de tallene som ble lagt inn, var oppslutningen blant grunnskoleelevene omtrent 77 %.

	Elever i deltakerklasser	Elever i datafil	Elevdeltakelse
6. klasse(11-år)	2295	1786	78 %
8. klasse(13-år)	1236	964	78 %
10. klasse(15-år)	1172	882	75 %
Totalt	4 703	3 632	77 %

## SPØRRESKJEMA

De aller fleste spørsmålene i HEVAS, er basert på den internasjonale protokollen for HBSC-undersøkelsen. I overkant av 100 spørsmål er obligatoriske å stille for alle medlemslandene, og i tillegg kan en velge å inkludere spørsmål fra de frivillige tema-pakkene (cirka 19 tema med nesten 500 spørsmål). Alle spørsmålene i HBSC-protokollen, er utprøvd og kvalitetssikret i andre undersøkelser.

Oversettelsen blir gjort i to trinn: Først fra engelsk til norsk, deretter tilbake til engelsk. Dette for å sikre at begrepene og formuleringene blir så like som mulig.

I tillegg inneholder HEVAS noen særnorske spørsmål. Dels er dette spørsmål som har vært med i mange runder, dels er det spørsmål knyttet til tema det er særlig interesse for i forskergruppen eller i Helsedirektoratet. Også disse spørsmålene har gjennomgått testing og kvalitetssikring før de ble inkludert. Totalt inneholder HEVAS 2017/2018 nesten 300 spørsmål. For å redusere byrden for respondentene, ble noen spørsmål bare stilt i noen av aldersgruppene. Elever i 6. klasse fikk 128 spørsmål, i 8. klasse fikk de 197 spørsmål og i 10. klasse 232 spørsmål. Spørreskjemaet som er lagt ved i denne rapporten er for 10.klasse, men 6.klasse og 8. klasse fikk de samme spørsmålene, ekskludert enkelte temaer. Relevant for rapporten, er at 6. klasse elever ikke fikk spørsmål angående røyking, snus- og alkoholbruk.

## DATAINNSAMLING

HEVAS 2017/18 ble gjennomført elektronisk over internett. Undersøkelsen ble gjennomført på skolen i skoletiden, og klassene skulle benytte en skoletime til å fylle ut skjemaet. Spørreskjemaene for hver aldersgruppe, var tilgjengelig både på bokmål og nynorsk. Vi sendte først informasjon om undersøkelsen til rektorene, samt en forespørsel om å fylle ut et påmeldingsskjema der de skulle svare ja eller nei til deltakelse og oppgi kontaktinformasjon til lærerne for de uttrukne klassene (og eventuelt grunngi hvorfor de ikke kunne delta).

Deretter sendte vi informasjon til hver enkelt lærer registrert i påmeldingsskjemaet: Litt om undersøkelsen, beskrivelse av hvordan undersøkelsen best kunne gjennomføres, samt informasjonsskriv til foresatte og beskrivelse av hvordan samtykke kunne innhentes. Informasjonen inneholdt også to lenker: Den ene skulle elevene benytte for å besvare undersøkelsen (den gjorde det mulig for oss å identifisere hver klasse), den andre skulle læreren benytte for å registrere, mellom annet, hvor mange elever klassen hadde totalt, og hvor mange som hadde fått samtykke til å delta. Vi sendte deretter flere purringer til rektorene som ikke svarte, til lærerne uten elevsvar i databasen og til lærerne med elevsvar, men uten elevtall registrert av læreren.

Innledningen til spørreskjemaet gav noe grunnleggende informasjon om undersøkelsen, og elevene fikk informasjon om at det var frivillig å besvare spørsmålene, selv om foresatte hadde gitt samtykke, og at man kunne hoppe over enkeltspørsmål.

TABELL 1.5. DELTAKERKLASSER			
	6. klasse (11-år)	8. klasse (13-år)	10. klasse (15-år)
Klasser totalt	128	57	57
Antall elevsvar i gjennomsnitt	15	17	17
Små klasser (færre enn 10 svar)	25	8	8
Store klasser (flere enn 30 svar)	1	2	1

Basert på tilbakemeldinger fra lærerne, er vårt hovedinntrykk at gjennomføringen i klassene gikk greit, og at det elektroniske spørreskjemaet fungerte. Det tekniske opplegget skapte likevel problemer i noen klasser. For noen medførte ustabilitet i nettverket til at elevene mistet kontakten med databasen, og at de måtte starte utfyllingen på ny. Et fåtall kommuner hadde installert et filter for å hindre at elevene besøkte sider med uønsket innhold. Av en eller annen grunn, fikk noen av spørsmålene dette filteret til å avslutte undersøkelsen.

I resten av denne rapporten viser vi til elevenes alder, istedenfor hvilket klassetrinn de går i.



## 2. Fysisk aktivitet

- Andelen som er fysisk aktiv i 60 minutter daglig med moderat-til-høy intensitet er lav og fallende med alder
- Norske barn ligger generelt lavere enn de nordiske barna
- Flest gutter oppnår denne anbefalingen, med unntak av norske 11-åringer
- En relativt høy andel driver idrett eller mosjon med høy intensitet minst 4 ganger i uken
- Blant norske jenter øker denne andelen med alderen, og 15-årige norske jenter ligger betydelig høyere enn nordiske



## FYSISK AKTIVITET

### INTRODUKSJON

Fysisk aktivitet har en rekke positive effekter på barn og unges helse, trivsel og utvikling [1,2]. Nyere forskning tyder også på en sammenheng mellom fysisk aktivitet og kognitive funksjoner [3]. Fysisk aktivitet kan defineres ut fra frekvens, varighet, intensitet og type [4]. De norske og nordiske anbefalingene fremhever at barn og unge bør være fysisk aktive i minimum 60 minutter daglig med moderat til høy intensitet [5,6]. De norske anbefalingene presiserer at minst tre ganger i uken bør aktiviteter med høy intensitet som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet, inkluderes [5]. For barn og unge er skolen en viktig arena for tilrettelegging av fysisk aktivitet, men også aktivitet utenom skoletid gjennom uorganiserte aktiviteter og trening, organisert idrett, og friluftsliv kan være av stor betydning.

### INDIKATORER

#### 60 MINUTTER DAGLIG FYSISK AKTIV MED MODERAT TIL HØY INTENSITET

I undersøkelsen ble daglig fysisk aktivitet av moderat –til høy intensitet i henhold til nasjonale anbefalinger målt på denne måten; «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?». Svaralternativene som ble gitt var «Ingen dager», «1», «2», «3», «4», «5», «6» og «7 dager».

#### FYSISK AKTIVITET MED HØY INTENSITET UTENOM SKOLETID

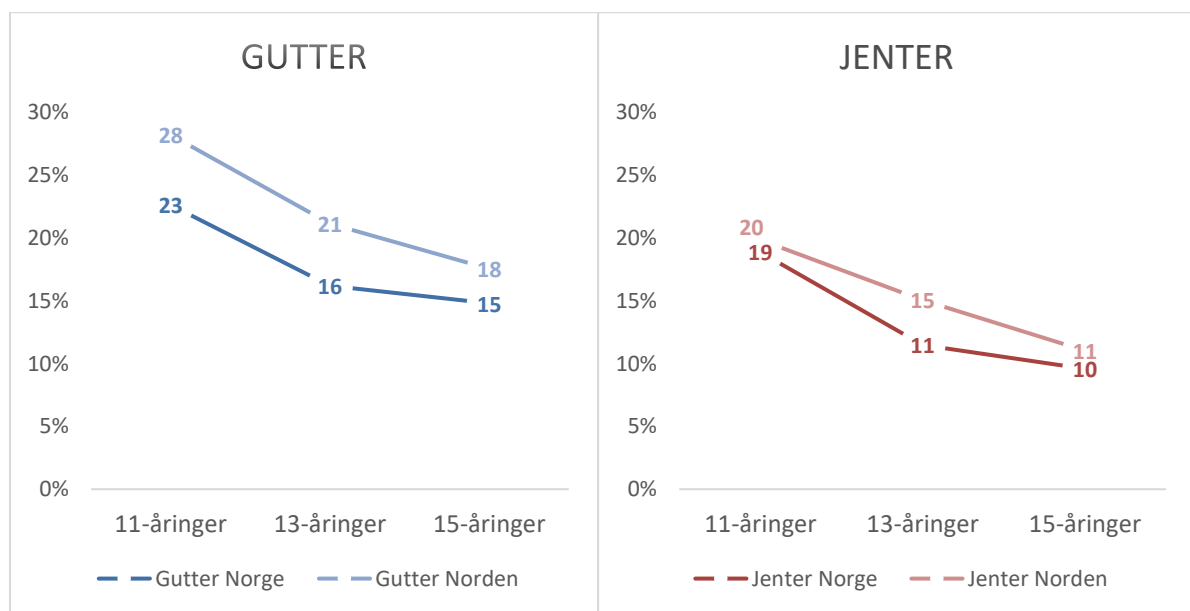
Fysisk aktivitet med høy intensitet utenom skoletid ble målt ved hjelp av følgende spørsmål og svarkategorier; «Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du idrett, eller mosjonerer så mye at du blir andpusten og/eller svett?», «Hver dag», «4-6 ganger i uka», «2-3 ganger i uka», «En gang i uka», «En gang i måneden», «Mindre enn en gang i måneden» og «Aldri».

## RESULTATER

Detaljerte tabeller for fysisk aktivitet finnes i tabell 2.1.A til tabell 2.4.B i appendiks 1.

### 60 MINUTTER DAGLIG FYSISK AKTIVITET MED MODERAT-TIL-HØY INTENSITET

Figur 2.1 viser at prosentandelen som var fysisk aktive 60 minutter daglig var høyeste blant 11-årige gutter fra Norden og laveste blant 15-årige jenter i Norge. Både i Norge og Norden var andelen høyest i den yngste aldersgruppen, og det var en reduksjon med økende alder. Flere gutter enn jenter var fysisk aktive 60 minutter daglig, med unntak av norske 11-åringer. Andelen i Norge var lavere enn Norden blant 13-årige jenter og blant gutter i aldersgruppen 11- og 13 år.

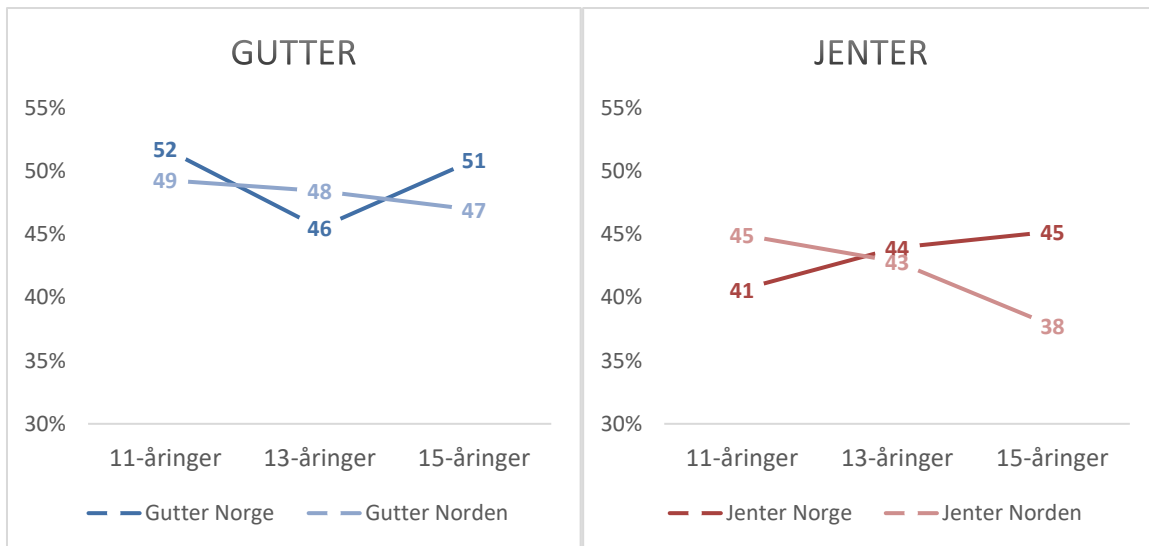


Figur 2.1. Prosentandel som er fysisk aktive i moderat-til-høy intensitet i 60 minutter hver dag.

### FYSISK AKTIVITET MED HØY INTENSITET UTENOM SKOLETID

Figur 2.2 viser at flest 11-årige gutter fra Norge drev idrett eller mosjonerte minst fire ganger i uken. Andelen var lavest blant 15-årige jenter i Norden. I Norge lå 13-årige gutter lavere i prosentandel enn de andre aldersgruppene. Det var forskjellig mønster blant norske og nordiske jenter. Mens noe flere jenter drev idrett og mosjonerte med økende alder i Norge, sank denne andelen blant jenter i Norden. Dette gav signifikante forskjeller blant aldersgruppen på 15 år. Kjønnforskjellene varierte mellom landene. I Norge var det flere 11-årige gutter enn jenter som drev idrett eller mosjonerte minst fire ganger i uken, mens i Norden ble tilsvarende kjønnforskjeller observert for 13- og 15-åringene.





Figur 2.2 Prosentandel som er fysisk aktive med høy intensitet utenom skoletid

## DISKUSJON

Et mindretall av skolebarn i Norge og Norden i alderen 11 - 15 år var fysisk aktive i samsvar med anbefalingene om 60 minutters daglig fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet. Andelen var fallende med alder, og høyere blant gutter enn jenter, med unntak av norske 11-åring. Funnene er i tråd med resultater fra tidligere undersøkelser [7] og samsvarer i stor grad med funn fra en rekke andre land som deltar i den internasjonale HBSC-undersøkelsen [8]. Norge skiller seg fra Norden med en lavere andel som oppnådde anbefalingene blant jenter i 13-årsalderen og gutter i 11- og 13-årsalderen. Mulige årsaker er strukturelle variasjoner på tvers av land i organisering av fysisk aktivitet i skole- og fritidssammenheng. Funnene tydeliggjør behovet for en tilrettelegging på ulike arenaer som øker mulighetene for fysisk aktivitet blant barn- og unge.

Prosentandelen som var fysisk aktive med høy intensitet minst fire ganger i uken i form av idrett eller mosjon, lå imidlertid høyere og inkluderte litt under halvparten av de norske skoleelevene. Mens andelen økte noe med alder blant norske jenter, sank den blant nordiske. Samme tendens for norske jenter ble observert i HEVAS-undersøkelsen i 2016[7], mens det fallende aldersrelaterte nivået blant nordiske jenter sammenfaller med den generelle trenden for gutter og jenter på tvers av land som deltar i den internasjonale studien [8]. Man må anta at deltagelse i organisert idrett utgjør en betydelig del av den aktiviteten de unge rapporterer, der antall treninger øker med alder. Hvorvidt funnene indikerer at norske jenter vedvarer lenger i idretten enn nordiske, eller driver mer med uorganiserte former for fysisk aktivitet på fritiden, er et interessant spørsmål. Det ble kun i noen grad observert kjønnsforskjeller i Norge, og Norden. Her skiller de nordiske landene seg fra trenden i det internasjonale utvalget der gutter gjennomgående er mer fysisk aktive enn jenter [8].

### 3. Røyking, snus- og alkoholbruk

- Nesten ingen norske 13-15-åringar røyker tobakk daglig
- Gutter bruker e-sigaretter og snus mer enn jenter
- Daglig snusbruk har gått ned de siste 10 årene
- Fyll og drikking av alkohol har vært stabilt de siste 4 årene
- Små forskjeller mellom barn og unge i Norge og Norden, men nordiske jenter røyker og drikker mer enn de norske





## RØYKING, SNUS- OG ALKOHOLBRUK

### INTRODUKSJON

Tobakksrøyking og alkoholbruk er blant de viktigste risikofaktorene for flere av de største folkehelseproblemene, særlig kreft og hjertekarsykdom. Bruk av snus utgjør også en trussel mot forbedret folkehelse fordi det inneholder helseskadelige og avhengighetsskapende stoffer. Etter år 2000 har det vært en gledelig nedgang i tobakksrøyking og alkoholbruk blant ungdom i Norge, mens snusbruk økte i en periode. Det er viktig å følge med på om disse uvanene endrer seg i tiden fremover, f.eks. knyttet til utvikling av nye smaker og bruksområder og nye helseskadelige produkter som blir opplevd som attraktive av ungdom.

Et relativt nytt produkt er e-sigaretter, som er en type av fordampere. En kunnskapsoversikt konkluderer med at utvalg av smaker (særlig fruktsmak) er en av flere faktorer som øker interessen for snus- og e-sigaretterbruk blant unge [9]. Selve produktnavnet (som for eksempel «cupcake man» og «caramel cappuccino») ser ut til å ha en spesiell appell til unge brukere. Det kommer også stadig nye alkoholholdige drikker på markedet, som er særlig rettet mot ungdom, f.eks. sider tilsatt ulike smaker og ulike cocktailblandinger. Det er derfor viktig å overvåke rekruttering til bruk av alkohol, snus og e-sigaretter blant barn og unge, blant annet for å identifisere viktige målgrupper for forebyggende tiltak, særlig i forhold til kjønn, alder og sosioøkonomisk status.

### INDIKATORER TOBAKKS RØYKING

For å kartlegge barn og unges tobakksrøyking, stilte vi de tre følgende spørsmålene: 1) «Hvor ofte røyker du?» 2) «I løpet av livet ditt: Hvor mange dager (hvis noen) har du røykt sigaretter?» og 3) «I løpet av de siste 30 dagene: Hvor mange dager (hvis noen) har du røykt sigaretter?». Svarkategoriene for spørsmål en var; «Hver dag», «Hver uke», «Sjeldnere enn en gang i uka» og «Ikke i det hele tatt», mens svarkategoriene for spørsmål to og tre var; «Aldri», «1-2 dager», «3-5 dager», «6-9 dager», «10-19 dager», «20-29 dager» og «30 dager (eller mer)». Resultatene viser prosentandelen som svarte at de hadde røykt en gang eller mer noensinne, og røykt en gang eller mer de 30 siste dagene.

### ELEKTRONISKE SIGARETTER

Bruk av elektroniske sigaretter ble kartlagt ved å stille to spørsmål: «Hvor mange dager (om noen) har du brukt e-sigaretter i løpet av livet ditt» og «hvor mange dager (om noen) har du brukt e-sigaretter i løpet de siste 30 dagene». Svarkategoriene var; «Aldri», «1-2 dager», «3-5 dager», «6-9 dager», «10-19 dager», «20-29 dager» og «30 dager (eller mer)».

## SNUSBRUK

For å kartlegge barn og unges snusbruk, svarte respondentene på spørsmålet: «Hvor ofte bruker du snus?» med svarkategoriene; «Hver dag», «Hver uke», «Sjeldnere enn en gang i uka» og «Ikke i det hele tatt».

## ALKOHOLBRUK

Kartlegging av barn og unges alkoholbruk, ble gjort ved hjelp av følgende to spørsmål: «I løpet av livet ditt: Hvor mange dager (hvis noen) har du drukket alkohol?» og «I løpet av de siste 30 dagene: Hvor mange dager (hvis noen) har du drukket alkohol?». Svarkategoriene for de to spørsmålene var; «Aldri», «1-2 dager», «3-5 dager», «6-9 dager», «10-19 dager», «20-29 dager» og «30 dager (eller mer)».

## DRIKKEMØNSTER

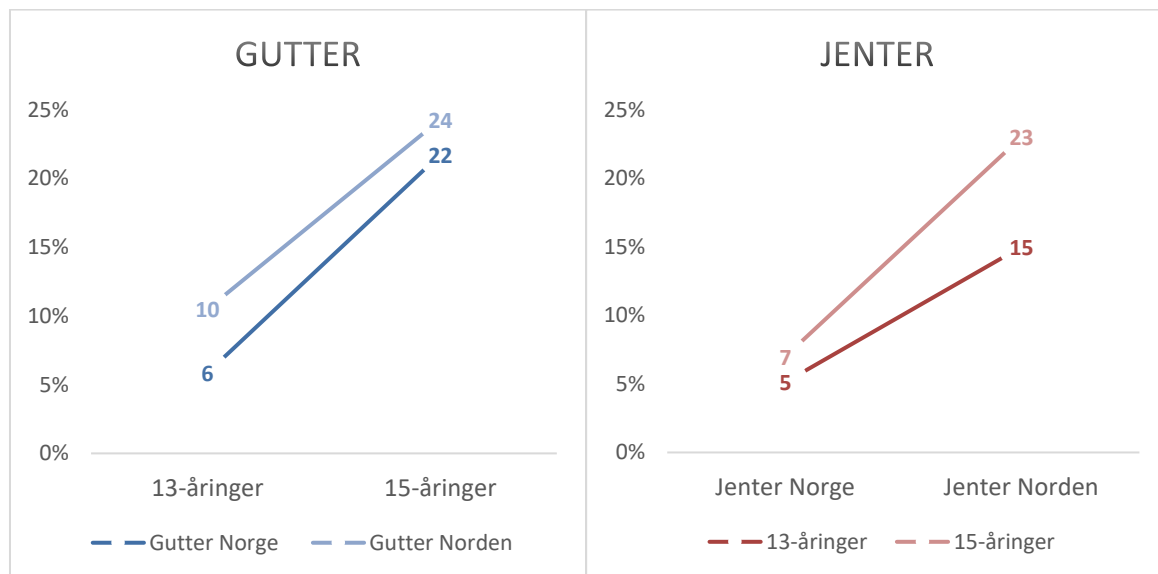
Ungdoms drikkemønster ble kartlagt gjennom de to spørsmålene: «I løpet av livet ditt: Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?» og «I løpet av de siste 30 dagene: Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?». Svarkategoriene for de to spørsmålene var; «Nei, aldri», «Ja, en gang», «Ja, 2–3 ganger», «Ja, 4–10 ganger» og «Ja, mer enn 10 ganger». I tillegg ble ungdommene spurt: «Hvor ofte drikker du for tiden alkoholholdige drikker som for eksempel øl, vin, brennevin eller rusbrus?» De ble deretter gitt en liste over ulike typer alkoholholdig drikke (øl, vin, brennevin, rusbrus, og annen alkoholholdig drikke). Elevene ble bedt om å angi et svar for hver av alkoholtypene med følgende svarkategorier; «Hver dag», «Hver uke», «Hver måned», «Sjelden» og «Aldri». Resultatene viser elevene som drikker de forskjellige alkoholholdige drikkene månedlig eller oftere.

## RESULTATER

Detaljerte tabeller finnes i tabell 3.1.A til tabell 3.9.B. i appendiks 1.

I Norge blir spørsmål angående røyking, snus- og alkoholbruk bare stilt til 13-åringer og 15-åringer, og vi kan dermed ikke sammenligne 11-åringer i Norge og Norden. Generelt kan vi se en tendens til at en høyere prosentandel av elevene i Norden rapporterte å ha røykt, drukket alkohol og vært full sammenlignet med elevene i Norge.

## RØYKING



Figur 3.1. Prosentandel som rapporterer å ha røykt én gang eller mer noensinne.

Figur 3.1 viser at prosentandelen som rapporterte at de noensinne hadde røykt tobakk én gang eller mer var høyest blant de eldste elevene. I Norden var det flere 13 år gamle gutter og 15 år gamle jenter enn tilsvarende grupper i Norge som svarte at de noensinne hadde røykt tobakk. Svarmønsteret var det samme på spørsmålet om røyking i løpet av de siste 30 dagene, selv om andelen totalt var lavere (13 % av nordiske 15-årige jenter sammenlignet med 8 % av norske 15-årige jenter).

På spørsmål om hvor ofte de røyker tobakk, var det i Norge bare to gutter (0.4 %) og to jenter (0.4%) i 15-årsalderen som svarte daglig, 98% svarte at de aldri røyker tobakk.

### Elektroniske sigaretter

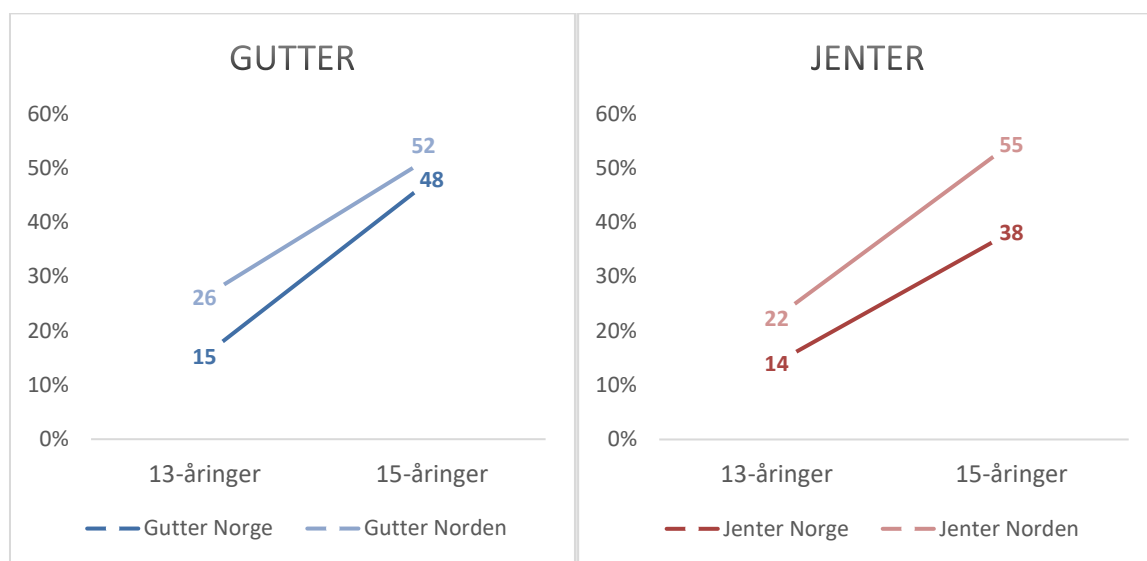
Det var 32% av 15-årige gutter i Norge som svarte at de noensinne hadde røykt e-sigaretter, tilsvarende tall var 30% i Norden. E-sigarettrøyking i løpet av de siste 30 dagene var henholdsvis 13 % og 15 % for Norge og Norden blant 15-årige gutter. Nivået var altså omtrent det samme blant gutter i Norge og Norden, mens det var et

litt høyere nivå blant jentene i Norden enn i Norge (8 % nordiske 15 åringer de siste 30 dager versus 4 % av de norske). Det var flest gutter som rapporterte bruk av e-sigaretter, og flest av de eldste elevene.

## SNUSBRUK

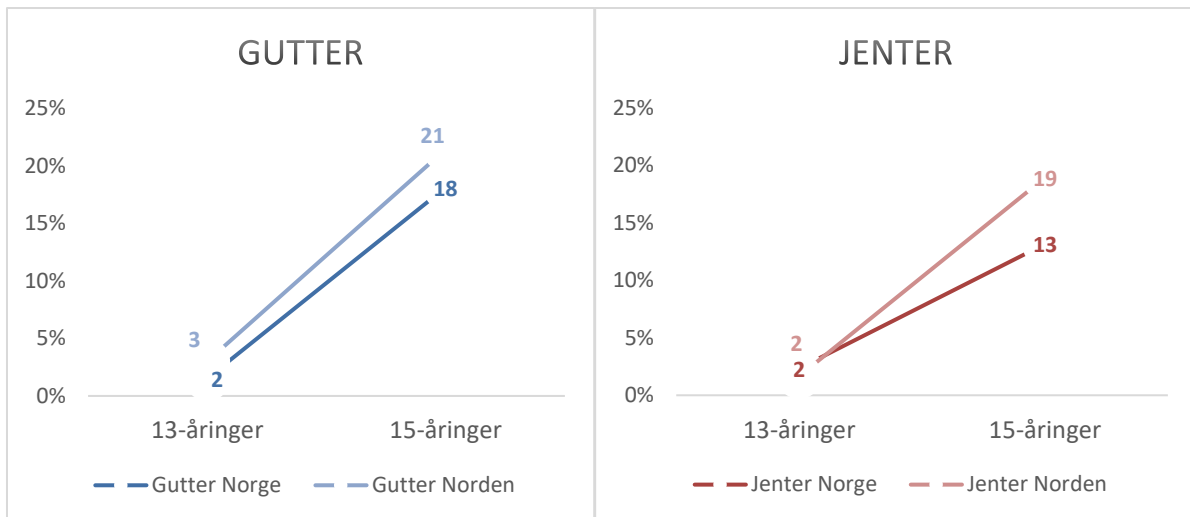
Blant 15-åringene ble daglig snusbruk rapportert av 5% av guttene og 2 % av jentene. Andelen snusbrukere var høyest blant gutter, og de eldste guttene brukte oftere snus. 97 % av 13-åringene svarte at de ikke bruker snus i det hele tatt, mot 87% av 15-åringene.

## ALKOHOLBRUK



Figur 3.2. Prosentandel som har drukket alkohol én gang eller mer noensinne

I figur 3.2 presenteres prosentandelen som rapporterte at de hadde drukket alkohol én gang eller mer i løpet av livet. Langt flere av de eldste elevene oppga at de hadde drukket alkohol, og en høyere andel av de norske 15-årige guttene enn jentene rapporterte bruk av alkohol. Sammenlignet med elever i Norge, var det en høyere prosentandel av både 13-årige gutter og jenter og 15-årige jenter i Norden som svarte at de i løpet av livet hadde drukket alkohol én gang eller mer. Som figuren viser, var det 55 % av nordiske 15-årige jenter som svarte at de hadde drukket alkohol én gang eller mer, sammenlignet med 38 % av norske jenter i samme alder. På tilsvarende spørsmål om hvor ofte de hadde drukket alkohol i løpet av de siste 30 dagene var svarmønsteret det samme. Det var - naturlig nok - færre som bekreftet alkoholbruk de siste 30 dagene. Blant norske gutter i 15-årsalder var det 28 % som svarte at de hadde drukket alkohol i løpet av de siste 30 dagene, mot 48 % i løpet av livet.



Figur 3.3. Prosentandel som har vært full to ganger eller mer noensinne

Figur 3.3 viser at svært få 13-åringer både i Norge og Norden svarte at de hadde drukket så mye alkohol at de hadde blitt full to ganger eller mer, mens tallene var høyere for 15-åringer, spesielt for guttene, med opp mot 20 %. Det var lite forskjeller mellom Norge og Norden. Resultatene for fyll siste 30 dager viste samme mønster; 17 % norske versus 16 % nordiske av de eldste guttene, og 11 % versus 14 % av de eldste jentene.

I Norge ble elevene spurt om hvor ofte de drikker ulike typer av alkoholholdige drikker. Månedlig konsum var lavt blant 13-åringer (1-2%). Blant 15-åringene var det 15 % av de eldste guttene som oppga at de drakk øl minst en gang i måneden eller oftere, mot bare 5 % av jentene. Omtrent like mange av begge kjønn svarte at de drakk rusbrus og annen alkoholholdig drikke minst månedlig, andelen var 10-11 %. Tallene for sprit var 9 % gutter og 7 % jenter, mens få svarte at de drakk vin (3% av begge kjønn).

## DISKUSJON

Bruk av tobakk var lavt i denne undersøkelsen, daglig tobakksrøyking var så å si ikke-eksisterende. Sammenlignet med forrige HEVAS-undersøkelse i 2014, har snusbruken blitt halvert både blant gutter og jenter i Norge [7]. Snusbruk har gått stadig ned siden det høyeste nivået som er målt i HEVAS-undersøkelsene (13 % snusing blant 15-årige gutter i 2010). Denne utviklingen tyder på at det tobakksforebyggende arbeidet som er gjennomført de siste 10 årene har hatt en positiv effekt.

Røyking av e-sigaretter er et såpass nytt fenomen at det ikke har vært med i tidligere HEVAS-undersøkelser, så her vet vi lite om trender. Det var imidlertid flere som svarte at de hadde røykt e-sigaretter enn tobakk, noe som kan tyde på at rekruttering til røyking av e-sigaretter, og muligens andre fordampere, er økende. I Norge er e-sigaretter både med og uten nikotin definert som tobakksurrogater i tobakkskadeloven [10]. En rekke bestemmelser i tobakkskadeloven gjelder derfor



også for e-sigaretter, uavhengig av nikotinnhold. Aldersgrense-bestemmelsen på 18 år og forbudet mot gratis utdeling gjelder i dag også for e-sigaretter, men våre resultater der en av tre gutter svarte at de har røykt e-sigaretter tyder på at mindreårige likevel får tak i disse produktene. Negative helsekonsekvenser ved bruk av e-sigaretter skyldes eksponering for helseskadelige komponenter ved innånding av aerosol fra væsken [9] og det er derfor bekymringsfullt at ungdom ser ut til å bli tiltrukket av slike produkter. Ettersom Stortinget har vedtatt å oppheve forbudet mot salg av e-sigaretter med nikotin i løpet av 2020, er dette enda mer bekymringsfullt.

Etter en klar nedgang i ungdoms alkoholkonsum målt i HEVAS fra 2010 til 2014, var det lite endring fra 2014 til 2018. Dette gjelder også andelen som har drukket seg full to ganger eller mer, som fortsatt er såpass høy som en av fem gutter i 15-årsalderen. Muligens kan denne mangelen på fortsatt nedgang forklares ved økt tilgang til nye alkoholholdige produkter som appellerer til ungdom. I tillegg er det mulig at myndighetenes og skolenes innsats for å redusere alkoholbruk blant mindreårige har vært for lite effektiv.

Det var relativt små forskjeller mellom norske og nordiske elever, men forskjellene var størst blant jenter. En høyere andel av nordiske jenter svarte at de røyker tobakk og e-sigaretter, og at de har drukket alkohol. I den internasjonale HBSC-rapporten [8] fremkommer det at dansk ungdom er på toppen internasjonalt når det gjelder alkoholbruk, så det er nok i hovedsak de danske elevene som trekker opp gjennomsnittet i Norden.

Disse resultatene tyder på at viktige helsepolitiske tiltak er å fortsette tobakksforebyggende arbeid og trappe opp innsatsen for å redusere alkoholbruk blant mindreårige. Det bør også rettes økt oppmerksomhet på rekruttering til røyking av e-sigaretter og muligens også andre former for fordampere, f.eks. ved å begrense tilgang og lovregulere hvilke ingredienser som skal tillates, samt holdningsskapende arbeid for å motvirke at ungdom betrakter slik atferd som 'kul' og populær.

## 4. Spisevaner og tannpuss

- Mer enn halvparten av barn og unge følger ikke anbefalingen om daglig inntak av frukt og grønt
- Halvparten av norske barn og unge har ikke felles familiemåltid hver dag
- 11-årige jenter spiser mindre frukt og mer godteri enn tidligere
- 11-åringene har gjennomgående sunnere spisevaner enn 15-åringene
- 15-årige norske gutter har høyere sukkerinntak enn 15-årige nordiske gutter



## SPISEVANER OG TANNPUSS

### INTRODUKSJON

Sunne spisevaner og god munnhygiene er viktig for optimal utvikling og god helse i ungdomsårene. Sunt kosthold og regelmessig tannpuss reduserer også risikoen for å utvikle sykdom og karies (tannråte) i voksen alder. Norske kostholdsanbefalinger er daglig inntak av frukt og grønt, lavt sukkerinntak og regelmessige måltider [11].

### INDIKATORER

#### KOSTHOLDSVANER

Kostholdsvaner blant barn og unge ble målt gjennom følgende spørsmål «Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette?». Følgende liste ble så presentert: «Frukt», «Grønnsaker», «Godteri (f.eks. drops sjokolade)» og «Cola, brus eller andre leskedrikker med sukker». For hvert punkt i listen skulle elevene krysse av for ett av følgende svaralternativer: «Aldri», «Sjeldnere enn en gang i uken», «En gang i uken», «2-4 dager i uken», «5–6 dager i uken», «En gang hver dag» og «Flere ganger hver dag».

#### MÅLTIDSVANER

Spisevaner ble målt ved hjelp av tre spørsmål: «I ukedagene, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)?». Det ble gitt seks svaralternativ fra «Jeg spiser aldri frokost på ukedager» til «Fem dager». Spørsmål to var «I helgene, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)?». Det ble gitt tre svaralternativer: «Jeg spiser aldri frokost i helgene», «Jeg spiser vanligvis frokost bare en av dagene i helgen (lørdag eller søndag)» og «Jeg spiser vanligvis frokost begge dagene i helgen (både lørdag og søndag)». Siste spørsmål var «Hvor ofte spiser du og familien din måltider sammen?». Det ble gitt fem svaralternativer: «Hver dag», «De fleste dagene», «Omtrent én gang i uka», «Sjeldnere», «Aldri».

#### TANNPUSS

Tannpuss ble målt ved hjelp av spørsmålet: «Hvor ofte pusser du tennene dine?» og følgende svaralternativ ble gitt; «Mer enn en gang om dagen», «En gang om dagen», «Minst en gang i uka, men ikke hver dag», «Mindre enn en gang i uken» og «Aldri».

## RESULTATER

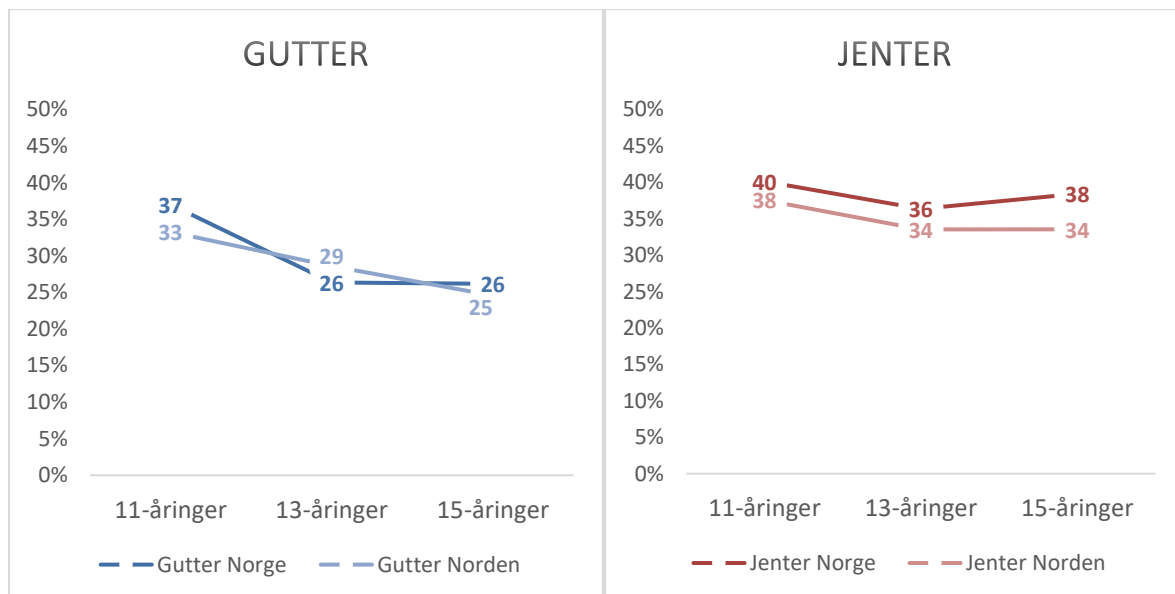
Detaljerte tabeller for spisevaner og tannpuss finnes i tabell 4.1.A til tabell 4.8.B i appendiks 1.

### SPISEVANER

#### Frukt og grønnsaker

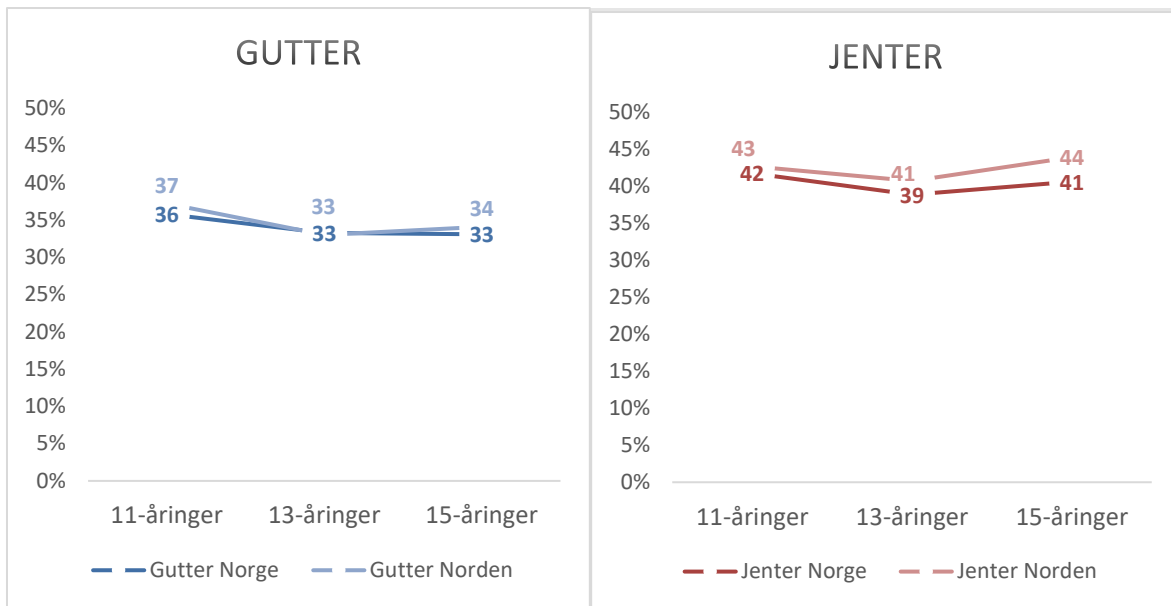
Omtrent 40 % av 11-årige jenter og gutter spiste frukt og grønnsaker hver dag. Mens jentenes frukt- og grøntinntak var relativt stabilt på tvers av alder sank guttenes fruktinntak ved overgang fra barneskole- til ungdomsskolealder, ¼ av 13- og 15-årige gutter spiste frukt hver dag. Det ble funnet en reduksjon i antall gutter som oppga at de spiste frukt hver dag i både Norge og Norden på tvers av aldersgruppene, samt for gutter i Norden som oppga at de spiste grønnsaker hver dag. For norske gutter, er det en reduksjon på 11 prosentpoeng i prosentandel som oppga at de spiste frukt hver dag fra 11-åringer til 13-åringer, mens prosentandelen er tilnærmet uendret fra 13-åringer til 15-åringer. For gutter i Norden var det en jevn reduksjon fra 11-åringer til 15-åringer.

Som illustrert i figur 4.1 og 4.2, var det forskjell mellom kjønn. I Norge var prosentandelen som oppga at de spiste frukt hver dag høyere blant jenter i 13- og 15-årsalderen enn guttene på samme alder. Det var en høyere prosentandelen av norske 11-årige jenter som spiste grønnsaker, sammenlignet med norske 11-årige gutter. Nordiske jenter spiste mer frukt og grønnsaker enn gutter i alle aldersgruppene.



Figur 4.1 Prosentandel som oppga at de spiste frukt hver dag





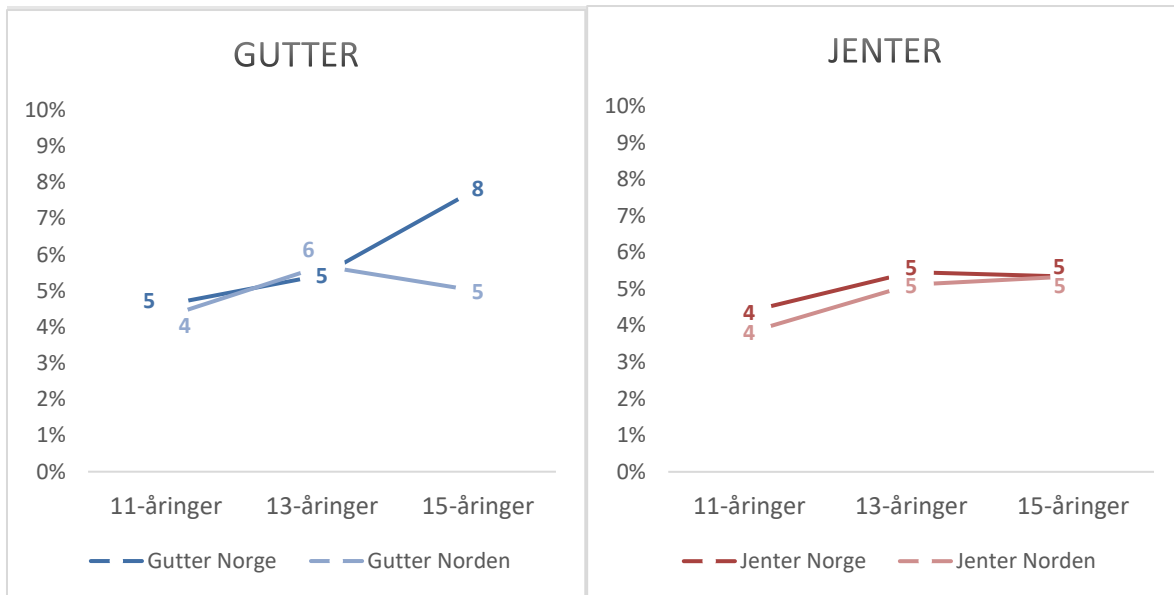
Figur 4.2 Prosentandel som oppga at de spiste grønnsaker hver dag

### Godteri og brus

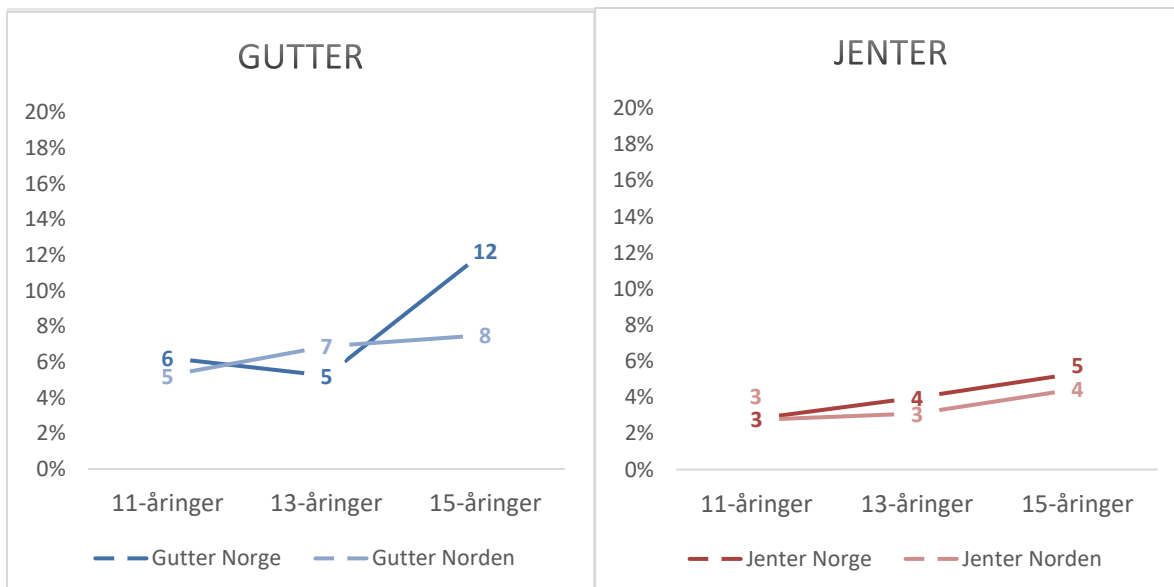
Figur 4.3 og 4.4 viser at prosentandel som oppga at de spiste godteri og drakk sukkerholdig brus hver dag, er lavest blant 11-åringer, uavhengig av region og kjønn. Høyest prosentandel som oppga at de drakk sukkerholdig brus og spiste godteri hver dag, fant vi blant gutter på 15 år i Norge. 12 % av norske gutter 15 år oppga at de drakk brus hver dag og 8 % at de spiste godteri. Med unntak av norske jenter var det en økning i andel som drakk brus med økende alder. Denne var mest markant for norske gutter.

Det ble funnet en økning blant jenter i Norden som oppga at de spiste godteri hver dag på tvers av aldersgruppene. I Norge drakk gutter i 11- og 15-årsalderen mer brus enn de norske jentene i samme alder, mens i Norden ble det funnet kjønnsforskjeller for alle aldersgrupper. Det ble i tillegg funnet forskjeller mellom gutter på 15 år i Norge og Norden, hvor norske 15-årige gutter spiste mer godteri og drakk mer brus enn nordiske.





Figur 4.3 Prosentandel som oppga at de spiste godteri hver dag



Figur 4.4 Prosentandel som oppga at de drakk brus hver dag

## MÅLTIDSVANER

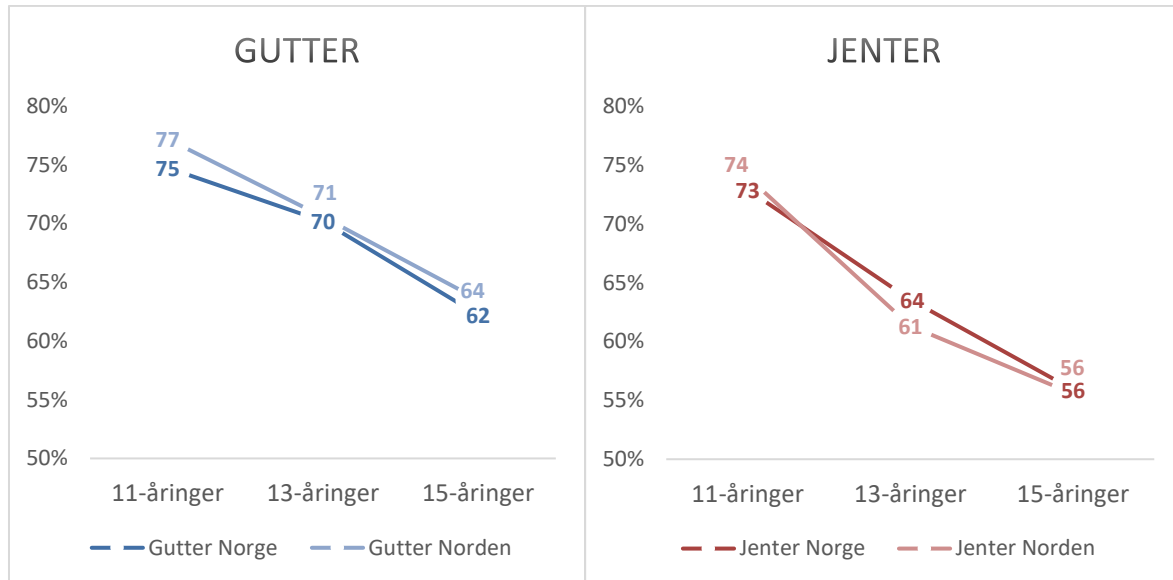
### Frokost

Figur 4.5 og 4.6 viser at det var flest 11-åringer som spiste frokost både i ukedagene og i helgene. Figurene viser også at det var en større andel ungdommer som oppga at de spiste frokost i helgene, enn i ukedagene. Det ble funnet en signifikant reduksjon i antall ungdommer som oppga å spise frokost både i ukedagene og i helgene, på tvers av aldersgruppene, både i Norge og i Norden.

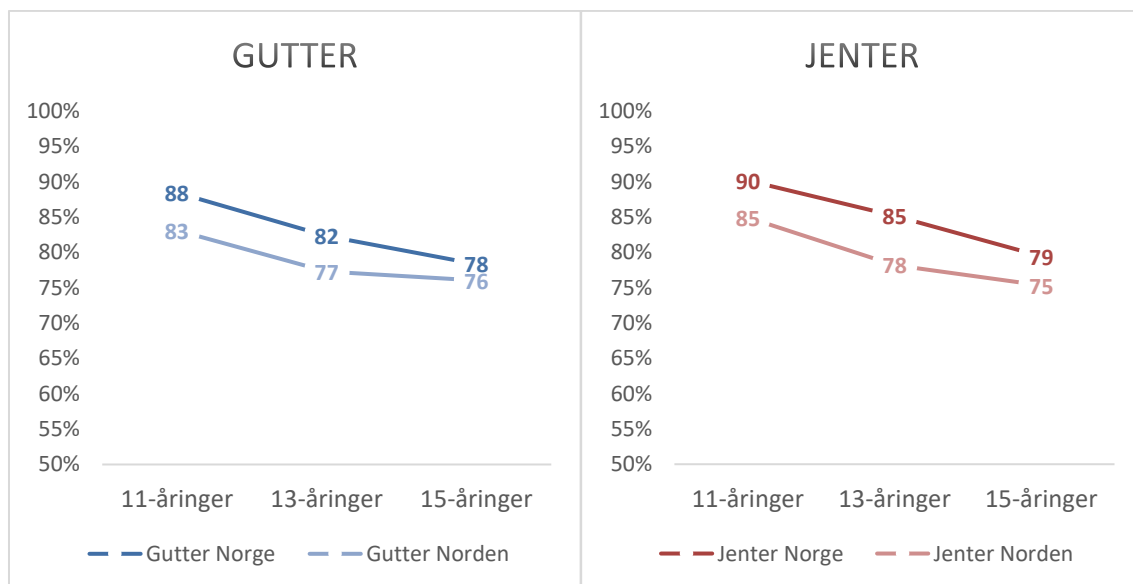
For frokostspising i både helgene og ukedagene ble det funnet forskjeller mellom aldersgrupper for både gutter og jenter i Norge og Norden, hvorpå de yngste elevene rapporterte å spise frokost oftere enn de eldre elevene. Det ble også funnet

kjønnsforskjeller i prosentandelen som oppga å spise frokost i ukedagene. I Norge ble dette funnet for 13-åringere, hvor guttene oftere spiste frokost enn jentene, mens det i Norden var signifikante kjønnsforskjeller innenfor alle aldersgruppene.

Det ble ikke funnet signifikante forskjeller mellom Norge og Norden når det gjaldt frokostspising i ukedagene. helgefrokost var derimot vanligere blant norske enn nordiske barn og unge, i aldersgruppene 11 og 13 år.



Figur 4.5 Prosentandel som oppga å spise frokost i ukedagene



Figur 4.6 Prosentandel som oppga å spise frokost i helgene

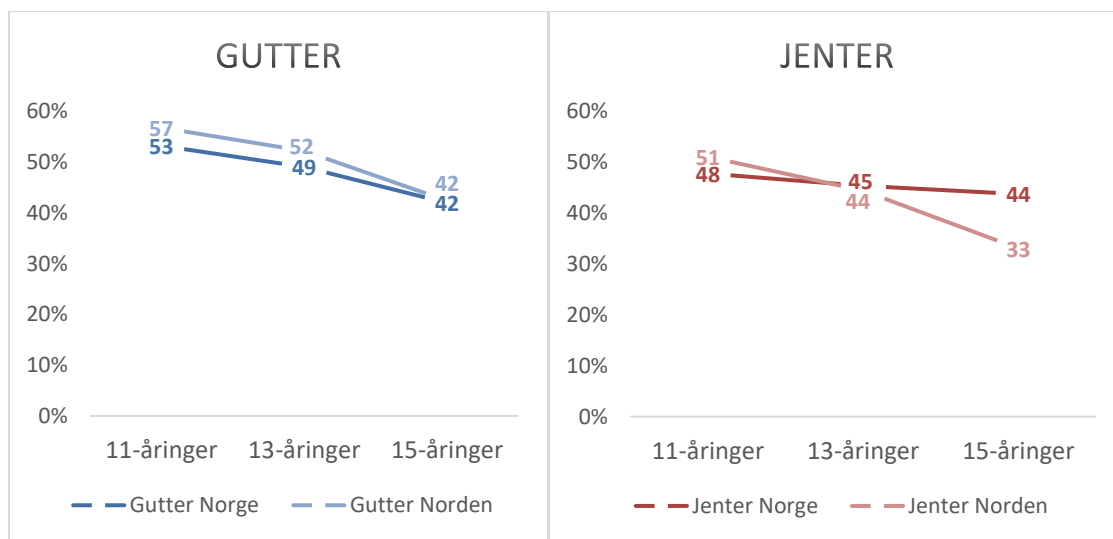
## Familiemåltid

Figur 4.7 viser en oversikt over alle som oppga å spise ett eller flere måltider sammen med familien hver dag. Rundt halvparten av alle gutter og jenter i Norge og Norden oppga å spise minst ett måltid med familien daglig. For gutter i både Norge

og Norden, samt for jenter i Norden, var alderen en faktor, og de yngste elevene hadde måltid med familien oftere enn deres eldre motparter.

I Norge ble det funnet en signifikant forskjell mellom kjønn for 11-åringene, hvor gutter rapporterte at de oftere spise måltid med familien enn jenter. I Norden ble det derimot funnet signifikante kjønnsforskjeller for alle aldersgrupper.

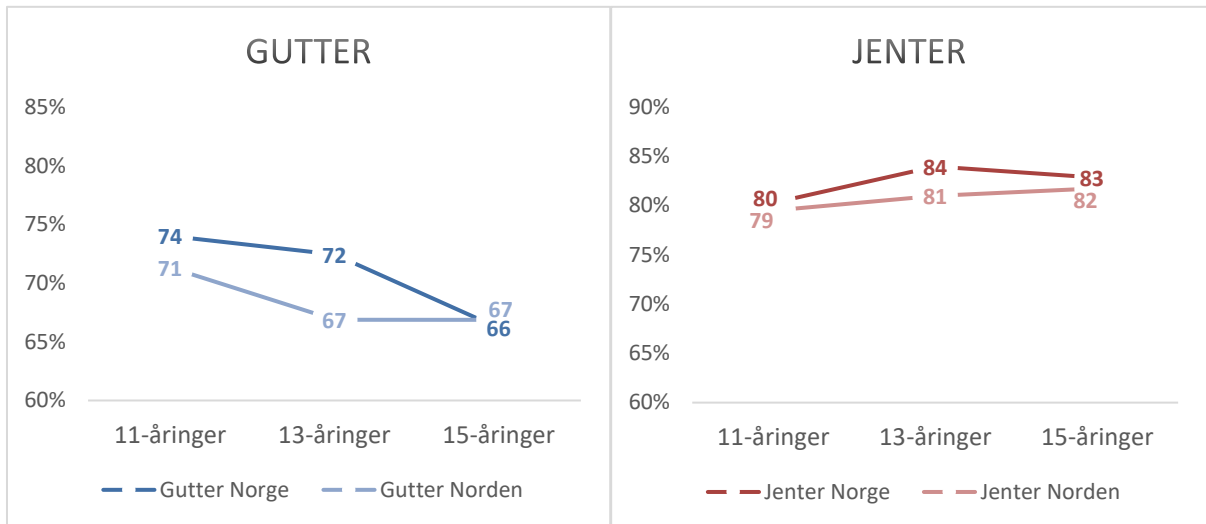
Blant jenter ble det funnet forskjeller mellom Norge og Norden for 15-åringene, hvor jenter fra Norge oftere rapporterte at de spiste måltid med familien, sammenlignet med deres nordiske motparter. For jenter 15 år i Norden er andelen som oppga å spise ett eller flere måltid med familien betydelig lavere enn for de andre gruppene av 15-åringene.



Figur 4.7 Prosentandel som oppga å spise ett eller flere måltider med familien hver dag

## TANNPUSS

Figur 4.8 viser prosentandel som oppga å pusse tennene mer enn én gang per dag. Det er en høyere andel jenter enn gutter som oppga å pusse tennene mer enn én gang for dagen i alle aldersgruppene. For gutter i Norge og Norden ble det funnet en reduksjon i prosentandel som oppga å pusse tennene mer enn én gang for dagen på tvers av aldersgruppene. Mellom Norge og Norden, ble det kun funnet forskjeller for én gruppe; gutter 13 år, hvorav norske gutter pusser tennene oftere enn nordiske gutter



Figur 4.8 Prosentandel som oppga å pusse tennene mer enn én gang per dag

## DISKUSJON

Undersøkelsen indikerer at det var mange norske barn og unge som ikke fulgte kostholdsanbefalingene og dermed ikke tok ut potensialet for optimal helse og utvikling. Sammenlignet med Hevas-undersøkelsen i 2014, var det færre 11-årige jenter og 13-åringer som spiste frukt hver dag, flere 11-årige gutter som droppet frokosten, og flere 11-årige jenter som spiste godteri hver dag. Ellers var kostholds- og tannpussevanene omtrent de samme i 2018 som i 2014. Sammenlignet med barn og unge i andre europeiske land, var inntaket av frukt og grønt omtrent «midtpå treet» mens andelen som spiste godteri og sukkerholdig brus på daglig basis var betydelig lavere [8]. Med noen få unntak lignet mønsteret i spisevaner hos norske barn og unge på det nordiske utvalget.

Det ser ut til at spisevanene endres noe ved overgang fra barneskole til ungdomsskole, og at kjønnsforskjellene samtidig blir tydeligere. De yngste hadde bedre tannhygiene enn de eldste, og flere jenter enn gutter pusset tennene både morgen og kveld. Funnene sammenfaller med funn fra andre land [8]. I denne undersøkelsen utmerket 15-årige gutter seg med høyere sukkerinntak og lavere tannpussefrekvens enn resten av utvalget, og 15-årige jenter seg ved at omtrent halvparten droppet frokosten.

Undersøkelsen indikerer at det er behov for tiltak for å få flere barn og unge til å følge nasjonale kostholdsråd. Inngangen til tenårene ser altså ut til å være særlig viktig i forhold til både spisevaner og tannhygiene, og tiltak rettet mot denne aldergruppen bør derfor vektlegges spesielt. En bør også følge opp den negative trenden som går i retning av redusert fruktinntak hos 11-årige jenter og 13-åringer, samt økningen av 11-årige jenter som spiser godteri hver dag.

## 5. Mobbing

- Det å bli mobbet blant skoleelever er nesten blitt halvert for 11-årige gutter og for de andre gruppene har det lagt stabilt
- Andelen av skoleelever som mobber andre har gått ned for de yngste og eldste guttene og er nesten ikke-eksisterende for jenter
- Norge har svært lave mobbetall sammenlignet med andre land, og ligger lavere enn resten av Norden
- Omfanget av mobbing på nett er nesten ikke-eksisterende
- Norske ungdommer har lav andel som har vært involvert i slåsskamp sammenlignet med Norden og andre land





## MOBBING

### INTRODUKSJON

Mobbing er en antisosial atferd som karakteriseres av tre faktorer: 1) den gjentas, 2) den er intendert å skulle såre/gjøre skade og 3) den har en ubalanse i styrkeforholdet mellom den som mobbes og den eller de som mobber, der den som mobbes er den svakeste parten [12]. Atferden kan både skje fysisk, verbalt, indirekte gjennom utfrysing og via sosiale medier. Gitt potensielle psykiske og psykosomatiske kort- og langtidseffekter av mobbing har norske skoler siden 2005 hatt tydeligere regler og forventinger til oppfølging av mobbesituasjoner og ikke minst pålegg om forebyggende arbeid. I noen tilfeller varer de negative effektene av opplevd mobbing livet ut, og det er også dokumentert at mobbere har økt sannsynlighet for psykiske helseutfordringer, og antisosial eller kriminell atferd seinere i livet [13].

### INDIKATORER

Alle spørsmålene om mobbing er utviklet av professor Dan Olweus [14], og er stilt etter at følgende definisjon er presentert: «Vi sier at en elev BLIR MOBBET når en annen elev eller flere andre elever sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot han eller henne. Det er også mobbing når en elev blir ertet gjentatte ganger på en måte som han eller hun ikke liker eller når han eller hun med vilje blir holdt utenfor. Men det er IKKE MOBBING når to omtrent like sterke (jevnbryrdige) elever slåss eller kranbler. Det er heller ikke mobbing når noen blir ertet på en snill og vennskapelig måte.»

### Å BLI MOBBET

Å bli mobbet av andre ble målt med spørsmålet: «Hvor ofte er du blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene?». Svarkategoriene som ble gitt var: «Jeg er ikke blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene», «Det har skjedd en eller to ganger», «2 eller 3 ganger i måneden», «Omtrent 1 gang i uken» og «Flere ganger i uken».

### Å MOBBE ANDRE

Å mobbe andre ble målt ved hjelp av spørsmålet: «Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene?», og svarkategoriene var: «Jeg har ikke mobbet en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene», «Det har skjedd en eller to ganger», «2 eller 3 ganger i måneden», «Omtrent 1 gang i uken» og «Flere ganger i uken».

### MOBBING PÅ NETT

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. To spørsmål ble stilt angående

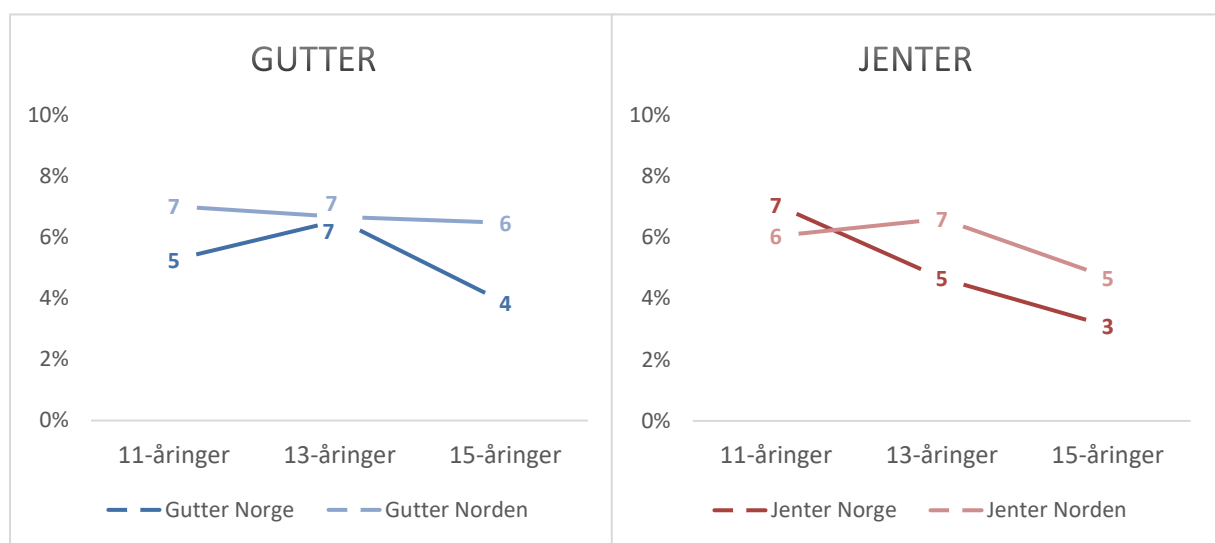
nett-mobbing. Første spørsmål var: «Hvor ofte har du selv deltatt i nett-mobbing av andre i løpet av de siste månedene?». Svarkategoriene for dette spørsmålet var «Jeg har ikke deltatt i nett-mobbing av andre i løpet av de siste månedene», «Det har skjedd en eller to ganger», «2 eller 3 ganger i måneden», «Omtrent 1 gang i uken» og «flere ganger i uken». Det andre spørsmålet angående nett-mobbing var: «Hvor ofte er du blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene?». Svarkategoriene var: «Jeg er ikke blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene», «Det har skjedd en eller to ganger», «2 eller 3 ganger i måneden», «Omtrent 1 gang i uken» og «flere ganger i uken».

## RESULTATER

Detaljerte tabeller for mobbing finnes i tabell 5.1.A til tabell 5.6.B i appendiks 1.

### HAR BLITT MOBBET TO TIL TRE GANGER ELLER MER

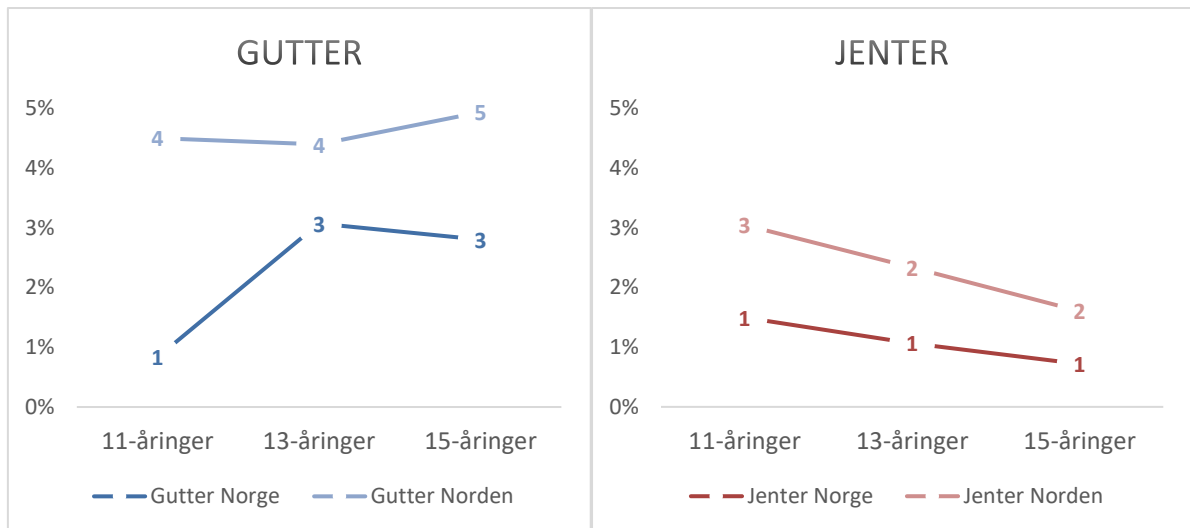
Figur 5.1 viser prosentandelen som rapporterte at de har blitt mobbet to til tre ganger eller oftere de siste månedene. Prosentandelen som rapporterte at de hadde blitt mobbet var lavest for 15-åringene i både Norge og Norden, og for 15-årige gutter var det flere gutter fra Norden enn Norge som hadde blitt mobbet. Det var ingen tydelige forskjeller mellom kjønn i Norge, men det var derimot forskjeller mellom alle aldersgruppene, bortsett fra for gutter i Norden.



Figur 5.1. Prosentandel som rapporterte at de har blitt mobbet to til tre ganger eller mer.

### HAR MOBBET ANDRE

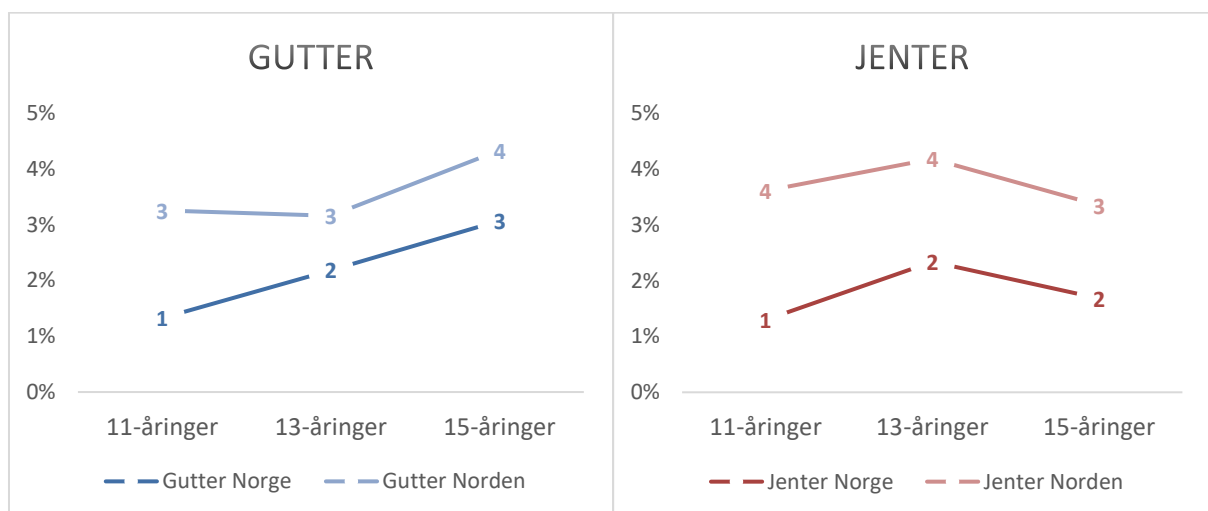
Som vist i figur 5.2, var prosentandelen som rapporterte at de hadde mobbet andre to til tre ganger eller mer de siste månedene. Prosentandelen som rapporterte at de hadde mobbet andre var lavest hos de 15-årige norske jentene (1%), og høyest hos 15-årige gutter i Norden (5%). For både gutter og jenter var det i alle aldersgruppene en høyere prosentandel av nordiske skoleelever som rapporterte å ha mobbet andre sammenlignet med norske elever.



Figur 5.2. Prosentandel som rapporterte at de har mobbet andre to til tre ganger eller mer de siste månedene.

## HAR BLITT MOBBET PÅ NETT

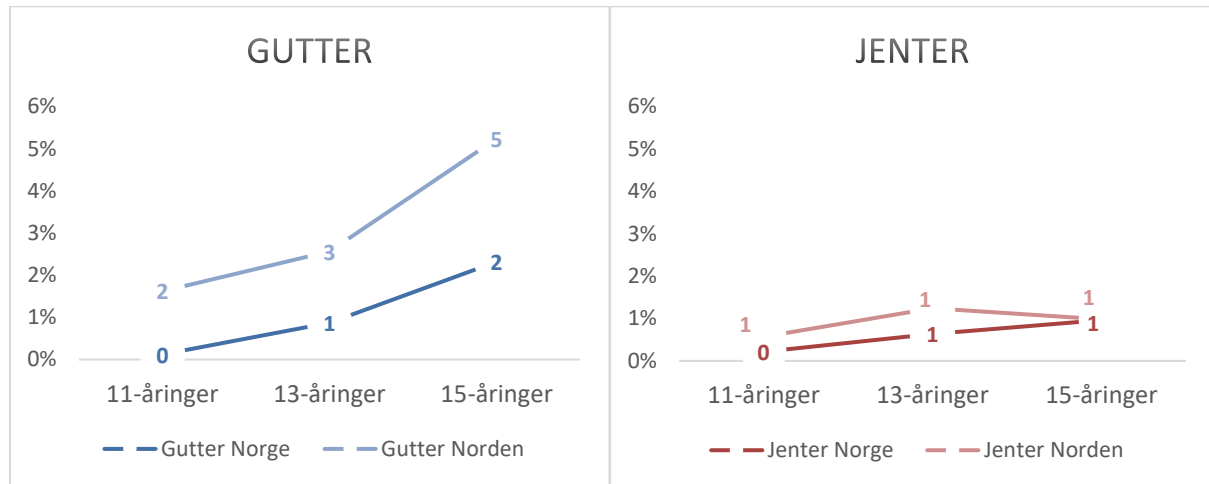
Figur 5.3 viser at prosentandelen som rapporterte at de hadde blitt mobbet på nett to til tre ganger eller mer de siste månedene var lavest hos norske 11-åringer (1%) og høyest hos nordiske 13-årige jenter og nordiske 15-årige gutter (4%). Det var små, men signifikante forskjeller mellom Norge og Norden i alle aldersgruppene for jenter og for 11-årige gutter.



Figur 5.3. Prosentandel som rapporterte å ha blitt mobbet på nett to til tre ganger eller mer de siste månedene.

## HAR MOBBET ANDRE PÅ NETT

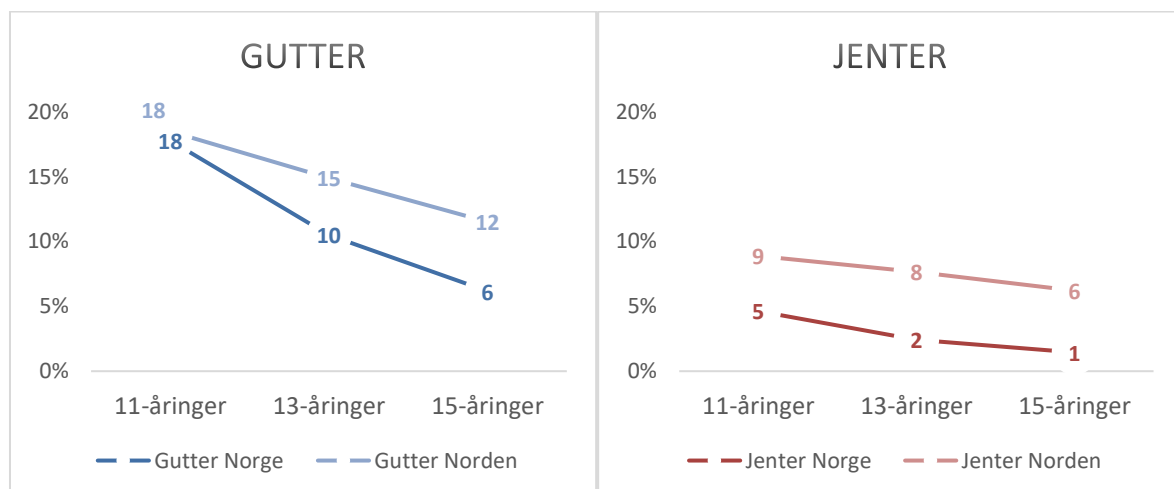
Figur 5.4 viser at svært få jenter både i Norge og Norden hadde mobbet andre på nett to til tre ganger eller oftere de siste par månedene. Både i Norge og Norden økte omfanget med økende alder og var høyest for 15-årige nordiske gutter (5%).



Figur 5.4. Prosentandel som rapporterte å ha mobbet andre på nett to til tre ganger eller mer de siste månedene

## HAR VÆRT I SLÅSSKAMP TRE ELLER FLERE GANGER SISTE ÅRET

Figur 5.5 viser prosentandelen som rapporterte at de hadde vært i en slåsskamp tre eller flere ganger de siste 12 månedene var høyest for 11-årige gutter både i Norge og Norden (18%) og var lavest blant 15-årige norske jenter (1%). Andelen sank med økende alder både for jenter og gutter i Norge og Norden, men mest for norske skolelever. Både blant 13- og 15-åringene var det for begge kjønn 5-6% flere nordiske enn norske elever som rapporterte at de hadde vært i slåsskamp tre eller flere ganger det siste året.



Figur 5.5. Prosentandel som rapporterte å ha vært i en slåsskamp tre eller flere ganger det siste året



## DISKUSJON

Siden forrige undersøkelse har mobbing blant norske skoleelever nesten blitt halvert for 11-årige gutter (fra 9 til 5%) og for de andre gruppene lagt stabilt på mellom 3-7% [7]. Tilsvarende har andelen av norske skoleelever som mobber andre gått ned for de yngste og eldste guttene og er nesten ikke-eksisterende for jenter. Norge har svært lave tall sammenlignet med mange andre land i den internasjonale studien som de norske dataene inngår i [8], og ligger også noe lavere enn resten av Norden. Det kan tyde på at forebyggings- og oppfølgings-innsatsen i norsk skole fungerer, selv om det fortsatt er et stykke å gå for å oppnå nulltoleranse for mobbing som kommuniseres i regjeringens Partnerskap for mobbing i barnehage og skole (2016-2021), som slår fast at alle barn har rett på et læringsmiljø uten mobbing [15].

Omfanget av mobbing på nett, både for å bli mobbet og å mobbe andre, er nesten ikke-eksisterende både for gutter og jenter i alle de tre aldersgruppene. Når det er sagt, er det fortsatt vesentlig å opprettholde forebygging av mobbeatferd med holdningsarbeid og klare prosedyrer for oppfølging når mobbing blir observert. Det har vist seg å være effektive tiltak for å redusere og opprettholde lav forekomst [12].

Deltakelse i slåsskamp er også uttrykk for aggressiv og antisosial atferd. Her rapporterer nesten en femtedel av norske og nordiske 11-årige gutter at de i løpet av siste året har vært tre eller flere ganger i slåsskamp. Omfanget av slik atferd var halvert blant norske 13-årige gutter og ytterligere halvert for norske 15-årige gutter. For jentene var dette en lite forekommende atferd. Sammenlignet med land i den internasjonale HBSC-studien, ligger norske 11-årige gutter litt under gjennomsnittet, mens de andre gruppene ligger svært lavt sammenlignet med de andre landene, inklusiv de andre nordiske landene [8]. Som for mobbing, er gutter mer fysiske i sin antisosiale atferd enn jentene, men forskjellen mellom kjønnene er mindre i Norge enn mange andre land, fordi omfanget blant de to eldste aldersgruppene for guttene samlet sett er lavt [8]. Det kan forklares med at Norge sammenlignet med mange andre land har høyt fokus på likestilling og ikke aksepterer slåssing som uttrykk for mandighet.

## 6. Sosiale medier

- 15-åringene er mest aktive på sosiale medier, tar hyppigst kontakt med venner på nett, og kommuniserer lettere med andre på nett
- Flere jenter enn gutter tar kontakt med venner og kjente på nett, hele 59% av 15-åringene norske jenter har nesten hele tiden kontakt med venner på nett
- Norske elever er mer aktive på å ta kontakt med venner på nett enn elever fra de andre nordiske landene
- Flere norske 13-årige jenter kommuniserer lettere på nett enn nordiske
- 13-åringene i Norge og Norden rapporterer å ha den høyeste prosentandelen med problematisk bruk av sosiale medier, bortsett fra hos jenter i Norden, hvor 15-årige elever har den høyeste andelen
- Norske 11-åringene, i tillegg til norske 13-årige jenter, rapporterer flere å ha problematisk bruk av sosiale medier, sammenlignet med deres nordiske motparter



## SOSIALE MEDIER

### INTRODUKSJON

Den teknologiske utviklingen de siste ti årene bidrar til at barn og unge er aktive brukere av sosiale medier og digitale verktøy. Flere og flere barn og unge har egen mobiltelefon, og tall fra 2018 viser at hele 87% av 9-11-åringer i Norge har egen smarttelefon, mens nærmere 100% av 12-14-åringer og 15-16-åringer har smarttelefon [16]. Studier viser at barn bruker sosiale medier som kommunikasjonsverktøy, til informasjonsutveksling og innhenting, og barn og unge bruker også sosiale medier for å finne sin tilhørighet og engasjere seg i saker som opptar dem [17].

Det er økende bekymringer rundt barn og unges bruk av sosiale medier, da flere studier viser at sosiale medier kan ha en negativ innvirkning på unges velferd [18]. Dermed er det også mer og mer forskning rundt temaet. HEVAS-undersøkelsen vil alltid akkommodere for nye trender og brukermønstre i befolkningen, og 2018 ble temaet sosiale media tatt med i HEVAS-spørreundersøkelsen i Norge.

### INDIKATORER

#### HYPPIG KONTAKT MED VENNER/KJENTE OVER NETT

Hyppig kontakt med andre over internett ble målt ved at elevene ble bedt om å svare på spørsmålet: «Hvor ofte har du kontakt over internett (er du online) med følgende personer?». Alternativene som måtte besvares var «Nær venn/Nære venner», «Venner fra en større vennekrets», «Venner du har blitt kjent med på internett, men som du ikke kjente fra før» og «Andre personer enn venner «f.eks. foreldre, søsken, klassekamerater, lærere». Elevene kunne velge mellom seks svarkategorier som lød som følger; «Vet ikke/alternativene passer ikke», «Aldri eller nesten aldri», «Minste en gang i uka» og «Daglig eller nesten daglig», «Flere ganger hver uke» og «Nesten hele tiden». De som har svart «Nesten hele tiden» er elevene som teller som å ha hyppig kontakt med andre over internett.

#### KOMMUNISERER LETTERE OM VANSKELIGE TING PÅ NETT

Elevene bedt om å oppgi hvor enige eller uenige de var i de følgende utsagnene: «På internett snakker jeg lettere om hemmeligheter enn når jeg står ansikt til ansikt med noen», og «På internett snakker jeg lettere om mine innerste følelser enn når jeg står ansikt til ansikt med noen», og «På internett snakker jeg lettere om mine bekymringer enn når jeg står ansikt til ansikt med noen». Elevene skulle krysse av for en av fem svaralternativer: «Svært uenig», «Uenig», «Verken enig eller uenig», «Enig» og «Svært Enig».

## PROBLEMATISK BRUK AV SOSIALE MEDIER

Elevene ble forklart at sosiale media refererer til nettsamfunnsider (f.eks. Facebook), og direkte meldingstjenester (f.eks. WhatsApp, Snapchat, Instagram). Elevene ble bedt om å svare «Ja» eller «Nei» på om de, i løpet av det siste året, har:

«regelmessig opplevd at du ikke kan tenke på noe annet enn å bli i stand til å bruke sosiale media igjen», «regelmessig følt deg misfornøyd fordi du vil bruke mer tid på sosiale media?», «ofte følt ubehag ved ikke å kunne bruke sosiale media?», «forsøkt å bruke mindre tid på sosiale media, men å ha mislykket i det?», «regelmessig forsømt andre aktiviteter (f. eks. hobbyer, trening) fordi du ville benytte sosiale media?», «regelmessig kranglet med andre på grunn av din bruk av sosiale media?», «regelmessig løyet til dine foreldre eller venner om hvor mye tid du bruker på sosiale media?», «ofte brukt sosiale media til å flykte fra negative følelser?», «hatt alvorlige konflikter med dine foreldre eller søsken på grunn av din bruk av sosiale media?».

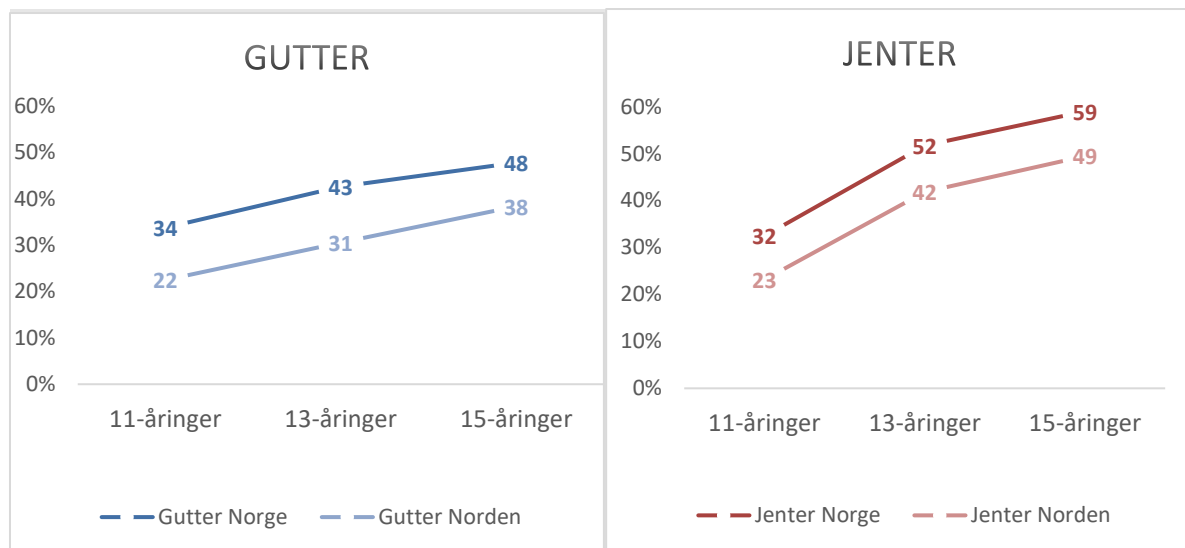
Elevene som har svart «Ja» på seks eller flere spørsmål blir kategorisert som en «problematisk bruker av sosiale media».

## RESULTATER

Detaljerte tabeller for sosiale medier finnes i tabell 6.1.A til tabell 6.3.B i appendiks 1.

### HYPPIG KONTAKT MED VENNER/KJENTE OVER NETT

Figur 6.1 viser at prosentandelen av skoleelever som rapporterte at de kontakter venner på nett nesten hele tiden var høyest blant 15-åringene. Dette ble observert både i Norge og Norden, og for begge kjønn. Prosentandelen var lavest blant 11-åringene, og steg gradvis med alderen. For 13- og 15-åringene i både Norge og Norden var det flere jenter enn gutter som tok kontakt med venner via nett. En sammenligning mellom Norge og Norden viser at de norske elevene var mer aktive på å ta kontakt via nett enn deres nordiske motparter, på tvers av alle aldersgrupper og for begge kjønn. Forskjellen var gjennomgående på rundt 10 prosentpoeng.

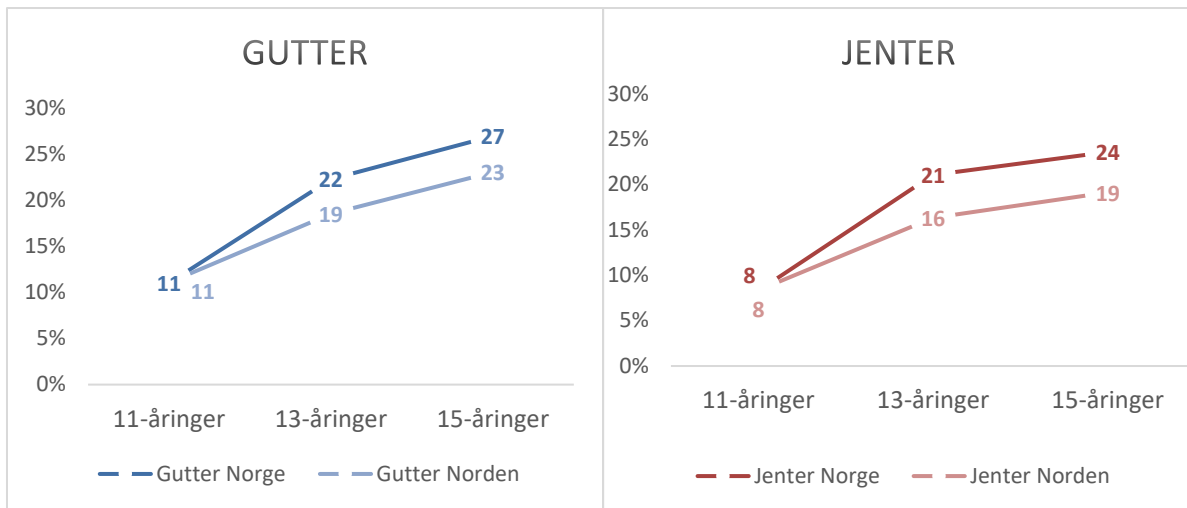


Figur 6.1. Prosentandel som rapporterte at de kontakter venner og kjente på nett nesten hele tiden

### KOMMUNISERER LETTERE OM VANSKELIGE TING PÅ NETT

Nedenfor viser figur 6.2 prosentandelen som rapporterte å kommuniserte lettere på nett enn ansikt til ansikt om hemmeligheter, deres innerste følelser og bekymringer. For begge kjønn i både Norge og Norden var prosentandelen som foretrakk å kommunisere på nett lavest for 11-åringene og høyest for 15-åringene, og andelen steg signifikant med alderen. For nordiske 11- og 15-åringene var det flere gutter enn jenter som helst kommuniserte på nett. En sammenligning mellom Norge og Norden viste at en høyere prosentandel av 13-årige jenter i Norge rapporterte at de kommuniserte lettere på nett enn 13-årige jenter i Norden.

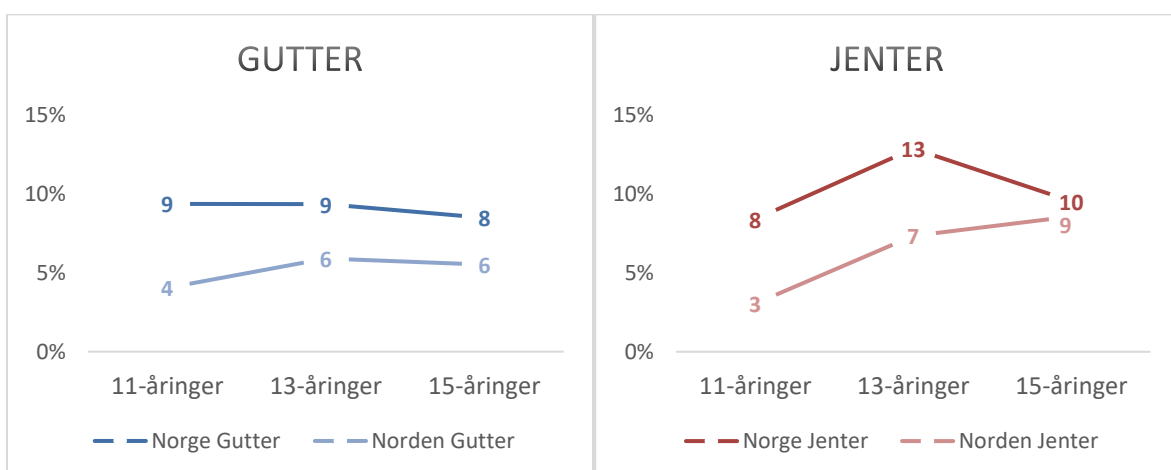




Figur 6.2. Prosentandel som rapporterte å kommuniserte lettere på nett.

## PROBLEMATISK BRUK AV SOSIALE MEDIER

Figur 6.3 viser prosentandelen som rapporterte «problematisk bruk» av sosiale medier. For jenter og gutter i Norden var alder en signifikant faktor, og prosentandelen som rapporterte å ha en problematisk bruk av sosiale medier var lav for 11-åringer (4% for nordiske gutter og 3% for nordiske jenter), men steg med alderen, til 6% for nordiske 15-årige gutter, og 9% for nordiske 15-årige jenter. For nordiske 15-årige jenter rapporterte en høyere prosentandel å ha problematisk bruk av sosiale medier sammenlignet med nordiske 15-årige gutter. Det var ingen lignende alders- eller kjønnsforskjeller blant de norske elevene. En sammenligning mellom Norge og Norden viser derimot at blant norske 11-årige jenter og gutter var en høyere andel som rapporterte å ha en problematisk bruk av sosiale medier, sammenlignet med deres nordiske motparter. Det samme var tilfelle for 13-årige jenter hvor 13% av norske jenter rapporterte dette, sammenlignet med 7% av nordiske 13-årige jenter.



Figur 6.3. Prosentandel som rapporterte problematisk bruk av sosiale medier

## DISKUSJON

Det var et tydelig gjennomgående mønster at de yngste elevene mindre hyppig brukte sosiale medier sammenlignet med de eldste elevene. Antallet elever som brukte sosiale medier økte derimot med alderen. Det kan være flere grunner til at de yngre elevene har lavere bruk av sosiale medier enn de eldre elevene. I juli 2018 kom det nye personvernlover i Norge, som betyr at de fleste plattformene innen sosiale medier nå har 13-årsaldersgrenser. Innsamling av data for HEVAS-undersøkelsen ble delvis etter denne innføringen i 2018. Personvernloven har dermed muligens hatt en effekt på elevene som ble med i datainnsamlingsrundene i september og oktober.

Mange barn og unge bruker internett til å snakke med venner, og spesielt er det flere av de eldre elevene som bruker internett hyppig til dette. Nærmere halvparten av 15-åringer i både Norge og Norden rapporterte å være hyppige brukere av internett for å ta kontakt med venner. Det var langt vanligere for jenter enn gutter å ha kontakt med venner og kjente via nett, noe som er i tråd med tidligere undersøkelser på bruk av sosiale medier [17]. Jenter og gutter ser ut til å bruke sosiale medier og digitale verktøyer på forskjellige måter, hvor jenter er mer aktive i å publisere og finne bilder, mens gutter er mer aktive i å spille spill [19].

I de nordiske landene rapporterte flere problematisk bruk av sosiale medier sammenlignet med de andre medlemslandene i den internasjonale undersøkelsen, og dette var spesielt tydelig for norske jenter i 13-årsaldersgruppen, som hadde den mest problematiske bruken av sosiale medier. Det er et gjennomgående mønster som viser at norske elever brukte sosiale medier hyppigere enn nordiske elever, men dette var bare signifikant for hyppig bruk av sosiale medier for å ta kontakt med venner, og for 11-åringer som rapporterte å ha problematisk bruk av sosiale medier. Ellers var det signifikante forskjeller mellom Norge og de andre nordiske landene for 13-årige jenter, hvor det var flere norske enn nordiske elever som kommuniserte lettere om vanskelige ting på nett, og som rapporterte en høyere andel av problematisk bruk av sosiale medier.

## 7. Subjektiv helse og velvære

- Jenter i Norge har mer plager, lavere livstilfredshet og dårligere selvrapportert helse enn gutter
- Norske jenter har et lavere plagenivå, og en høyere andel med svært god helse sammenlignet med jenter i de andre nordiske land
- For guttene er forskjellene mellom Norge og Norden mindre fremtredende
- 15-årige jenter er en gruppe med særlig stor risiko for plager



## SUBJEKTIV HELSE OG VELVÆRE

### INTRODUKSJON

For å ha et dekkende bilde av barn og unges psykiske helse trengs det kunnskap både om trivsel og velvære og om psykiske og somatiske plager. Det å ha psykiske vansker i barne- og ungdomsårene kan øke risikoen for frafall i skolen, rusmisbruk, problemer med å komme i arbeid i voksen alder, økonomiske problemer og sviktende sosiale relasjoner. Motsatt vil opplevelser av høy tilfredshet med livet og god helsetilstand i oppveksten kunne bidra til en sunn og god utvikling, med individer som evner å finne seg til rette i samfunnet, og er i stand til å ta kloke og fornuftige valg på egne og andres vegne. I dette kapitlet vil vi presentere resultater fra HEVAS-undersøkelsen som omhandler subjektive helseplager, livstilfredshet og selvrapportert helse på tvers av kjønn og alder.

### INDIKATORER SUBJEKTIVE HELSEPLAGER

Subjektive helseplager ble målt ved hjelp av følgende spørsmål: «I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager?» Følgende liste over spesifikke plager ble presentert: «Hodepine», «vondt i magen», «ryggsmerter», «følt deg nedfor», «vært irritabel eller i dårlig humør», «nervøs», «vanskelig for å sovne», «svimmel», «vondt i nakken og skulderen», «lei og utslitt (sliten) og «redd», med disse svarkategoriene: «Omtrent hver dag», «Mer enn én gang i uken», «Omtrent hver uke», «Omtrent hver måned» og «Sjelden eller aldri».

### LIVSTILFREDSHET

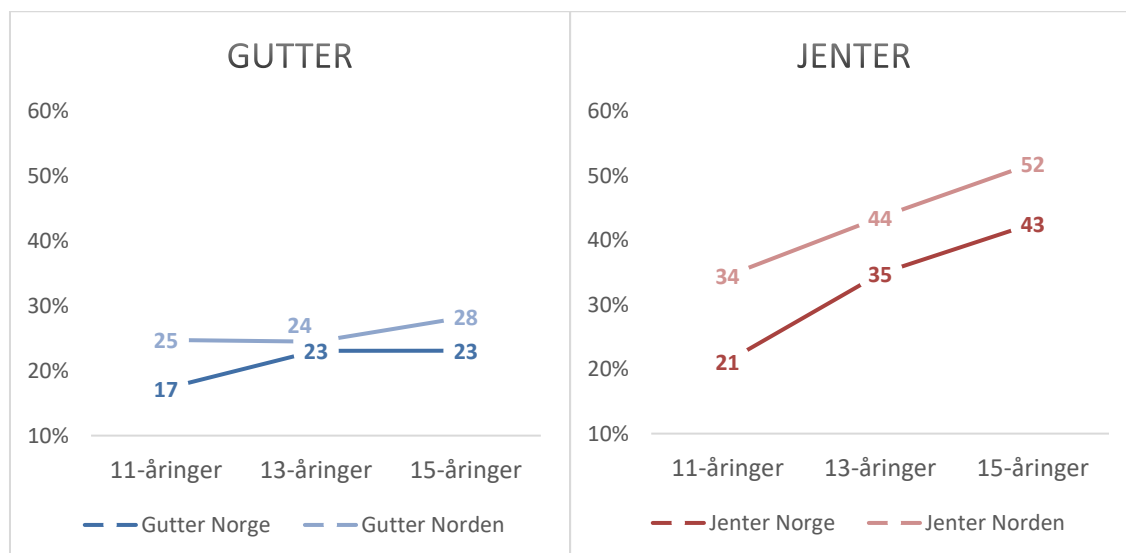
Livstilfredshet ble målt ved at ungdommene fikk følgende instruksjon: «Forestill deg at dette er en stige. Øverst på stigen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst på stigen (0) er det verst mulige livet for deg. Generelt sett hvor synes du at du står på stigen nå for tiden?». Elevene skulle så sette kryss på det nivået de selv synes de står på.

## RESULTATER

Detaljerte tabeller for subjektiv helse og velvære skolestress finnes i tabell 7.1.A til tabell 7.11.B i appendiks 1.

### SUBJEKTIVE HELSEPLAGER

Figur 7.1 presenterer prosentandel av ungdommer som oppga at de hadde minst to av åtte potensielle helseplager flere ganger i uken. Det ble funnet forskjeller mellom kjønn der prosentandelen var høyere blant jenter enn blant gutter, for alle aldersgrupper. For norske 15-åringer er tilsvarende forskjell 20 prosentpoeng. Det ble funnet en økning både blant norske og nordiske jenter som oppga flere helseplager i uken, på tvers av aldergruppene. Økningen blant jenter er større enn blant gutter. Blant nordiske gutter er det en liten reduksjon i prosentandel som oppga to eller flere helseplager ukentlig fra 11-åringer til 13-åringer og økning fra 13-åringer til 15-åringer. For begge kjønn og alle aldersgrupper med unntak av gutter på 13 år, var det flere ungdommer i Norden som oppga å ha to eller flere helseplager flere ganger i uken, enn i Norge.



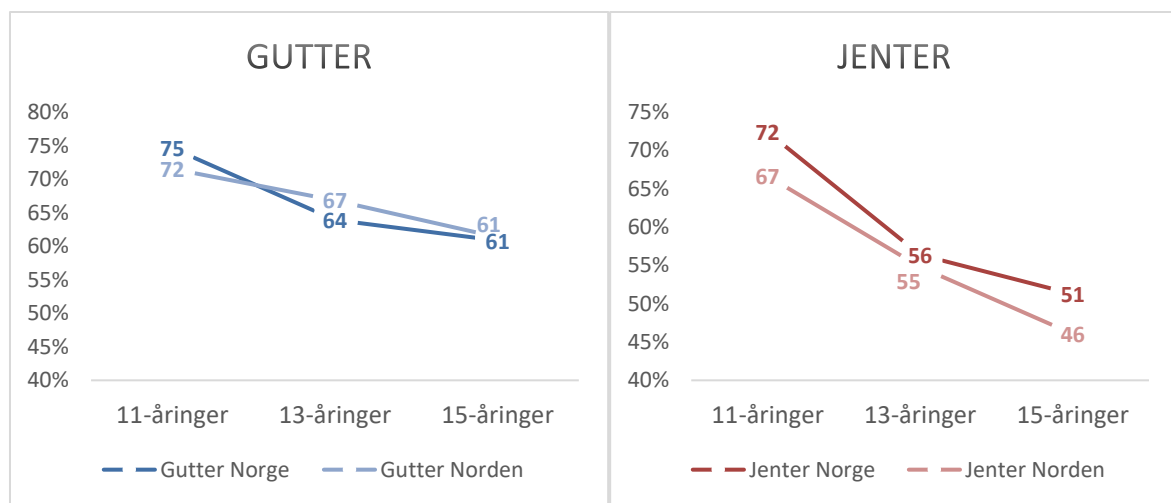
Figur 7.1 Prosentandel som oppga å ha to eller flere helseplager flere ganger i uken



## LIVSTILFREDSHET

Figur 7.2 viser prosentandel som skåret 9 eller 10 på livstilfredshetsstigen. For både gutter og jenter i både Norge og Norden var det 11-åringene som oppga høyest livstilfredshet, med en reduksjon med økende alder. Reduksjon i oppgitt livstilfredshet var større blant jenter enn blant gutter. For jenter i både Norge og Norden og for gutter i Norge var reduksjon i livstilfredshet størst fra 11-åringer til 13-åringer. For gutter i Norden var reduksjonen størst fra 13-åringer til 15-åringer.

Det ble funnet en signifikant forskjell mellom kjønn med flere gutter som oppga høy livstilfredshet enn for jenter både i Norge og Norden, med ett unntak; norske 11-åringer. Når det gjaldt forskjeller mellom Norge og Norden, ble dette funnet for gruppen jenter 11 år.

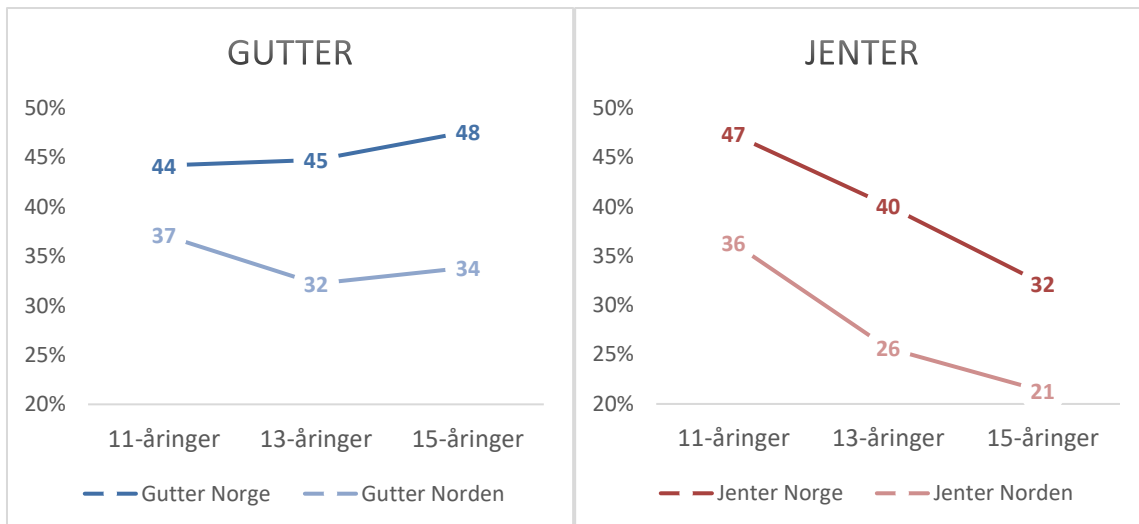


Figur 7.2 Prosentandel som skåret 9 eller 10 på livstilfredshet

## SELVRAPPORTERT HELSE

Figur 7.3 viser andelen av ungdommer som oppga å ha svært god helse. Prosentandel som oppga å ha svært god helse var høyere blant norske 15 år gamle gutter enn jenter. Det ble funnet en betydelig reduksjon i prosentandel som oppga svært god helse blant norske jenter fra 11-åringer til 15-åringer. Blant norske jenter svarte i underkant av en tredjedel av 15-åringene at de hadde svært god helse.

Når man sammenlignet ungdommer i Norge og Norden, ble det funnet forskjeller mellom alle grupperinger. Prosentandelen som oppga svært god helse var høyere blant norsk ungdom enn blant nordiske ungdom.



Figur 7.3 Prosentandel som oppga å ha svært god helse

## DISKUSJON

Vi har funnet at jenter i Norge hadde mer plager, lavere livstilfredshet og dårligere selvrapportert helse enn gutter i Norge. Sammenlignet med de andre Nordiske land hadde likevel norske jenter et lavere plagenivå, og en høyere andel med svært god helse. For guttene er forskjellene mellom Norge og Norden mindre fremtredende.

Sammenlignet med gutter har jenter en tydeligere aldersgradient, ved at gruppen med svært god helse går ned over alder, og gruppen med flere helseplager øker.

Aldersmønsteret tyder på at 15-årige jenter er en gruppe med særlig stor risiko for plager. Vi kan ikke vite sikkert hva som skaper dette mønsteret. Medvirkende årsaker som ungdom selv vurderer som viktige er skolestress og kroppspress, og press ved sosiale medier [18].

Selv om det å ha plager kan ses på som en naturlig del av tilværelsen, kan en forvente at det i denne gruppen også vil være økt risiko for utvikling av psykiske vansker og nedsatt funksjonsnivå som krever mottiltak. En større tilgjengelighet i førstelinjetjenesten og tiltak som øker kompetansen hos den enkelte til å mestre skolestress og kroppspress, samt evne til å identifisere og gjenkjenne tidlige tegn på nedsatt funksjon kan være noen av virkemidlene som bidrar til å motvirke en negativ utvikling.

## 8. Skoletrivsel og skolestress

- De norske elevene har gjennomgående minst 10 prosentpoeng høyere skoletrivsel enn nordiske elever både for gutter og jenter i alle aldersgruppene
- I Norge er andelen høyest blant 11-åringene, hvor 49 % av jentene og 42 % av guttene oppga at de likte seg veldig godt på skolen. Skoletrivselen avtar med økende alder
- For skolestress øker omfanget betydelig med økende alder og særlig for jentene. Med unntak av 11-åringene, der de norske opplever mindre skolestress enn de nordiske, er det ingen forskjeller i nivå mellom Norge og Norden
- Halvparten av de 13-årige jentene og 15-årige guttene og nesten 70% av de 15-årige jentene rapporterte å være svært stresset av skolearbeidet



## SKOLETRIVSEL OG SKOLESTRESS

### INTRODUKSJON

Skolen og erfaringene barn og unge gjør der, er med på å forme deres dagligliv og løpende utvikling. Trivsel på skolen gir motivasjon og overskudd til læringsaktivitet og bidrar også til generell livstilfredshet [20]. Manglende mestring og trivsel i skolen kan gjøre elevene mer sårbare for stressopplevelser i skolehverdagen, som i neste omgang også kan gi utslag i psykiske og kroppslige helseplager, som for eksempel stiv nakke, hodepine eller søvnvansker [21].

I opplæringsloven står følgende: "Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring." Skolene har således et stort og viktig ansvar for å fremme trivsel og forebygge stress i skolehverdagen, Det at elever trives og ikke opplever stress har ikke bare en umiddelbar effekt på deres læring og deres helse i barne- og ungdomsårene gjennom erfart mestring, men har også betydning for barn og unges fremtidige helse og helsevaner.

### INDIKATORER

#### SKOLETRIVSEL

Skoletrivsel ble målt ved hjelp av spørsmålet: «Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden?». Spørsmålet hadde følgende fire svarkategorier; «Liker meg veldig godt», «Liker meg ganske godt», «Liker meg ikke særlig godt» og «Liker meg ikke i det hele tatt».

#### SKOLESTRESS

Opplevd skolestress ble målt ved hjelp av spørsmålet: «Hvor stresset blir du av skolearbeidet (både arbeid du skal gjøre på skolen og lekser)» med følgende fire svarkategorier; «Ikke i det hele tatt», «Litt», «Ganske mye» og «Svært mye».

## RESULTATER

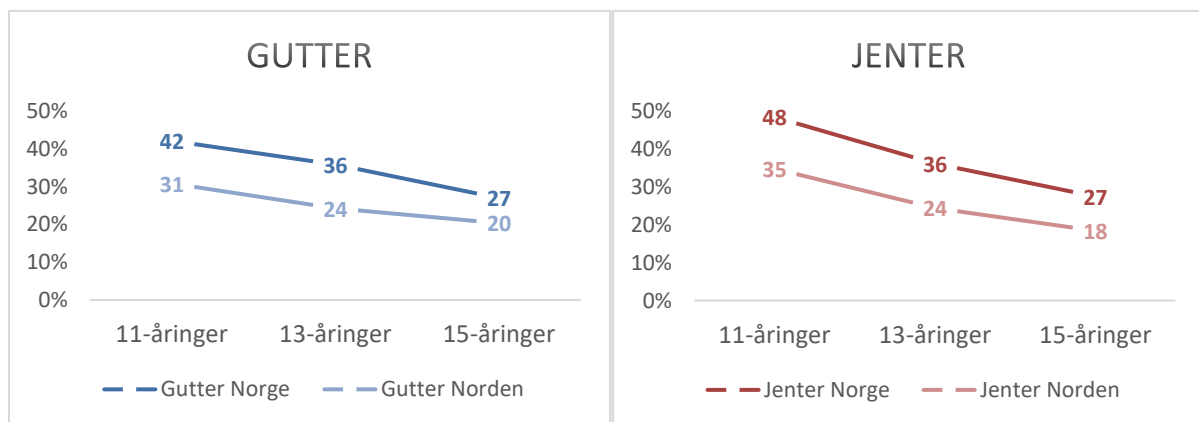
Detaljerte tabeller for skoletrivsel og skolestress finnes i tabell 8.1.A til tabell 8.2.B i appendiks 1.

### SKOLETRIVSEL

Figur 8.1 viser prosentandelen av skoleelevene som oppga at de likte seg veldig godt på skolen fordelt på kjønn og alder. I Norge er andelen høyest blant 11-åringere, hvor 48 % av jentene og 42 % av guttene oppga at de likte seg veldig godt på skolen. Rapportering av veldig god trivsel avtar med økende alder. Trivsel blant norske skoleelever er lavest for 15-åringere, hvor 28 % av jentene og 27 % av guttene oppga at de trivdes veldig godt på skolen.

For både gutter og jenter i Norden var det en tilsvarende reduksjon i andelen som trives veldig godt på skolen fra henholdsvis 31% og 35% blant 11-åringere gutter og jenter til henholdsvis 20% og 18% blant 15-åringere.

Funnene synliggjør også at norske elever trives betydelig bedre på skolen enn de nordiske ved at det er minst 10% forskjell i andelen som rapporterte veldig god skoletrivsel for alle aldersgruppene for begge kjønn i de norske skoleelevenes favør.



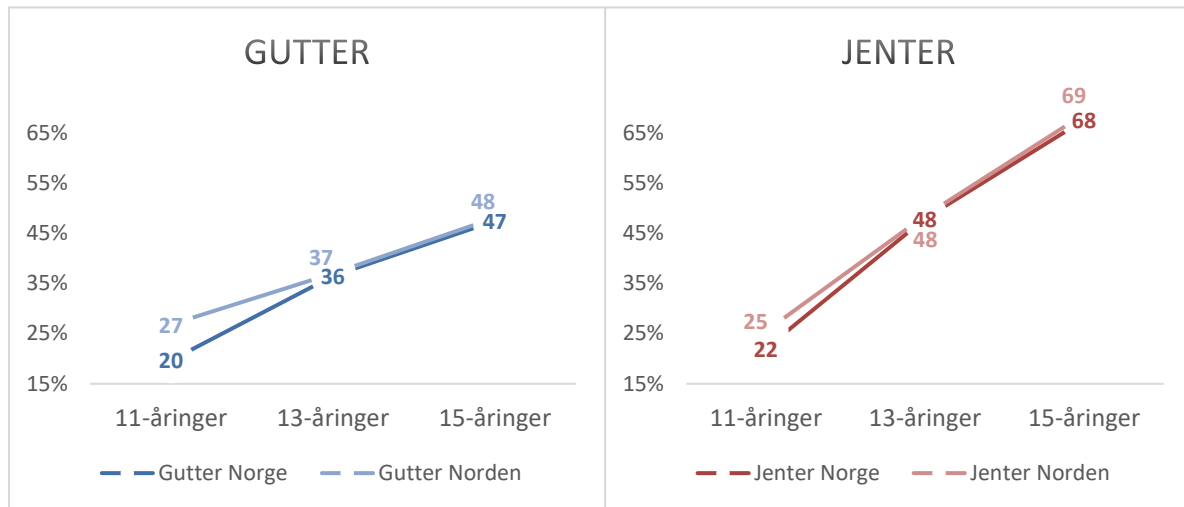
Figur 8.1 Prosentandel som oppga at de likte seg veldig godt på skolen

### SKOLESTRESS

Figur 8.2 presenterer prosentandelen av skoleelevene som oppga å bli svært stresset av skolearbeidet fordelt på kjønn og alder. For både norske og nordiske skoleelever er prosentandelen høyest blant 15-åringere, hvor omtrent halvparten av guttene, og omtrent 70% av jentene, rapporterer at de blir veldig stresset av skolearbeidet. For både norske og nordiske 13- og 15-åringere er det flere jenter enn gutter som føler seg veldig stresset av skolearbeidet. En sammenligning mellom Norge og resten av Norden, viser at det bare er hos 11-årige gutter at det var en



forskjell i opplevd stressnivå, hvor 27% av nordiske gutter, versus 20% av norske gutter, følte seg veldig stresset av skolearbeidet.



Figur 8.2 Prosentandel som oppga å bli svært stresset av skolearbeid

## DISKUSJON

Det er betydelige forskjeller i resultatene for norske og nordiske elever når det gjelder erfart skoletrivsel. De norske elevene gjennomgående høyere skoletrivsel for både gutter og jenter i alle aldersgruppene. For skolestress er imidlertid situasjonen nokså lik for både Norge og Norden ved at andelen øker betydelig med økende alder og særlig for jentene. Den høyere opplevde skoletrivselen hos norske elever, kan henge sammen med at elevene erfarer mestring. I tillegg vektlegges et godt og inkluderende læringsmiljø sterkt i den norske læreplanen, noe som også kan forklare den mer positive rapporteringen i Norge.

I en kunnskapsoppsummering synliggjør Lillejord, Børte, Ruud, og Morgan [22] at høye forventninger til seg selv, lav selvfølelse og manglende opplevelse av mestring er faktorer som knyttes til økte opplevelser av stress hos elever. Både norske og nordiske jenter opplever høyere grad av skolestress, noe som også bekreftes i kunnskapsoppsummeringen av Lillejord og kolleger [22]. Der påpekes det at jenter er mer opptatt av å gjøre det bra på skolen, noe som kan forklare at de erfarer høyere forventninger både fra seg selv og fra skolen og hjemme. I neste omgang kan høye nivåer av skolerelatert stress gi økt forekomst av subjektive helseplager og redusert livstilfredshet, særlig om de vedvarer over tid [23-25].

## 9. Sosial ulikhet i helse

- Barn og unge med høy sosioøkonomisk status (SØS) er mer fysisk aktive og har sunnere spisevaner enn barn og unge med lav SØS
- Det er bedre helse og høyere livskvalitet blant jenter med høy enn lav SØS
- Norske jenter med høy SØS rapporterer mer skolestress og høyere alkoholintak enn norske jenter med lav SØS
- De sosioøkonomiske forskjellene er mindre tydelig i Norge enn i Norden



## SOSIAL ULIKHET I HELSE

### INTRODUKSJON

Sosial ulikhet i helse og helseatferd er sentrale utfordringer i folkehelsearbeidet. Kunnskap om hvordan ulikhet slår ut er viktig for å evaluere behovet for politiske tiltak og satsninger. Variasjon i helse kan relateres til sosioøkonomiske forskjeller allerede i barne- og ungdomsalder. I følge livsløpsperspektivet [26] kan sosioøkonomiske forskjeller i helse enten forstås som en oppsamling av risikofaktorer gjennom hele livet, inkludert ungdomstiden, eller som resultat av ulikheter i kritiske perioder av utviklingen, hvor nettopp ungdomsperiode kan være en slik kritisk periode, for eksempel i forhold til etablering av varige helsevaner [27].

### INDIKATOR

I denne rapporten inkluderte vi ett mål på sosioøkonomisk status (SØS): FAMILY AFFLUENCE SCALE (FAS). FAS måler en materiell dimensjon ved familiens SØS. FAS ble anvendt også i den internasjonale HEVAS-rapporten [8].

#### **FAS ble kartlagt med seks spørsmål.**

«Har familien din bil?». Svaralternativ var «Nei», «Ja, en» og «Ja, to eller flere».

«Har du eget soverom?» med svaralternativer «Ja» og «Nei».

«Hvor mange ganger har du reist et sted på ferie med familien din i løpet av det siste året?». Svaralternativene var «Ingen», «En gang», «To ganger» og «Mer enn to ganger».

«Hvor mange PC-er har familien din?», med svaralternativene «Ingen», «En», «To» og «Mer enn to».

«Hvor mange bad (rom med badekar eller dusj) er det i hjemmet ditt?», med svaralternativene «Ingen», «Ett», «To» og «Flere enn to».

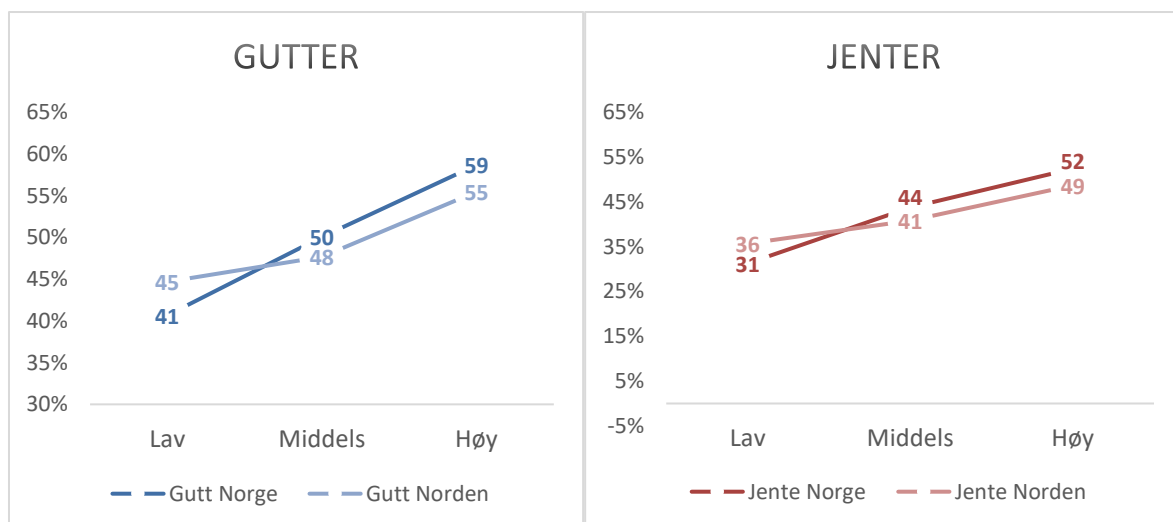
«Har familien din oppvaskmaskin hjemme?» med svaralternativer «Ja» og «Nei».

## RESULTATER OG DISKUSJON

Kapittelet presenterer et utvalg av diagrammer som illustrerer sammenhengen mellom barn og unges helse og helseatferd og familiens SØS. For detaljerte tabeller se B-tabellene i appendix 1.

### FYSISK AKTIVITET

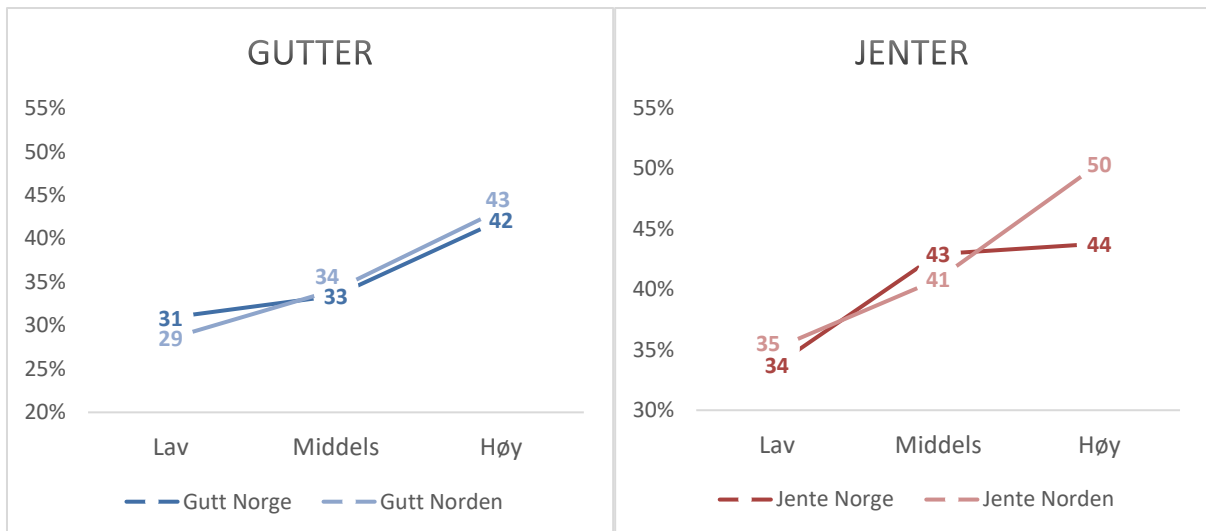
Figur 9.1 viser en tydelig sosioøkonomisk gradient i prosentandelen som oppga å være fysisk aktive med høy intensitet minst 4 ganger i uken på fritiden. I Norge var det størst forskjeller, med rundt 20 prosentpoeng flere fra lav til høy SØS. Blant gutter og blant nordiske jenter var det også SØS-forskjeller i prosentandelen som oppnådde anbefalingene om å være fysisk aktive med moderat-til-høy intensitet minst 60 minutter daglig. Forskjellene her var imidlertid mindre.



Figur 9.1 Prosentandel som er fysisk aktive med høy intensitet 4 ganger eller mer per uke (utenom skoletid)

### SPISEVANER OG TANNPUSS

Flere norske barn og unge med høy enn lav SØS svarte at de spiste grønnsaker hver dag. Vi fant også sosioøkonomiske forskjeller i tannhygiene hos jentene, der flere med høy enn lav SØS pusset tenner to ganger daglig. Forskjellen mellom barn og unge med høy og lav SØS var på omtrent 10 prosentpoeng for både grøntinntak og tannpuss. Vi fant ikke signifikante sosioøkonomiske forskjeller i inntak av frukt, brus og godteri og heller ikke i måltidsfrekvens blant norske barn og unge. Til forskjell fant vi sosioøkonomiske forskjeller i samtlige kostholdsvariabler og tannpuss i det nordiske utvalget; flere nordiske barn og unge med høy enn lav SØS har spisevaner i tråd med nordiske anbefalinger.



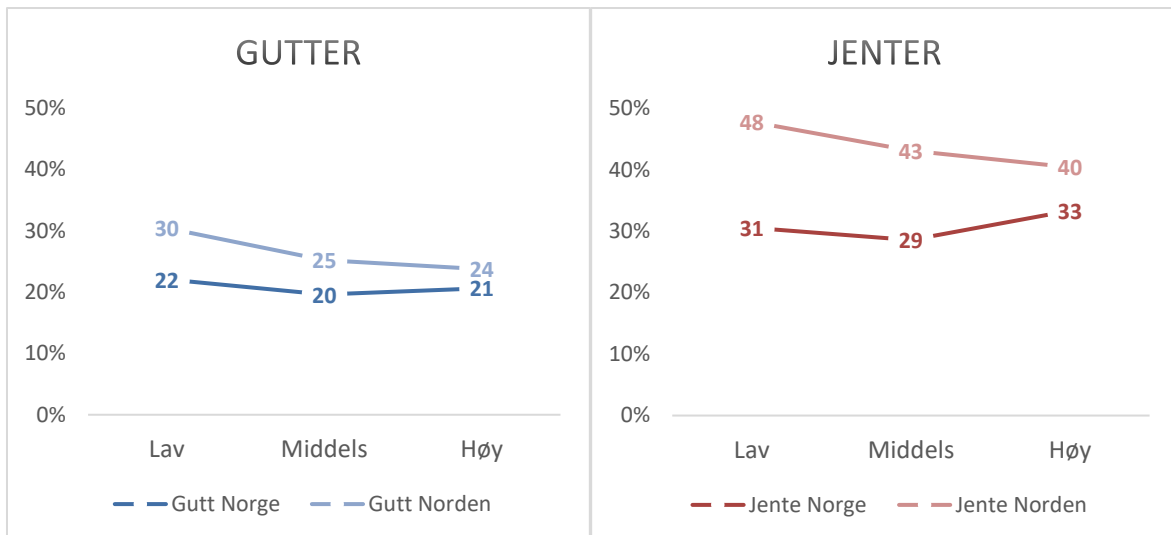
Figur 9.2 Prosentandel som oppgir å spise grønnsaker hver dag

## SUBJEKTIV HELSE OG VELVÆRE

Figur 9.3 viser prosentandel av ungdommer som oppga å ha minst to av potensielt åtte helseplager flere ganger i uken. I Norden, men ikke i Norge, sank andelen med plager med økende SØS, der sterkeste reduksjon i prosentandel ble observert fra lav til middels SØS.

Andelen som rapporterte *høy livstilfredshet* (skår på 9 eller 10 av potensielt 10) økte fra lav til høy sosioøkonomisk status for alle grupper, med unntak av gutter i Norge. Ulikhetene var størst blant norske jenter, der andelen økte med 14 prosentpoeng fra lav til høy SØS. I gruppen med høy SØS var andelen som rapporterte høy livstilfredshet, rundt 10 % lavere for jenter i Norden sammenlignet med nordiske gutter og norske ungdommer, i tilsvarende gruppe. Det var også sosioøkonomiske forskjeller for å *rapportere å ha god helse* for alle grupper, med unntak av gutter i Norge. Forskjellen på tvers av de sosioøkonomiske gruppene var på 10 - 15 prosentpoeng.

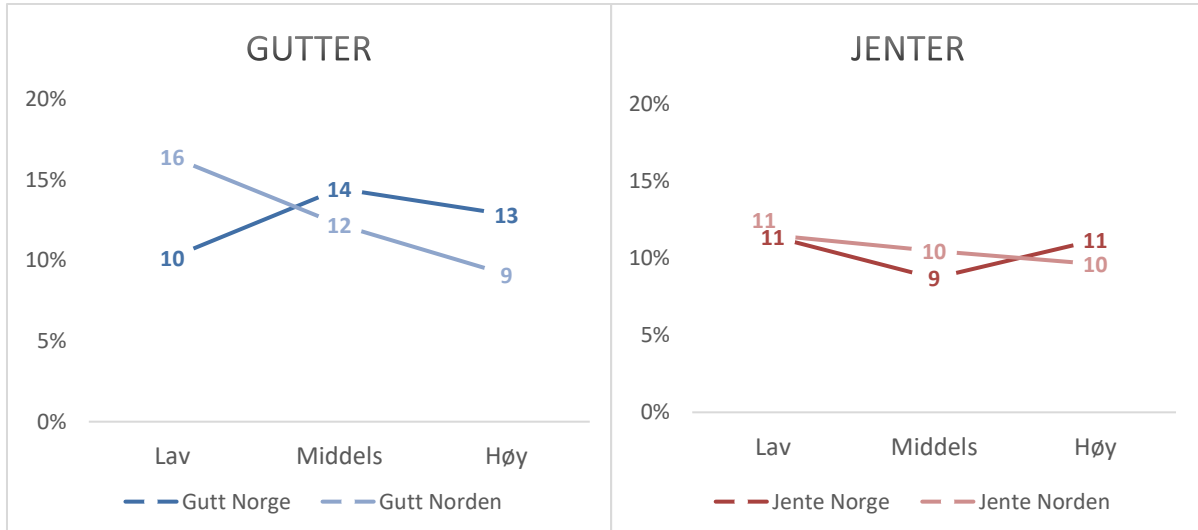




Figur 9.3 Prosentandel som oppgir å ha minst to av åtte helseplager, flere ganger i uken

## RØYKING OG ALKOHOL

Figur 9.4 viser prosentandel av unge som oppga å ha røykt minst én gang. For nordiske gutter falt andelen fra lav til høy sosioøkonomisk status. Nivåene var betydelig lavere for å ha røykt én gang eller mer de siste 30 dagene, men samme mønster ble observert med en synkende andel kun blant nordiske gutter.



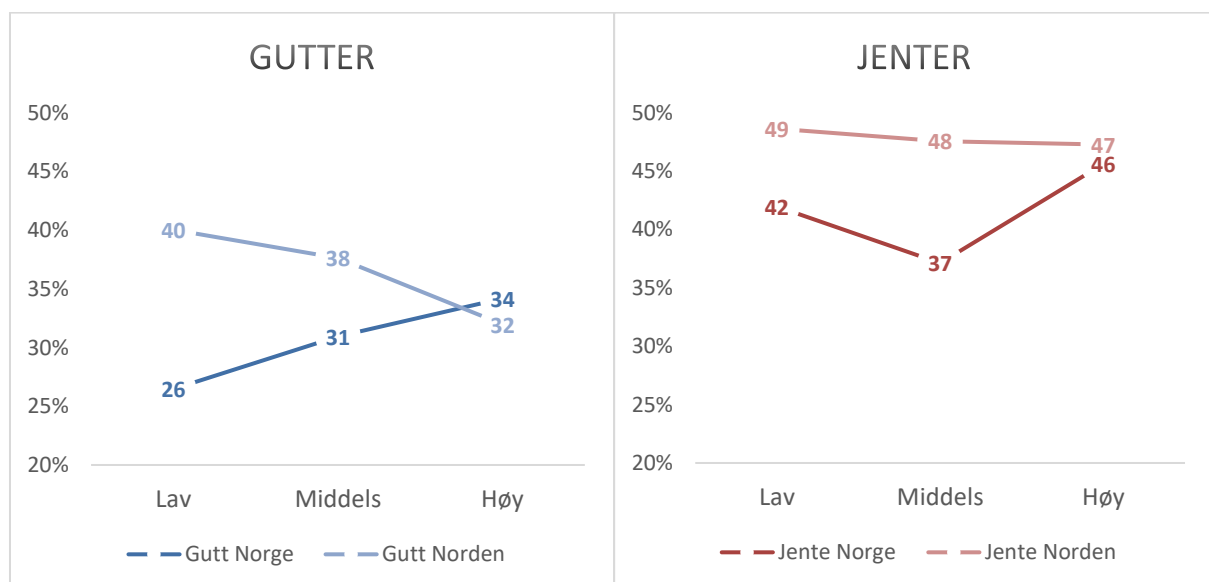
Figur 9.4 Prosentandel av ungdommer som oppgir å ha røykt minst én gang noensinne

Prosentandelen av ungdommer som oppga å ha drukket alkohol minst én gang noensinne var stabil på tvers av de sosioøkonomiske gruppene blant norske gutter og nordiske jenter. For nordiske gutter ble det observert en økning fra lav til høy SØS, og norske jenter skiller seg ut med nær en dobling i prosentandelen fra middels- til høy SØS, der 39 % hadde prøvd å drikke. Sosioøkonomiske forskjeller ble også observert for å ha drukket alkohol minst én gang siste 30 dagene blant norske jenter og blant nordiske jenter. Ser man på prosentandel av ungdommer som

oppgå å ha vært full noensinne og prosentandel og som oppgå å ha vært full minst én gang de siste 30 dagene, var det kun sosioøkonomiske forskjeller for norske jenter, der fyll økte med økende SØS.

## SKOLETRIVSEL OG SKOLESTRESS

Figur 9.5 viser prosentandel av ungdommer som oppgir at de blir stresset av skolearbeid. Jenter opplever betydelig høyere stressnivå enn gutter. Blant norske jenter var det en reduksjon fra lav til middels SØS i andelen som ble stresset av skolearbeidet, og en økning fra middels- til høy SØS. For nordiske gutter var det derimot en reduksjon i andel som oppgå å bli stresset av skolearbeid fra lav- til høy sosioøkonomisk status. Ser man på prosentandel som oppgå at de trives godt på skolen var det små forskjeller mellom de sosioøkonomiske grupperingene i Norge. Blant nordiske ungdom var det en økning i trivsel fra lav- til høy sosioøkonomisk status.



Figur 9.5 Prosentandel av ungdommer som oppgir å bli stresset av skolearbeid

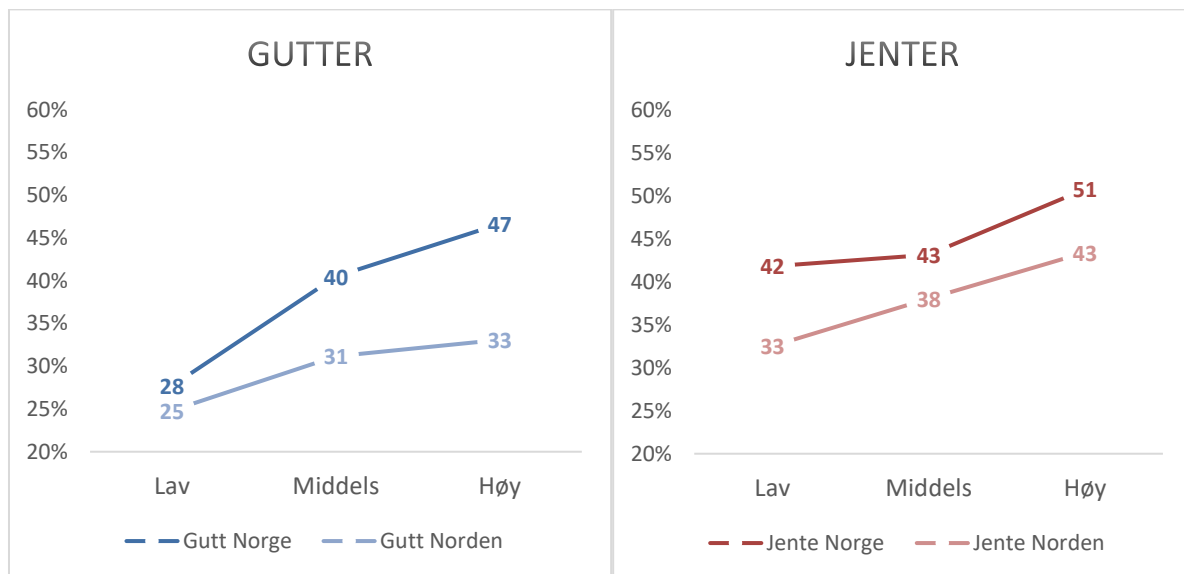
## MOBBING

Det var ingen sosioøkonomiske forskjeller i andelen som oppgå å ha blitt mobbet eller å ha mobbet andre to eller flere ganger siste måneden i Norge, med unntak av at flere gutter med lav enn høy SØS oppgå å ha mobbet andre på internett. Blant nordiske ungdommer hadde gutter med lav SØS en høyere andel som mobbet andre eller ble mobbet på både i skolesammenheng og på internett. Tilsvarende mønster ble observert for nordiske jenter som mobbet andre på skolen, mens det var en økning fra middels- til høy SØS i andelen som ble mobbet på nett.

## SOSIALE MEDIER

Figur 9.6 viser prosentandel av ungdommer som oppga å ha hyppig kontakt med venner/kjente over internett. Det ble funnet en økning blant gutter i Norge og blant gutter og jenter i Norden med økende SØS. Størst forskjell ser vi blant norske gutter, der det skiller nær 19 prosentpoeng fra lav- til høy SØS.

Når det gjelder prosentandelen av ungdommer som oppga *at de kommuniserer lettere om vanskelig ting over internett*, var det ikke variasjoner på tvers av de sosioøkonomiske gruppene. Tilsvarende ble observert for *problematisk bruk av sosiale medier*, men her var det en forskjell fra lav- til høy SØS for nordiske jenter.



Figur 9.6 Prosentandel av ungdommer som oppgir å ha hyppig kontakt med venner/kjente over internett

## DISKUSJON

Undersøkelsen indikerer at det i Norge var sosioøkonomiske forskjeller i barn og unges helse, helseatferd og sosial mediebruk. Forskjellene var i hovedsak ikke store, men vi ser et mønster der barn og unge med høy SØS generelt hadde sunnere helsevaner og bedre helse enn barn og unge med lav SØS. Som kontrast til dette generelle bildet fant vi at jenter med høy SØS rapporterte høyere alkoholinntak og mer skolestress enn jenter med lav SØS. Undersøkelsen indikerer også at sammenhengen mellom SØS og helse og helseatferd for noen utfallsmål er forskjellig fra gutter til jenter. Familiens SØS ser ut til å være mindre utslagsgivende for gutter enn jenter når det gjelder helse og livskvalitet, skolestress og alkoholinntak. Funnene er viktige, og hensyn bør tas i forbindelse med utvikling og implementering av tiltak for å redusere sosial ulikhet i helse og helseatferd.

At barn og unge med høy SES har høyere grønnsaksinntak og er mer fysisk aktive enn barn og unge med lav SØS har vi også sett også i tidligere undersøker. Men i motsetning til tidligere fant vi denne gang ikke signifikante sammenhenger mellom

SØS og fruktinntak. Med dette skiller Norge seg fra de aller fleste andre Europeiske land [8], der en finner sosial ulikhet i både fruktinntak og andre kostholdvariabler. Utjevning av sosioøkonomiske forskjeller i barn og unges kostholdsvaner er et viktig mål for folkehelsearbeidet og funnet av redusert sosial ulikhet i fruktinntak er således gledelig. Resultatene bør likevel vurderes opp mot den observerte reduksjonen i fruktinntak hos 11-årige jenter og 13-årige gutter.

Til sammenligning med den forrige HEVAS rapporten fant vi at de sosioøkonomiske forskjellene for noen utfallsmål var litt mindre uttalte i 2018 enn i 2014. Dette betyr ikke nødvendigvis at forskjellene faktisk har blitt mindre. Mens vi i denne rapporten brukte det samme SØS-målet som i den internasjonale HEVAS-rapporten [8] har vi tidligere brukt et sammensatt SØS-mål. Sammenligningsgrunnlaget er derfor ikke det samme.

Sammenlignet med det nordiske utvalget var de sosioøkonomiske forskjellene mindre gjennomgående i Norge. Myndighetenes strategi for utjevning av sosial ulikhet varierer noe på tvers av nordiske land. De observerte forskjellene mellom Norge og Norden kan reflektere slike ulikheter og resultatene er viktige for videreutvikling av tiltak og intervensjoner.

Samlet sett understreker resultatene i denne rapporten at det er behov for helsefremmende tiltak rettet mot barne- og ungdomspopulasjonen generelt, og mot barn og unge med lav SØS spesielt. Skolen er en sentral arena når en ønsker å nå alle. Skolebaserte tiltak bør derfor vektlegges i folkehelsearbeidet.

# Appendiks I - Tabellverk

## Familiestruktur

**Tabell 1.1.A. Familiestruktur**  
Hvem bor du med?

			Begge foreldre	Bare mor	Bare far	Stemor/stefar	Fosterhjem/annet	n	
Norge	11-åringer	Gutt	74 %	11 %	4 %	9 %	2 %	752	
		Jente	74 %	14 %	3 %	8 %	1 %	860	
		Total	74 %	13 %	3 %	8 %	2 %	1612	
	13-åringer	Gutt	69 %	13 %	5 %	11 %	1 %	407	
		Jente	65 %	18 %	3 %	13 %	2 %	434	
		Total	67 %	15 %	4 %	12 %	1 %	841	
	15-åringer	Gutt	72 %	13 %	4 %	9 %	3 %	355	
		Jente	64 %	18 %	3 %	11 %	3 %	375	
		Total	68 %	15 %	4 %	10 %	3 %	730	
	Total	Gutt	72 %	12 %	4 %	9 %	2 %	1514	
		Jente	70 %	16 %	3 %	10 %	2 %	1669	
		Total	71 %	14 %	3 %	10 %	2 %	3183	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	75 %	12 %	2 %	10 %	1 %	3048
			Jente	73 %	12 %	2 %	12 %	2 %	3042
Total			74 %	12 %	2 %	11 %	2 %	6090	
13-åringer		Gutt	72 %	11 %	3 %	13 %	2 %	3076	
		Jente	70 %	13 %	2 %	13 %	1 %	3071	
		Total	71 %	12 %	3 %	13 %	2 %	6147	
15-åringer		Gutt	71 %	12 %	3 %	12 %	2 %	2802	
		Jente	67 %	16 %	2 %	13 %	1 %	2923	
		Total	69 %	14 %	3 %	13 %	2 %	5725	
Total		Gutt	72 %	12 %	2 %	12 %	2 %	8926	
		Jente	70 %	13 %	2 %	13 %	2 %	9036	
		Total	71 %	12 %	2 %	12 %	2 %	17962	



---

**Tabell 1.1.B. Familiestruktur og sosioøkonomisk status**


---

		Begge foreldre	Bare mor	Bare far	Stemor/stefar	Fosterhjem/annet	n
Norge	Lav	66 %	20 %	3 %	9 %	2 %	623
	Middels	74 %	12 %	4 %	9 %	2 %	1896
	Høy	68 %	14 %	4 %	13 %	2 %	551
	Total	71 %	14 %	3 %	10 %	2 %	3070
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	57 %	26 %	4 %	11 %	3 %	3020
	Middels	74 %	10 %	2 %	12 %	2 %	10706
	Høy	77 %	7 %	2 %	13 %	1 %	3609
	Total	71 %	12 %	2 %	12 %	2 %	17335

---

## Fysisk aktivitet

**Tabell 2.1.A. 60 minutter daglig fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet**

I løpet av de siste 7 dagene. Hvor mange av disse dagene var du fysisk aktiv i minst 60 minutter per dag?

			0	1	2	3	4	5	6	7	n
			Dager	Dag	Dager	Dager	Dager	Dager	Dager	Dager	
Norge	11-åring	Gutt	2 %	4 %	8 %	14 %	17 %	19 %	13 %	23 %	904
		Jente	1 %	3 %	9 %	17 %	19 %	18 %	13 %	19 %	991
		Total	2 %	3 %	8 %	16 %	18 %	18 %	13 %	21 %	1895
	13-åring	Gutt	4 %	6 %	8 %	18 %	20 %	18 %	10 %	16 %	493
		Jente	2 %	5 %	10 %	20 %	21 %	19 %	12 %	11 %	494
		Total	3 %	5 %	9 %	19 %	20 %	19 %	11 %	14 %	987
	15-åring	Gutt	5 %	6 %	13 %	16 %	16 %	18 %	11 %	15 %	414
		Jente	4 %	9 %	13 %	18 %	18 %	18 %	10 %	10 %	439
		Total	5 %	7 %	13 %	17 %	17 %	18 %	10 %	12 %	853
	Total	Gutt	3 %	5 %	9 %	16 %	18 %	18 %	12 %	19 %	1811
		Jente	2 %	5 %	10 %	18 %	19 %	18 %	12 %	15 %	1924
		Total	3 %	5 %	10 %	17 %	19 %	18 %	12 %	17 %	17961
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åring	Gutt	4 %	6 %	9 %	13 %	13 %	15 %	11 %	28 %	3953
		Jente	3 %	5 %	12 %	15 %	16 %	17 %	12 %	20 %	4048
		Total	3 %	6 %	10 %	14 %	15 %	16 %	12 %	24 %	8001
	13-åring	Gutt	5 %	5 %	9 %	16 %	15 %	17 %	12 %	21 %	3569
		Jente	4 %	6 %	12 %	16 %	17 %	16 %	13 %	15 %	3543
		Total	5 %	6 %	10 %	16 %	16 %	16 %	13 %	18 %	7112
	15-åring	Gutt	6 %	7 %	11 %	15 %	16 %	15 %	12 %	18 %	3231
		Jente	7 %	8 %	14 %	18 %	16 %	16 %	10 %	11 %	3352
		Total	7 %	7 %	13 %	16 %	16 %	15 %	11 %	14 %	6583
	Total	Gutt	5 %	6 %	10 %	15 %	15 %	16 %	12 %	22 %	10753
		Jente	5 %	6 %	13 %	16 %	17 %	16 %	12 %	15 %	10943
		Total	5 %	6 %	11 %	15 %	16 %	16 %	12 %	19 %	21696

**Tabell 2.1.B. Antall dager fysisk aktiv minst 60 minutt, og sosioøkonomisk status.**

		0 dager	1 dag	2 dager	3 dager	4 dager	5 dager	6 dager	7 dager	n
Norge	Lav	3 %	7 %	14 %	17 %	19 %	17 %	8 %	15 %	724
	Middels	3 %	4 %	9 %	18 %	19 %	18 %	12 %	16 %	2225
	Høy	2 %	4 %	8 %	14 %	16 %	20 %	14 %	22 %	647
	Total	3 %	5 %	10 %	17 %	18 %	18 %	12 %	17 %	3596
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	8 %	8 %	11 %	16 %	16 %	15 %	10 %	17 %	3009
	Middels	5 %	6 %	12 %	16 %	15 %	16 %	12 %	18 %	10623
	Høy	3 %	5 %	9 %	15 %	17 %	17 %	14 %	22 %	3584
	Total	5 %	6 %	11 %	15 %	16 %	16 %	12 %	19 %	17216

**Tabell 2.2.A. Fysisk aktivitet med høy intensitet utenom skoletid**

Utenom skoletid: Hvor mange GANGER i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

			Hver dag	4-6 ganger i uken	2-3 ganger	Én gang i uken	Én gang i måneden	Sjeldnere enn én gang i måneden	Aldri	n
Norge	11-åringer	Gutt	17 %	34 %	36 %	8 %	1 %	1 %	3 %	807
		Jente	9 %	32 %	44 %	9 %	1 %	2 %	3 %	898
		Total	13 %	33 %	40 %	9 %	1 %	1 %	3 %	1705
	13-åringer	Gutt	12 %	34 %	34 %	11 %	2 %	3 %	4 %	438
		Jente	6 %	38 %	38 %	11 %	2 %	2 %	3 %	453
		Total	9 %	36 %	36 %	11 %	2 %	3 %	3 %	891
	15-åringer	Gutt	13 %	38 %	29 %	7 %	3 %	3 %	7 %	387
		Jente	10 %	34 %	34 %	12 %	3 %	1 %	5 %	408
		Total	12 %	36 %	31 %	10 %	3 %	2 %	6 %	795
	Total	Gutt	15 %	35 %	34 %	9 %	1 %	2 %	4 %	1632
		Jente	9 %	34 %	40 %	10 %	2 %	2 %	4 %	1759
		Total	12 %	34 %	37 %	10 %	2 %	2 %	4 %	3391
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	21 %	28 %	32 %	10 %	2 %	3 %	4 %	2924
		Jente	16 %	29 %	34 %	11 %	2 %	3 %	4 %	2929
		Total	18 %	29 %	33 %	11 %	2 %	3 %	4 %	5853
	13-åringer	Gutt	17 %	31 %	31 %	10 %	2 %	3 %	5 %	3018
		Jente	12 %	31 %	33 %	13 %	4 %	4 %	4 %	3025
		Total	15 %	31 %	32 %	11 %	3 %	4 %	5 %	6043
	15-åringer	Gutt	15 %	33 %	28 %	12 %	4 %	4 %	5 %	2760
		Jente	9 %	28 %	32 %	14 %	5 %	5 %	6 %	2883
		Total	12 %	30 %	30 %	13 %	4 %	4 %	5 %	5643
	Total	Gutt	18 %	31 %	30 %	10 %	3 %	3 %	5 %	8702
		Jente	12 %	29 %	33 %	13 %	4 %	4 %	5 %	8837
		Total	15 %	30 %	32 %	12 %	3 %	4 %	5 %	17539

---

**Tabell 2.2.B: Antall treninger med intens aktivitet, og sosioøkonomisk status.**


---

		Hver dag	4-6 ganger i uken	2-3 ganger i uken	En gang i uken	En gang i måneden	Sjeldnere enn hver måned	Aldri	n
Norge	Lav	10 %	26 %	40 %	11 %	3 %	2 %	7 %	655
	Middels	11 %	35 %	37 %	10 %	1 %	2 %	3 %	2035
	Høy	16 %	39 %	33 %	7 %	1 %	1 %	3 %	578
	Total	12 %	34 %	37 %	10 %	2 %	2 %	4 %	3268
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	14 %	26 %	28 %	14 %	4 %	6 %	8 %	2999
	Middels	14 %	30 %	33 %	12 %	3 %	4 %	5 %	10627
	Høy	18 %	34 %	32 %	9 %	2 %	2 %	3 %	3587
	Total	15 %	30 %	32 %	12 %	3 %	4 %	5 %	17213

---

**Tabell 2.3.A. Prosentandel som er fysisk aktive med høy intensitet utenom skoletid**  
 Prosentandel som trener 4 ganger eller mer i uken.

			Mindre enn 4 ganger	Minst 4 ganger	n
Norge	11-åringer	Gutt	49 %	51 %	807
		Jente	59 %	41 %	898
		Total	54 %	46 %	1705
	13-åringer	Gutt	54 %	46 %	438
		Jente	56 %	44 %	453
		Total	55 %	45 %	891
	15-åringer	Gutt	49 %	51 %	387
		Jente	56 %	44 %	408
		Total	52 %	48 %	795
	Total	Gutt	50 %	50 %	1632
		Jente	58 %	42 %	1759
		Total	54 %	46 %	3391
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	51 %	49 %	2924
		Jente	55 %	45 %	2929
		Total	53 %	47 %	5853
	13-åringer	Gutt	52 %	48 %	3017
		Jente	57 %	43 %	3026
		Total	55 %	45 %	6043
	15-åringer	Gutt	52 %	48 %	2758
		Jente	62 %	38 %	2884
		Total	57 %	43 %	5642
	Total	Gutt	52 %	48 %	8699
		Jente	58 %	42 %	8839
		Total	55 %	45 %	17538



**Tabell 2.3.B: Prosentandel som er fysisk aktive med høy intensitet utenom skoletid og sosioøkonomisk status.**

		Mindre enn 4 ganger	Minst 4 ganger	n
Norge	Lav	65%	35%	655
	Middels	53%	47%	2035
	Høy	44%	56%	578
	Totalt	54%	46%	3268
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	60%	40%	2999
	Middels	56%	44%	10627
	Høy	49%	51%	3588
	Totalt	55%	45%	17214

**Tabell 2.4.A. Prosentandel som er fysisk aktive i moderat-til-høy intensitet i 60 minutter hver dag.**

Prosentandel som er fysisk aktive (moderat til høy intensitet) 60 minutter hver dag den siste uken, som da møter retningslinjer for fysisk aktivitet.

			Møter ikke retningslinjer	Møter retningslinjer	n
Norge	11-åringer	Gutt	77 %	23 %	904
		Jente	81 %	19 %	991
		Total	79 %	21 %	1895
	13-åringer	Gutt	84 %	16 %	493
		Jente	89 %	11 %	494
		Total	86 %	14 %	987
	15-åringer	Gutt	85 %	15 %	414
		Jente	90 %	10 %	439
		Total	88 %	12 %	853
	Total	Gutt	81 %	19 %	1811
		Jente	85 %	15 %	1924
		Total	83 %	17 %	3735
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	72 %	28 %	3049
		Jente	80 %	20 %	3056
		Total	76 %	24 %	6105
	13-åringer	Gutt	79 %	21 %	3076
		Jente	85 %	15 %	3048
		Total	82 %	18 %	6124
	15-åringer	Gutt	82 %	18 %	2816
		Jente	89 %	11 %	2913
		Total	86 %	14 %	5729
	Total	Gutt	78 %	22 %	8941
		Jente	85 %	15 %	9017
		Total	81 %	19 %	17958

**Tabell 2.4.B: Andel som innfrir anbefalingen om 60 minutters daglig fysisk aktivitet og sosioøkonomisk status.**

		Møter ikke retningslinjer	Møter retningslinjer	n
Norge	Lav	85%	15%	724
	Middels	84%	16%	2225
	Høy	78%	22%	647
	Totalt	83%	17%	3596
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	83%	17%	3009
	Middels	82%	18%	10624
	Høy	78%	22%	3584
	Totalt	81%	19%	17217

## Røyking, snus- og alkoholbruk

<b>Tabell 3.1.A. Dager røykt tobakk noensinne</b>										
I løpet av livet ditt: Hvor mange dager (hvis 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)	n
Norge	13-åringer	Gutt	94 %	4 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	470
		Jente	95 %	2 %	1 %	1 %	0 %	0 %	1 %	477
		Total	95 %	3 %	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %	947
	15-åringer	Gutt	78 %	8 %	3 %	1 %	2 %	2 %	4 %	404
		Jente	84 %	5 %	3 %	1 %	1 %	1 %	3 %	426
		Total	81 %	7 %	3 %	1 %	2 %	2 %	4 %	830
	Total	Gutt	87 %	6 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	874
		Jente	90 %	4 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	903
		Total	89 %	5 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	1777
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	96 %	2 %	0 %	0 %	0 %	0 %	1 %	3036
		Jente	99 %	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	3041
		Total	98 %	2 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	6077
	13-åringer	Gutt	90 %	5 %	1 %	1 %	0 %	1 %	2 %	3030
		Jente	92 %	4 %	1 %	0 %	0 %	0 %	2 %	3044
		Total	91 %	4 %	1 %	1 %	0 %	1 %	2 %	6074
	15-åringer	Gutt	75 %	8 %	3 %	1 %	2 %	1 %	9 %	2800
		Jente	77 %	7 %	3 %	2 %	3 %	1 %	7 %	2919
		Total	76 %	8 %	3 %	2 %	2 %	1 %	8 %	5719
	Total	Gutt	87 %	5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	4 %	8866
		Jente	90 %	4 %	1 %	1 %	1 %	1 %	3 %	9004
		Total	88 %	5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	3 %	17870

**Tabell 3.1.B: Røyking, antall ganger i livet, og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager eller mer	n
Norge	Lav	89 %	4 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	331
	Middels	88 %	5 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	1075
	Høy	88 %	5 %	2 %	1 %	2 %	1 %	2 %	324
	Total	88 %	5 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	1730
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	86 %	6 %	2 %	1 %	1 %	1 %	4 %	2984
	Middels	89 %	5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	3 %	10590
	Høy	91 %	4 %	1 %	1 %	1 %	1 %	2 %	3577
	Total	88 %	5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	3 %	17151

**Tabell 3.2.A. Dager røykt de siste 30 dagene**

I løpet av de siste 30 dagene: Hvor mange dager (hvis 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)	n	
Norge	13-åringer	Gutt	98 %	2 %		0 %	0 %			474	
		Jente	98 %	1 %	1 %		0 %		0 %	480	
		Total	98 %	1 %	0 %	0 %	0 %		0 %	954	
	15-åringer	Gutt	88 %	6 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	405	
		Jente	92 %	3 %	3 %	0 %	1 %			425	
		Total	90 %	5 %	2 %	1 %	1 %	0 %	1 %	830	
	Total	Gutt	93 %	4 %	1 %	1 %	1 %	0 %	0 %	879	
		Jente	95 %	2 %	2 %	0 %	1 %			905	
		Total	94 %	3 %	1 %	0 %	1 %	0 %	0 %	1784	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	98 %	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	3045
			Jente	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %			3044
			Total	99 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	6089
13-åringer		Gutt	95 %	2 %	0 %	0 %	0 %	0 %	1 %	3041	
		Jente	96 %	2 %	0 %	0 %	0 %	0 %	1 %	3044	
		Total	96 %	2 %	0 %	0 %	0 %	0 %	1 %	6085	
15-åringer		Gutt	86 %	5 %	2 %	2 %	1 %	1 %	3 %	2801	
		Jente	87 %	5 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	2919	
		Total	87 %	5 %	2 %	1 %	1 %	1 %	3 %	5720	
Total		Gutt	94 %	2 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	8887	
		Jente	95 %	2 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	9007	
		Total	94 %	2 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	17894	



---

**Tabell 3.2.B: Røyking, antall ganger siste måned, og sosioøkonomisk status.**


---

		Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager eller mer	n
Norge	Lav	94 %	4 %	1 %	1 %	1 %		0 %	331
	Middels	95 %	2 %	1 %	0 %	1 %	0 %	0 %	1081
	Høy	94 %	4 %	1 %	1 %	1 %		0 %	324
	Total	94 %	3 %	1 %	0 %	1 %	0 %	0 %	1736
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	93 %	2 %	1 %	1 %	1 %	0 %	2 %	2991
	Middels	94 %	2 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	10597
	Høy	95 %	2 %	1 %	1 %	0 %	0 %	1 %	3582
	Total	94 %	2 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	17170

---

**Tabell 3.3.A. Bruk av e-sigarett noensinne**

Hvor mange dager (om noen) har du brukt e-sigarett?

			Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager (eller mer)	n
Norge	13- åringer	Gutt	86 %	7 %	2 %	2 %	1 %	0 %	2 %	464
		Jente	93 %	5 %	1 %	0 %			1 %	440
		Total	89 %	6 %	2 %	1 %	0 %	0 %	1 %	904
	15- åringer	Gutt	68 %	13 %	5 %	2 %	4 %	2 %	6 %	390
		Jente	82 %	10 %	3 %	1 %	1 %	0 %	1 %	402
		Total	75 %	11 %	4 %	2 %	3 %	1 %	4 %	792
	Total	Gutt	78 %	10 %	3 %	2 %	2 %	1 %	4 %	854
		Jente	88 %	8 %	2 %	1 %	1 %	0 %	1 %	842
		Total	83 %	9 %	3 %	2 %	1 %	1 %	2 %	1696
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	98 %	1 %	0 %	0 %	0 %			884
		Jente	99 %	0 %					0 %	955
		Total	99 %	1 %	0 %	0 %	0 %		0 %	1839
	13- åringer	Gutt	89 %	5 %	1 %	1 %	2 %	0 %	1 %	776
		Jente	95 %	2 %	1 %	0 %	1 %	0 %	1 %	756
		Total	92 %	4 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	1532
	15- åringer	Gutt	69 %	11 %	5 %	3 %	3 %	2 %	7 %	1392
		Jente	79 %	10 %	4 %	2 %	2 %	1 %	3 %	1453
		Total	74 %	10 %	5 %	3 %	3 %	1 %	5 %	2845
	Total	Gutt	83 %	7 %	3 %	2 %	2 %	1 %	3 %	3052
		Jente	89 %	5 %	2 %	1 %	1 %	0 %	1 %	3164
		Total	86 %	6 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	6216

**Tabell 3.3.B: E-sigarett, antall ganger i livet, og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager eller mer	n
Norge	Lav	84 %	7 %	3 %	3 %	2 %		2 %	315
	Middels	83 %	9 %	3 %	1 %	1 %	1 %	2 %	1021
	Høy	79 %	11 %	3 %	1 %	2 %	0 %	4 %	314
	Total	82 %	9 %	3 %	2 %	1 %	1 %	3 %	1650
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	85 %	6 %	3 %	2 %	1 %	1 %	2 %	790
	Middels	85 %	7 %	3 %	2 %	1 %	1 %	2 %	3454
	Høy	88 %	5 %	2 %	1 %	1 %	1 %	2 %	1537
	Total	86 %	6 %	2 %	2 %	1 %	1 %	2 %	5781

**Tabell 3.4.A. Bruk av e-sigaretter de siste 30 dagene.**

Hvor mange dager (om noen) har du brukt e-sigaretter de siste 30 dagene?

			Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager (eller mer)	n	
Norge	13- åringer	Gutt	96 %	2 %	1 %	0 %	0 %		1 %	463	
		Jente	98 %	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	461	
		Total	97 %	1 %	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %	924	
	15- åringer	Gutt	89 %	5 %	2 %	1 %	2 %		2 %	391	
		Jente	95 %	3 %	0 %	1 %	0 %		0 %	417	
		Total	92 %	4 %	1 %	1 %	1 %		1 %	808	
	Total	Gutt	93 %	3 %	1 %	1 %	1 %		1 %	854	
		Jente	97 %	2 %	0 %	1 %	0 %	0 %	0 %	878	
		Total	95 %	2 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	1732	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	100 %	0 %			0 %		0 %	887
			Jente	100 %	0 %					0 %	958
			Total	100 %	0 %			0 %		0 %	1845
13- åringer		Gutt	95 %	2 %	1 %	1 %	0 %		1 %	779	
		Jente	98 %	1 %	0 %	1 %	0 %	0 %	1 %	764	
		Total	96 %	1 %	1 %	1 %	0 %	0 %	1 %	1543	
15- åringer		Gutt	86 %	6 %	3 %	1 %	2 %	0 %	2 %	1390	
		Jente	92 %	5 %	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %	1454	
		Total	89 %	5 %	2 %	1 %	1 %	0 %	1 %	2844	
Total		Gutt	92 %	3 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	3056	
		Jente	96 %	2 %	1 %	0 %	0 %	0 %	1 %	3176	
		Total	94 %	3 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	6232	

**Tabell 3.4.B E-sigarett, antall ganger siste måned, og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager eller mer	n
Norge	Lav	95 %	3 %	1 %	1 %			1 %	326
	Middels	95 %	2 %	1 %	0 %	1 %	0 %	1 %	1048
	Høy	94 %	3 %	0 %	1 %	1 %		1 %	312
	Total	95 %	3 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	1686
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	93 %	2 %	1 %	1 %	1 %		1 %	797
	Middels	94 %	3 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	3465
	Høy	95 %	3 %	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	1538
	Total	94 %	3 %	1 %	1 %	1 %	0 %	1 %	5800

**Tabell 3.5.A. Snusbruk**  
Hvor ofte bruker du snus?

			Hver dag	Hver uke	Sjeldnere enn én gang i uka	Ikke i det hele tatt	n
Norge	13-åringer	Gutt	2 %	0 %	1 %	97 %	478
		Jente	1 %	0 %	1 %	97 %	479
		Total	1 %	0 %	1 %	97 %	957
	15-åringer	Gutt	5 %	3 %	5 %	87 %	407
		Jente	2 %	2 %	4 %	92 %	426
		Total	4 %	3 %	4 %	90 %	833
	Total	Gutt	3 %	2 %	3 %	92 %	885
		Jente	2 %	1 %	3 %	95 %	905
		Total	2 %	1 %	3 %	93 %	1790

**Tabell 3.5.B. Snusbruk og sosioøkonomisk status.**

		Hver dag	Hver uke	Sjeldnere enn én gang i uken	Ikke i det hele tatt	n
Norge	Lav	2 %	2 %	1 %	94 %	335
	Middels	2 %	1 %	3 %	94 %	1081
	Høy	3 %	2 %	3 %	92 %	326
	Total	3 %	1 %	3 %	93 %	1742



**Tabell 3.6.A. Alkoholbruk noensinne**

I løpet av livet ditt: Hvor mange dager (hvis noen) har du drukket alkohol?

			Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager (eller mer)	n	
Norge	13- åringer	Gutt	85 %	10 %	2 %	1 %	1 %	0 %	1 %	471	
		Jente	86 %	8 %	4 %	0 %	1 %	0 %	0 %	477	
		Total	85 %	9 %	3 %	1 %	1 %	0 %	1 %	948	
	15- åringer	Gutt	52 %	16 %	11 %	7 %	7 %	3 %	4 %	401	
		Jente	62 %	12 %	9 %	7 %	5 %	2 %	4 %	416	
		Total	57 %	14 %	10 %	7 %	6 %	2 %	4 %	817	
	Total	Gutt	70 %	13 %	6 %	4 %	4 %	1 %	2 %	872	
		Jente	75 %	10 %	6 %	3 %	3 %	1 %	2 %	893	
		Total	72 %	11 %	6 %	4 %	3 %	1 %	2 %	1765	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	85 %	10 %	2 %	1 %	1 %	0 %	1 %	2261
			Jente	95 %	4 %	1 %	0 %		0 %	0 %	2250
			Total	90 %	7 %	2 %	1 %	0 %	0 %	0 %	4511
13- åringer		Gutt	74 %	14 %	5 %	3 %	2 %	1 %	2 %	2979	
		Jente	77 %	12 %	5 %	3 %	1 %	0 %	1 %	3025	
		Total	76 %	13 %	5 %	3 %	2 %	1 %	2 %	6004	
15- åringer		Gutt	47 %	16 %	8 %	6 %	8 %	4 %	10 %	2754	
		Jente	45 %	15 %	11 %	8 %	9 %	3 %	10 %	2875	
		Total	46 %	15 %	10 %	7 %	9 %	4 %	10 %	5629	
Total		Gutt	68 %	13 %	5 %	4 %	4 %	2 %	5 %	7994	
		Jente	71 %	11 %	6 %	4 %	4 %	1 %	4 %	8150	
		Total	69 %	12 %	6 %	4 %	4 %	2 %	4 %	16144	

**Tabell 3.6.B: Alkohol, antall ganger i livet, og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager eller mer	n
Norge	Lav	74 %	10 %	8 %	3 %	3 %	1 %	2 %	326
	Middels	73 %	11 %	6 %	4 %	3 %	1 %	2 %	1071
	Høy	66 %	15 %	6 %	5 %	4 %	2 %	3 %	320
	Total	72 %	11 %	6 %	4 %	3 %	1 %	2 %	1717
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	71 %	12 %	5 %	4 %	3 %	1 %	4 %	2614
	Middels	69 %	12 %	6 %	4 %	4 %	1 %	4 %	9630
	Høy	68 %	13 %	6 %	4 %	4 %	2 %	5 %	3321
	Total	69 %	12 %	6 %	4 %	4 %	1 %	4 %	15565

**Tabell 3.7.A. Alkoholbruk siste 30 dager**

I løpet av de siste 30 dagene: Hvor mange dager (hvis noen) har du drukket alkohol?

			Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager (eller mer)	n
Norge	13- åringer	Gutt	97 %	2 %	1 %	0 %				472
		Jente	95 %	3 %	1 %		0 %		0 %	480
		Total	96 %	3 %	1 %	0 %	0 %		0 %	952
	15- åringer	Gutt	73 %	18 %	6 %	1 %	0 %		1 %	403
		Jente	79 %	15 %	5 %	1 %			0 %	424
		Total	76 %	16 %	6 %	1 %	0 %		0 %	827
	Total	Gutt	86 %	9 %	4 %	1 %	0 %		0 %	875
		Jente	88 %	9 %	3 %	0 %	0 %		0 %	904
		Total	87 %	9 %	3 %	1 %	0 %		0 %	1779
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	96 %	3 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Jente			99 %	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %		2258
Total			97 %	2 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4517
13- åringer		Gutt	89 %	7 %	2 %	1 %	0 %	0 %	1 %	2993
		Jente	92 %	6 %	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	3022
		Total	90 %	7 %	1 %	1 %	0 %	0 %	1 %	6015
15- åringer		Gutt	68 %	18 %	8 %	3 %	1 %	0 %	1 %	2757
		Jente	67 %	21 %	8 %	3 %	1 %	0 %	0 %	2880
		Total	67 %	19 %	8 %	3 %	1 %	0 %	1 %	5637
Total		Gutt	84 %	10 %	4 %	1 %	0 %	0 %	1 %	8009
		Jente	85 %	10 %	3 %	1 %	0 %	0 %	0 %	8160
		Total	84 %	10 %	3 %	1 %	0 %	0 %	1 %	16169

**Tabell 3.7.B: Alkohol, antall ganger siste måned, og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	1-2 dager	3-5 dager	6-9 dager	10-19 dager	20-29 dager	30 dager eller mer	n
Norge	Lav	88 %	8 %	4 %				1 %	329
	Middels	87 %	9 %	3 %	1 %	0 %		0 %	1077
	Høy	81 %	13 %	4 %	1 %			1 %	325
	Total	86 %	9 %	3 %	1 %	0 %		0 %	1731
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	86 %	8 %	2 %	1 %	0 %	0 %	1 %	2612
	Middels	84 %	10 %	3 %	1 %	0 %	0 %	0 %	9643
	Høy	83 %	10 %	4 %	1 %	1 %	0 %	1 %	3328
	Total	84 %	10 %	3 %	1 %	0 %	0 %	1 %	15583

**Tabell 3.8.A. Vært full noensinne**

I løpet av livet ditt: Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?

			Nei, Aldri	En gang	2-3 ganger	4-10 ganger	Mer enn 10 ganger	n
Norge	13- åringer	Gutt	96 %	3 %	1 %	1 %	0 %	468
		Jente	96 %	2 %	1 %	1 %	1 %	479
		Total	96 %	2 %	1 %	1 %	0 %	947
	15- åringer	Gutt	74 %	9 %	9 %	5 %	3 %	407
		Jente	79 %	7 %	8 %	3 %	2 %	428
		Total	77 %	8 %	9 %	4 %	3 %	835
	Total	Gutt	85 %	5 %	5 %	3 %	2 %	875
		Jente	88 %	4 %	4 %	2 %	1 %	907
		Total	87 %	5 %	5 %	2 %	2 %	1782
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	98 %	1 %	0 %	0 %	1 %	2256
		Jente	99 %	1 %	0 %	0 %	0 %	2252
		Total	99 %	1 %	0 %	0 %	0 %	4508
	13- åringer	Gutt	94 %	3 %	1 %	0 %	1 %	2269
		Jente	96 %	2 %	1 %	0 %	0 %	2282
		Total	95 %	3 %	1 %	0 %	1 %	4551
	15- åringer	Gutt	70 %	8 %	9 %	6 %	6 %	2761
		Jente	70 %	11 %	10 %	5 %	4 %	2876
		Total	70 %	9 %	10 %	6 %	5 %	5637
	Total	Gutt	86 %	4 %	4 %	2 %	3 %	7286
		Jente	87 %	5 %	4 %	2 %	2 %	7410
		Total	87 %	5 %	4 %	2 %	2 %	14696

**Tabell 3.8.B. Full (beruset), antall ganger i livet, og sosioøkonomisk status.**

		Nei, aldri	En gang	2-3 ganger	4-10 ganger	Mer enn 10 ganger	n
Norge	Lav	87 %	5 %	5 %	2 %	1 %	333
	Middels	88 %	5 %	4 %	2 %	1 %	1080
	Høy	82 %	5 %	6 %	4 %	3 %	321
	Total	87 %	5 %	4 %	2 %	2 %	1734
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	87 %	4 %	5 %	3 %	2 %	2253
	Middels	87 %	5 %	4 %	2 %	2 %	8758
	Høy	87 %	4 %	4 %	2 %	2 %	3140
	Total	87 %	5 %	4 %	2 %	2 %	14151



**Tabell 3.9.A. Vært full siste 30 dager**

I løpet av de siste 30 dagene: Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?

			Nei, Aldri	En gang	2-3 ganger	4-10 ganger	Mer enn 10 ganger	n	
Norge	13- åringer	Gutt	97 %	1 %	1 %	0 %	0 %	477	
		Jente	98 %	0 %	1 %	0 %	0 %	482	
		Total	98 %	1 %	1 %	0 %	0 %	959	
	15- åringer	Gutt	84 %	12 %	2 %	1 %	0 %	407	
		Jente	89 %	8 %	3 %	0 %		429	
		Total	86 %	10 %	3 %	1 %	0 %	836	
	Total	Gutt	91 %	6 %	2 %	1 %	0 %	884	
		Jente	94 %	4 %	2 %	0 %	0 %	911	
		Total	93 %	5 %	2 %	1 %	0 %	1795	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	99 %	0 %	0 %	0 %	0 %	2264
			Jente	100 %	0 %	0 %	0 %	0 %	2259
			Total	99 %	0 %	0 %	0 %	0 %	4523
13- åringer		Gutt	97 %	1 %	0 %	0 %	1 %	2281	
		Jente	98 %	1 %	0 %		0 %	2288	
		Total	98 %	1 %	0 %	0 %	1 %	4569	
15- åringer		Gutt	84 %	9 %	4 %	1 %	1 %	2763	
		Jente	86 %	10 %	3 %	1 %	0 %	2876	
		Total	85 %	10 %	4 %	1 %	1 %	5639	
Total		Gutt	93 %	4 %	2 %	1 %	1 %	7308	
		Jente	94 %	4 %	1 %	0 %	0 %	7423	
		Total	93 %	4 %	2 %	1 %	1 %	14731	

---

**Tabell 3.9.B: Full (beruset), antall ganger siste måned, og sosioøkonomisk status.**


---

		Nei, aldri	En gang	2-3 ganger	4-10 ganger	Mer enn 10 ganger	n
Norge	Lav	93 %	5 %	1 %		0 %	335
	Middels	93 %	5 %	1 %	1 %	0 %	1085
	Høy	89 %	6 %	4 %	1 %	1 %	327
	Total	93 %	5 %	2 %	1 %	0 %	1747
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	93 %	3 %	2 %	1 %	1 %	2258
	Middels	93 %	4 %	1 %	0 %	1 %	8768
	Høy	93 %	4 %	2 %	0 %	1 %	3148
	Total	93 %	4 %	2 %	0 %	1 %	14174

---

## Spisevaner og tannpuss

**Tabell 4.1.A. Frokost i ukedagene**

I ukedagene, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)?

			Aldri	En dag	To dager	Tre dager	Fire dager	Fem dager	n
Norge	11-åringer	Gutt	6 %	4 %	3 %	6 %	6 %	75 %	900
		Jente	7 %	3 %	3 %	6 %	8 %	73 %	989
		Total	7 %	3 %	3 %	6 %	7 %	74 %	1889
	13-åringer	Gutt	6 %	3 %	5 %	8 %	9 %	69 %	496
		Jente	9 %	4 %	6 %	8 %	10 %	63 %	500
		Total	8 %	3 %	6 %	8 %	10 %	66 %	996
	15-åringer	Gutt	12 %	5 %	5 %	7 %	9 %	63 %	415
		Jente	15 %	6 %	7 %	6 %	9 %	56 %	441
		Total	14 %	5 %	6 %	7 %	9 %	59 %	856
	Total	Gutt	8 %	4 %	4 %	6 %	7 %	71 %	1811
		Jente	9 %	4 %	5 %	6 %	9 %	66 %	1930
		Total	8 %	4 %	5 %	6 %	8 %	69 %	3741
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	7 %	3 %	3 %	5 %	5 %	77 %	3079
		Jente	7 %	3 %	4 %	5 %	7 %	74 %	3085
		Total	7 %	3 %	3 %	5 %	6 %	75 %	6164
	13-åringer	Gutt	10 %	3 %	3 %	7 %	6 %	71 %	3103
		Jente	13 %	5 %	5 %	7 %	9 %	61 %	3081
		Total	11 %	4 %	4 %	7 %	8 %	66 %	6184
	15-åringer	Gutt	14 %	4 %	5 %	6 %	7 %	63 %	2868
		Jente	17 %	5 %	5 %	9 %	8 %	55 %	2937
		Total	16 %	4 %	5 %	8 %	8 %	59 %	5805
	Total	Gutt	10 %	3 %	4 %	6 %	6 %	70 %	9050
		Jente	12 %	4 %	5 %	7 %	8 %	64 %	9103
		Total	11 %	4 %	4 %	6 %	7 %	67 %	18153

**Tabell 4.1.B: Frokost i ukedagene og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	En dag	To dager	Tre dager	Fire dager	Fem dager	n
Norge	Lav	10 %	6 %	4 %	6 %	9 %	65 %	727
	Middels	8 %	4 %	5 %	7 %	8 %	69 %	2226
	Høy	7 %	3 %	5 %	7 %	8 %	70 %	646
	Total	9 %	4 %	5 %	7 %	8 %	68 %	3599
Norden uten Norge og selvstyrete områder	Lav	16 %	5 %	5 %	7 %	8 %	59 %	3032
	Middels	11 %	4 %	4 %	6 %	7 %	68 %	10713
	Høy	9 %	3 %	4 %	6 %	7 %	71 %	3619
	Total	11 %	4 %	4 %	6 %	7 %	67 %	17364

**Tabell 4.2.A. Frokost i helgen**

I helgen, hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)?

			Aldri	En dag	Begge dager	n
Norge	11-åringer	Gutt	4 %	8 %	89 %	900
		Jente	2 %	8 %	90 %	987
		Total	3 %	8 %	89 %	1887
	13-åringer	Gutt	5 %	13 %	82 %	493
		Jente	4 %	10 %	86 %	499
		Total	5 %	11 %	84 %	992
	15-åringer	Gutt	11 %	11 %	78 %	412
		Jente	6 %	15 %	79 %	439
		Total	9 %	13 %	78 %	851
	Total	Gutt	6 %	10 %	84 %	1805
		Jente	4 %	10 %	86 %	1925
		Total	5 %	10 %	85 %	3730
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	6 %	11 %	83 %	3038
		Jente	4 %	11 %	85 %	3056
		Total	5 %	11 %	84 %	6094
	13-åringer	Gutt	8 %	14 %	77 %	3079
		Jente	8 %	14 %	78 %	3068
		Total	8 %	14 %	78 %	6147
	15-åringer	Gutt	10 %	14 %	76 %	2840
		Jente	10 %	15 %	75 %	2931
		Total	10 %	14 %	76 %	5771
	Total	Gutt	8 %	13 %	79 %	8957
		Jente	7 %	13 %	80 %	9055
		Total	8 %	13 %	79 %	18012

**Tabell 4.2.B: Frokost i helgen og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	En dag	Begge dager	n
Norge	Lav	5 %	12 %	83 %	723
	Middels	5 %	10 %	85 %	2225
	Høy	5 %	7 %	88 %	641
	Total	5 %	10 %	85 %	3589
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	10 %	16 %	74 %	3007
	Middels	8 %	13 %	79 %	10651
	Høy	6 %	11 %	83 %	3589
	Total	8 %	13 %	79 %	17247

Tabell 4.3.A. Hvor ofte spiser familien måltider sammen?

			Hver dag	De fleste dager	En gang i uken	Sjeldnere	Aldri	n
Norge	11-åringer	Gutt	54 %	42 %	3 %	2 %	0 %	864
		Jente	48 %	45 %	4 %	2 %	1 %	952
		Total	50 %	44 %	3 %	2 %	0 %	1816
	13-åringer	Gutt	49 %	41 %	7 %	1 %	1 %	482
		Jente	45 %	47 %	5 %	2 %	1 %	482
		Total	47 %	44 %	6 %	2 %	1 %	964
	15-åringer	Gutt	42 %	49 %	6 %	3 %	1 %	412
		Jente	45 %	47 %	4 %	3 %	1 %	433
		Total	43 %	48 %	5 %	3 %	1 %	845
	Total	Gutt	49 %	43 %	5 %	2 %	1 %	1758
		Jente	46 %	46 %	4 %	3 %	1 %	1867
		Total	48 %	45 %	4 %	2 %	1 %	3625
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	57 %	35 %	4 %	4 %	1 %	3074
		Jente	51 %	40 %	4 %	4 %	1 %	3075
		Total	54 %	37 %	4 %	4 %	1 %	6149
	13-åringer	Gutt	52 %	37 %	6 %	4 %	1 %	3106
		Jente	44 %	43 %	6 %	5 %	1 %	3081
		Total	48 %	40 %	6 %	4 %	1 %	6187
	15-åringer	Gutt	42 %	42 %	9 %	5 %	2 %	2863
		Jente	33 %	47 %	11 %	7 %	2 %	2936
		Total	37 %	45 %	10 %	6 %	2 %	5799
	Total	Gutt	51 %	38 %	6 %	4 %	1 %	9043
		Jente	43 %	43 %	7 %	5 %	1 %	9092
		Total	47 %	40 %	7 %	5 %	1 %	18135



---

**Tabell 4.3.B: Måltid sammen med familien og sosioøkonomisk status.**


---

		Hver dag	De fleste dager	Ukentlig	Sjeldnere enn en gang i uken	Aldri	n
Norge	Lav	48 %	43 %	5 %	3 %	2 %	706
	Middels	49 %	45 %	4 %	2 %	0 %	2157
	Høy	46 %	46 %	5 %	2 %	1 %	623
	Total	48 %	45 %	4 %	2 %	1 %	3486
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	41 %	39 %	9 %	8 %	3 %	3027
	Middels	47 %	41 %	7 %	4 %	1 %	10707
	Høy	49 %	42 %	5 %	3 %	1 %	3620
	Total	46 %	41 %	7 %	5 %	1 %	17354

---

Tabell 4.4.A: Hvor ofte pusser du tennene?

			Mer enn en gang om dagen	En gang om dagen	Minst en dag i uken	Sjeldnere enn hver uke	Aldri	n	
Norge	11- åringer	Gutt	74 %	23 %	2 %	0 %	0 %	860	
		Jente	81 %	18 %	1 %	0 %	0 %	954	
		Total	78 %	20 %	2 %	0 %	0 %	1814	
	13- åringer	Gutt	73 %	24 %	3 %	0 %	1 %	484	
		Jente	83 %	16 %	0 %	0 %	0 %	479	
		Total	78 %	20 %	2 %	0 %	0 %	963	
	15- åringer	Gutt	66 %	30 %	3 %	0 %	1 %	410	
		Jente	83 %	15 %	2 %			432	
		Total	75 %	22 %	2 %	0 %	0 %	842	
	Total	Gutt	72 %	25 %	3 %	0 %	0 %	1754	
		Jente	82 %	17 %	1 %	0 %	0 %	1865	
		Total	77 %	21 %	2 %	0 %	0 %	3619	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	71 %	25 %	3 %	1 %	0 %	3078
			Jente	80 %	18 %	2 %	1 %	0 %	3087
			Total	75 %	21 %	3 %	1 %	0 %	6165
13- åringer		Gutt	67 %	27 %	5 %	1 %	1 %	3120	
		Jente	81 %	17 %	2 %	0 %	0 %	3082	
		Total	74 %	22 %	3 %	0 %	0 %	6202	
15- åringer		Gutt	67 %	27 %	4 %	1 %	1 %	2871	
		Jente	82 %	16 %	2 %	0 %	0 %	2940	
		Total	74 %	22 %	3 %	0 %	1 %	5811	
Total		Gutt	68 %	26 %	4 %	1 %	1 %	9069	
		Jente	81 %	17 %	2 %	0 %	0 %	9109	
		Total	75 %	22 %	3 %	1 %	0 %	18178	

---

**Tabell 4.4.B: Tannpuss og sosioøkonomisk status.**


---

		Flere ganger hver dag	En gang om dagen	Ukentlig	Sjeldnere enn en gang i uken	Aldri	n
Norge	Lav	73 %	23 %	3 %	1 %	0 %	703
	Middels	77 %	21 %	2 %	0 %	0 %	2151
	Høy	81 %	16 %	2 %	0 %	1 %	625
	Total	77 %	20 %	2 %	0 %	0 %	3479
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	66 %	28 %	4 %	1 %	1 %	3045
	Middels	74 %	22 %	3 %	0 %	0 %	10728
	Høy	83 %	14 %	2 %	0 %	0 %	3621
	Total	75 %	22 %	3 %	1 %	0 %	17394

---

Tabell 4.5.A: Hvor ofte spiser du frukt?

			Aldri	Mindre enn en gang i uken	En gang i uken	2-4 dager uken	5-6 dager uken	En gang om dagen	Flere ganger om dagen	n
Norge	11-åringer	Gutt	2 %	7 %	9 %	26 %	19 %	18 %	19 %	900
		Jente	1 %	4 %	8 %	25 %	21 %	20 %	20 %	987
		Total	2 %	6 %	8 %	26 %	20 %	19 %	19 %	1887
	13-åringer	Gutt	3 %	9 %	13 %	31 %	18 %	15 %	11 %	493
		Jente	2 %	7 %	8 %	27 %	20 %	21 %	16 %	499
		Total	2 %	8 %	10 %	29 %	19 %	18 %	14 %	992
	15-åringer	Gutt	4 %	13 %	15 %	26 %	15 %	15 %	11 %	412
		Jente	2 %	7 %	12 %	26 %	15 %	18 %	20 %	439
		Total	3 %	10 %	13 %	26 %	15 %	16 %	16 %	851
	Total	Gutt	3 %	9 %	11 %	27 %	18 %	17 %	15 %	1805
		Jente	1 %	6 %	9 %	26 %	20 %	20 %	19 %	1925
		Total	2 %	7 %	10 %	27 %	19 %	18 %	17 %	3730
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	4 %	8 %	9 %	27 %	20 %	16 %	17 %	3038
		Jente	1 %	4 %	7 %	28 %	22 %	17 %	20 %	3056
		Total	2 %	6 %	8 %	28 %	21 %	17 %	19 %	6094
	13-åringer	Gutt	4 %	10 %	12 %	31 %	16 %	14 %	14 %	3079
		Jente	2 %	7 %	10 %	29 %	18 %	17 %	17 %	3068
		Total	3 %	8 %	11 %	30 %	17 %	15 %	16 %	6147
	15-åringer	Gutt	4 %	12 %	14 %	31 %	15 %	11 %	14 %	2840
		Jente	2 %	8 %	11 %	28 %	17 %	16 %	17 %	2931
		Total	3 %	10 %	12 %	29 %	16 %	14 %	15 %	5771
	Total	Gutt	4 %	10 %	11 %	30 %	17 %	14 %	15 %	8957
		Jente	2 %	6 %	9 %	28 %	19 %	17 %	18 %	9055
		Total	3 %	8 %	10 %	29 %	18 %	15 %	17 %	18012

Tabell 4.5.B: Fruktkonsum og sosioøkonomisk status.

		Aldri	Sjeldnere enn ukentlig	Ukentlig	2-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	Daglig	Flere ganger daglig	n
Norge	Lav	2 %	9 %	11 %	28 %	18 %	18 %	14 %	704
	Middels	2 %	7 %	10 %	26 %	18 %	19 %	17 %	2163
	Høy	3 %	7 %	7 %	25 %	21 %	17 %	20 %	625
	Total	2 %	7 %	10 %	26 %	19 %	18 %	17 %	3492
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	4 %	10 %	12 %	29 %	17 %	14 %	14 %	3041
	Middels	3 %	8 %	11 %	30 %	18 %	15 %	15 %	10736
	Høy	3 %	5 %	8 %	25 %	20 %	17 %	21 %	3633
	Total	3 %	8 %	10 %	29 %	18 %	15 %	16 %	17410

Tabell 4.6.A: Hvor ofte drikker du brus/leskedrikk med sukker?

			Aldri	Mindre enn en gang i uken	En gang i uken	2-4 dager uken	5-6 dager uken	En gang om dagen	Flere ganger om dagen	n
Norge	11- åringer	Gutt	8 %	19 %	32 %	31 %	4 %	3 %	3 %	863
		Jente	13 %	23 %	35 %	24 %	3 %	1 %	2 %	957
		Total	10 %	21 %	34 %	27 %	4 %	2 %	2 %	1820
	13- åringer	Gutt	6 %	14 %	28 %	39 %	8 %	1 %	4 %	484
		Jente	9 %	17 %	31 %	34 %	5 %	3 %	1 %	482
		Total	7 %	15 %	29 %	37 %	7 %	2 %	2 %	966
	15- åringer	Gutt	8 %	14 %	19 %	36 %	10 %	5 %	7 %	411
		Jente	17 %	22 %	26 %	26 %	4 %	3 %	3 %	432
		Total	13 %	18 %	23 %	31 %	7 %	4 %	5 %	843
	Total	Gutt	7 %	16 %	28 %	34 %	7 %	3 %	4 %	1758
		Jente	13 %	21 %	32 %	27 %	4 %	2 %	2 %	1871
		Total	10 %	19 %	30 %	30 %	5 %	3 %	3 %	3629
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	13 %	24 %	30 %	24 %	4 %	2 %	3 %	3049
		Jente	18 %	29 %	29 %	19 %	3 %	1 %	2 %	3071
		Total	15 %	26 %	30 %	21 %	3 %	2 %	3 %	6120
	13- åringer	Gutt	10 %	20 %	26 %	32 %	5 %	3 %	4 %	3103
		Jente	20 %	27 %	23 %	23 %	4 %	1 %	2 %	3083
		Total	15 %	23 %	25 %	27 %	5 %	2 %	3 %	6186
	15- åringer	Gutt	12 %	18 %	21 %	33 %	8 %	4 %	4 %	2857
		Jente	20 %	27 %	22 %	22 %	4 %	2 %	2 %	2947
		Total	16 %	23 %	22 %	28 %	6 %	3 %	3 %	5804
	Total	Gutt	12 %	21 %	26 %	30 %	6 %	3 %	4 %	9009
		Jente	19 %	27 %	25 %	21 %	4 %	2 %	2 %	9101
		Total	15 %	24 %	25 %	25 %	5 %	2 %	3 %	18110

Tabell 4.6.B: Inntak av brus/leskedrikk med sukker og sosioøkonomisk status.

		Leskedrikk med sukker							n
		Aldri	Sjeldnere enn ukentlig	Ukentlig	2-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	Daglig	Flere ganger daglig	
Norge	Lav	11 %	19 %	33 %	26 %	4 %	3 %	4 %	704
	Middels	9 %	20 %	29 %	32 %	6 %	2 %	3 %	2163
	Høy	11 %	17 %	30 %	31 %	5 %	2 %	4 %	625
	Total	10 %	19 %	30 %	31 %	5 %	3 %	3 %	3492
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	13 %	25 %	26 %	23 %	6 %	3 %	4 %	3020
	Middels	15 %	24 %	25 %	26 %	5 %	2 %	2 %	10691
	Høy	19 %	24 %	25 %	25 %	4 %	2 %	2 %	3620
	Total	16 %	24 %	25 %	25 %	5 %	2 %	3 %	17331



Tabell 4.7.A: Hvor ofte spiser du søtsaker/godteri?

			Aldri	Mindre enn en gang i uken	En gang i uken	2-4 dager uken	5-6 dager uken	En gang om dagen	Flere ganger om dagen	n
Norge	11-åringer	Gutt	4 %	11 %	44 %	32 %	4 %	3 %	2 %	863
		Jente	4 %	11 %	46 %	31 %	4 %	2 %	2 %	957
		Total	4 %	11 %	45 %	31 %	4 %	2 %	2 %	1820
	13-åringer	Gutt	4 %	12 %	38 %	37 %	4 %	3 %	2 %	484
		Jente	2 %	8 %	34 %	45 %	5 %	4 %	1 %	482
		Total	3 %	10 %	36 %	41 %	4 %	4 %	2 %	966
	15-åringer	Gutt	4 %	13 %	25 %	45 %	5 %	3 %	4 %	410
		Jente	2 %	15 %	29 %	41 %	8 %	3 %	2 %	432
		Total	3 %	14 %	27 %	43 %	7 %	3 %	3 %	842
	Total	Gutt	4 %	12 %	38 %	36 %	4 %	3 %	3 %	1757
		Jente	3 %	11 %	39 %	37 %	5 %	3 %	2 %	1871
		Total	4 %	11 %	38 %	37 %	5 %	3 %	2 %	3628
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	5 %	15 %	43 %	28 %	4 %	2 %	2 %	3048
		Jente	4 %	13 %	46 %	29 %	4 %	2 %	2 %	3069
		Total	4 %	14 %	45 %	29 %	4 %	2 %	2 %	6117
	13-åringer	Gutt	5 %	14 %	34 %	36 %	5 %	3 %	2 %	3102
		Jente	3 %	12 %	35 %	39 %	6 %	3 %	2 %	3077
		Total	4 %	13 %	34 %	37 %	6 %	3 %	2 %	6179
	15-åringer	Gutt	6 %	15 %	29 %	39 %	6 %	2 %	3 %	2858
		Jente	3 %	13 %	28 %	44 %	7 %	3 %	2 %	2947
		Total	5 %	14 %	28 %	41 %	7 %	3 %	3 %	5805
	Total	Gutt	5 %	15 %	36 %	34 %	5 %	3 %	3 %	9008
		Jente	3 %	13 %	36 %	37 %	6 %	3 %	2 %	9093
		Total	4 %	14 %	36 %	36 %	5 %	3 %	2 %	18101

**Tabell 4.7.B: Inntak av søtsaker og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	Sjeldnere enn ukentlig	Ukentlig	2-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	Daglig	Flere ganger daglig	n
Norge	Lav	4 %	13 %	42 %	32 %	4 %	3 %	3 %	703
	Middels	4 %	11 %	37 %	39 %	5 %	3 %	2 %	2163
	Høy	4 %	12 %	40 %	34 %	5 %	3 %	3 %	625
	Total	4 %	11 %	39 %	36 %	5 %	3 %	2 %	3491
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	5 %	15 %	36 %	33 %	5 %	3 %	3 %	3019
	Middels	4 %	14 %	36 %	36 %	5 %	3 %	2 %	10689
	Høy	5 %	13 %	34 %	37 %	6 %	3 %	2 %	3614
	Total	4 %	14 %	36 %	36 %	5 %	3 %	2 %	17322

Tabell 4.8.A.: Hvor ofte spiser du grønnsaker?

			Aldri	Mindre enn en gang i uken	En gang i uken	2-4 dager uken	5-6 dager uken	En gang om dagen	Flere ganger om dagen	n
Norge	11-åringer	Gutt	4 %	6 %	8 %	24 %	22 %	20 %	17 %	863
		Jente	3 %	2 %	6 %	24 %	23 %	25 %	17 %	958
		Total	3 %	4 %	7 %	24 %	22 %	22 %	17 %	1821
	13-åringer	Gutt	3 %	6 %	8 %	27 %	24 %	21 %	12 %	484
		Jente	4 %	5 %	5 %	21 %	26 %	26 %	13 %	482
		Total	4 %	5 %	7 %	24 %	25 %	23 %	12 %	966
	15-åringer	Gutt	4 %	5 %	8 %	27 %	23 %	24 %	10 %	410
		Jente	1 %	5 %	4 %	28 %	22 %	25 %	15 %	432
		Total	3 %	5 %	6 %	27 %	23 %	24 %	12 %	842
	Total	Gutt	4 %	5 %	8 %	25 %	23 %	21 %	14 %	1757
		Jente	3 %	4 %	6 %	24 %	23 %	25 %	16 %	1872
		Total	3 %	4 %	7 %	25 %	23 %	23 %	15 %	3629
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	5 %	6 %	9 %	24 %	20 %	19 %	18 %	3051
		Jente	3 %	5 %	6 %	22 %	22 %	22 %	21 %	3068
		Total	4 %	5 %	7 %	23 %	21 %	20 %	19 %	6119
	13-åringer	Gutt	5 %	8 %	10 %	26 %	18 %	18 %	15 %	3100
		Jente	2 %	5 %	7 %	23 %	23 %	21 %	20 %	3077
		Total	3 %	6 %	8 %	24 %	21 %	20 %	17 %	6177
	15-åringer	Gutt	4 %	7 %	9 %	25 %	20 %	18 %	16 %	2861
		Jente	2 %	4 %	6 %	24 %	20 %	20 %	23 %	2947
		Total	3 %	6 %	8 %	25 %	20 %	19 %	20 %	5808
	Total	Gutt	5 %	7 %	9 %	25 %	19 %	19 %	16 %	9012
		Jente	2 %	5 %	6 %	23 %	21 %	21 %	21 %	9092
		Total	3 %	6 %	8 %	24 %	20 %	20 %	19 %	18104

Tabell 4.8.B: Grønnsakskonsum og sosioøkonomisk status.

		Aldri	Sjeldnere enn ukentlig	Ukentlig	2-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	Daglig	Flere ganger daglig	n
Norge	Lav	3 %	5 %	9 %	28 %	22 %	21 %	12 %	703
	Middels	3 %	5 %	6 %	24 %	24 %	24 %	14 %	2163
	Høy	3 %	3 %	5 %	23 %	22 %	23 %	20 %	625
	Total	3 %	4 %	7 %	24 %	23 %	23 %	15 %	3491
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	5 %	8 %	10 %	27 %	18 %	17 %	15 %	3018
	Middels	3 %	6 %	8 %	25 %	21 %	20 %	17 %	10689
	Høy	3 %	3 %	4 %	20 %	22 %	21 %	27 %	3618
	Total	3 %	6 %	8 %	24 %	21 %	20 %	19 %	17325

## Mobbing

**Tabell 5.1.A. Blitt mobbet**

Hvor ofte er du blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene?

			Har ikke	En eller to ganger	2-3 ganger i måneden	En gang i uken	Flere ganger i uken	n
Norge	11-åringer	Gutt	84 %	11 %	3 %	1 %	1 %	835
		Jente	82 %	11 %	2 %	2 %	2 %	935
		Total	83 %	11 %	3 %	2 %	2 %	1770
	13-åringer	Gutt	80 %	14 %	3 %	2 %	2 %	462
		Jente	84 %	12 %	1 %	2 %	1 %	477
		Total	82 %	13 %	2 %	2 %	2 %	939
	15-åringer	Gutt	87 %	9 %	2 %	2 %	1 %	393
		Jente	87 %	10 %	1 %	1 %	1 %	420
		Total	87 %	10 %	1 %	1 %	1 %	813
	Total	Gutt	83 %	11 %	3 %	1 %	1 %	1690
		Jente	84 %	11 %	2 %	2 %	2 %	1832
		Total	84 %	11 %	2 %	2 %	2 %	3522
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	78 %	15 %	3 %	2 %	2 %	3007
		Jente	79 %	15 %	2 %	2 %	2 %	3009
		Total	79 %	15 %	3 %	2 %	2 %	6016
	13-åringer	Gutt	82 %	11 %	3 %	2 %	2 %	3033
		Jente	83 %	11 %	3 %	2 %	2 %	3049
		Total	83 %	11 %	3 %	2 %	2 %	6082
	15-åringer	Gutt	84 %	9 %	3 %	1 %	2 %	2777
		Jente	87 %	8 %	2 %	1 %	1 %	2910
		Total	86 %	9 %	3 %	1 %	2 %	5687
	Total	Gutt	82 %	12 %	3 %	2 %	2 %	8817
		Jente	83 %	11 %	3 %	2 %	2 %	8968
		Total	82 %	11 %	3 %	2 %	2 %	17785

Tabell 5.1.B: Blitt mobbet og sosioøkonomisk status.

		Aldri	En eller to ganger	2-3 ganger i måned	En gang i uken	Flere ganger i uken	n
Norge	Lav	83 %	11 %	3 %	2 %	2 %	680
	Middels	83 %	11 %	2 %	2 %	2 %	2107
	Høy	85 %	11 %	1 %	1 %	1 %	603
	Total	83 %	11 %	2 %	2 %	2 %	3390
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	78 %	14 %	4 %	2 %	3 %	2975
	Middels	83 %	11 %	3 %	2 %	2 %	10608
	Høy	83 %	11 %	2 %	2 %	1 %	3565
	Total	82 %	11 %	3 %	2 %	2 %	17148

**Tabell 5.2.A. Mobbet andre**

Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene?

			Har ikke	En eller to ganger	2-3 ganger i måneden	En gang i uken	Flere ganger i uken	n
Norge	11-åringer	Gutt	91 %	8 %	1 %	0 %	0 %	837
		Jente	94 %	4 %	1 %	0 %	0 %	937
		Total	93 %	6 %	1 %	0 %	0 %	1774
	13-åringer	Gutt	83 %	14 %	2 %	0 %	0 %	461
		Jente	93 %	6 %	0 %	0 %	0 %	474
		Total	88 %	10 %	1 %	0 %	0 %	935
	15-åringer	Gutt	85 %	13 %	1 %	1 %	1 %	396
		Jente	95 %	4 %	0 %	0 %	0 %	418
		Total	90 %	8 %	0 %	0 %	1 %	814
	Total	Gutt	87 %	11 %	1 %	0 %	0 %	1694
		Jente	94 %	5 %	1 %	0 %	0 %	1829
		Total	91 %	8 %	1 %	0 %	0 %	3523
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	82 %	14 %	2 %	1 %	1 %	3021
		Jente	88 %	9 %	1 %	1 %	1 %	3034
		Total	85 %	11 %	2 %	1 %	1 %	6055
	13-åringer	Gutt	83 %	12 %	2 %	1 %	1 %	3044
		Jente	90 %	8 %	1 %	1 %	1 %	3052
		Total	87 %	10 %	1 %	1 %	1 %	6096
	15-åringer	Gutt	83 %	12 %	2 %	1 %	2 %	2798
		Jente	91 %	7 %	1 %	0 %	0 %	2906
		Total	87 %	10 %	2 %	1 %	1 %	5704
	Total	Gutt	83 %	13 %	2 %	1 %	1 %	8863
		Jente	90 %	8 %	1 %	1 %	1 %	8992
		Total	86 %	10 %	1 %	1 %	1 %	17855



**Tabell 5.2.B. Mobbet andre og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	En eller to ganger	2-3 ganger i måned	En gang i uken	Flere ganger i uken	n
Norge	Lav	92 %	6 %	1 %	0 %	1 %	681
	Middels	90 %	8 %	1 %	0 %	0 %	2100
	Høy	90 %	8 %	1 %	0 %	0 %	609
	Total	91 %	8 %	1 %	0 %	0 %	3390
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	83 %	11 %	2 %	1 %	2 %	3003
	Middels	87 %	10 %	1 %	1 %	1 %	10630
	Høy	88 %	10 %	1 %	1 %	1 %	3579
	Total	86 %	10 %	1 %	1 %	1 %	17212

**Tabell 5.3.A. Blitt mobbet på nett**

Hvor ofte er du blitt nett-mobbet i løpet av de siste månedene?

			Har ikke	En eller to ganger	2-3 ganger i måneden	En gang i uken	Flere ganger i uken	n
Norge	11-åringer	Gutt	95 %	4 %	1 %	0 %	0 %	828
		Jente	93 %	6 %	1 %	0 %	0 %	928
		Total	94 %	5 %	1 %	0 %	0 %	1756
	13-åringer	Gutt	92 %	6 %	1 %	1 %	0 %	462
		Jente	91 %	7 %	2 %	0 %	0 %	476
		Total	91 %	6 %	1 %	1 %	0 %	938
	15-åringer	Gutt	91 %	6 %	1 %	1 %	1 %	394
		Jente	91 %	8 %	1 %	0 %	1 %	418
		Total	91 %	7 %	1 %	0 %	1 %	812
	Total	Gutt	93 %	5 %	1 %	0 %	1 %	1684
		Jente	92 %	6 %	1 %	0 %	0 %	1822
		Total	92 %	6 %	1 %	0 %	0 %	3506
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	88 %	8 %	2 %	0 %	1 %	3005
		Jente	86 %	11 %	2 %	1 %	1 %	3025
		Total	87 %	10 %	2 %	1 %	1 %	6030
	13-åringer	Gutt	90 %	7 %	1 %	1 %	1 %	3034
		Jente	85 %	11 %	2 %	1 %	1 %	3048
		Total	87 %	9 %	1 %	1 %	1 %	6082
	15-åringer	Gutt	89 %	6 %	2 %	1 %	2 %	2790
		Jente	88 %	9 %	2 %	1 %	1 %	2909
		Total	89 %	8 %	2 %	1 %	1 %	5699
	Total	Gutt	89 %	7 %	1 %	1 %	1 %	8829
		Jente	86 %	10 %	2 %	1 %	1 %	8982
		Total	88 %	9 %	2 %	1 %	1 %	17811

Tabell 5.3.B: Blitt mobbet på nett og sosioøkonomisk status.

		Aldri	En eller to ganger	2-3 ganger i måned	En gang i uken	Flere ganger i uken	n
Norge	Lav	92 %	7 %	1 %	0 %	0 %	674
	Middels	92 %	6 %	1 %	0 %	0 %	2100
	Høy	93 %	5 %	1 %	0 %	0 %	602
	Total	92 %	6 %	1 %	0 %	0 %	3376
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	86 %	9 %	3 %	1 %	2 %	2994
	Middels	88 %	9 %	1 %	1 %	1 %	10621
	Høy	87 %	10 %	2 %	1 %	1 %	3569
	Total	88 %	9 %	2 %	1 %	1 %	17184

**Tabell 5.4.A. Mobbet andre på nett**

Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på nett i løpet av de siste månedene?

			Har ikke	En eller to ganger	2-3 ganger i måneden	En gang i uken	Flere ganger i uken	n
Norge	11-åringer	Gutt	98 %	2 %	0 %	0 %	0 %	827
		Jente	98 %	2 %	0 %	0 %	0 %	930
		Total	98 %	2 %	0 %	0 %	0 %	1757
	13-åringer	Gutt	95 %	4 %	1 %	0 %	0 %	463
		Jente	96 %	3 %	1 %	0 %	0 %	476
		Total	96 %	4 %	1 %	0 %	0 %	939
	15-åringer	Gutt	91 %	7 %	2 %	0 %	1 %	391
		Jente	95 %	4 %	1 %	0 %	0 %	416
		Total	93 %	5 %	1 %	0 %	0 %	807
	Total	Gutt	96 %	4 %	1 %	0 %	0 %	1681
		Jente	97 %	3 %	0 %	0 %	0 %	1822
		Total	96 %	3 %	0 %	0 %	0 %	3503
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	94 %	5 %	1 %	0 %	1 %	3006
		Jente	96 %	4 %	0 %	0 %	0 %	3013
		Total	95 %	4 %	0 %	0 %	0 %	6019
	13-åringer	Gutt	92 %	6 %	1 %	1 %	1 %	3036
		Jente	95 %	4 %	1 %	0 %	0 %	3051
		Total	93 %	5 %	1 %	0 %	1 %	6087
	15-åringer	Gutt	89 %	6 %	2 %	1 %	2 %	2792
		Jente	96 %	3 %	1 %	0 %	0 %	2900
		Total	92 %	4 %	1 %	1 %	1 %	5692
	Total	Gutt	91 %	5 %	1 %	1 %	1 %	8834
		Jente	95 %	4 %	1 %	0 %	0 %	8964
		Total	93 %	5 %	1 %	0 %	1 %	17798

**Tabell 5.4.B: Mobbet andre på nett og sosioøkonomisk status.**

		Aldri	En eller to ganger	2-3 ganger i måned	En gang i uken	Flere ganger i uken	n
Norge	Lav	96 %	3 %	0 %	0 %	0 %	674
	Middels	97 %	3 %	1 %	0 %	0 %	2098
	Høy	95 %	4 %	1 %	0 %	0 %	601
	Total	96 %	3 %	1 %	0 %	0 %	3373
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	92 %	4 %	1 %	1 %	2 %	2989
	Middels	94 %	5 %	1 %	0 %	1 %	10602
	Høy	94 %	4 %	1 %	0 %	1 %	3571
	Total	93 %	5 %	1 %	0 %	1 %	17162

**Tabell 5.5.A. Slåsskamp**

I løpet av de siste 12 månedene, hvor mange ganger var du i slåsskamp?

			Aldri	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger eller mer	n
Norge	11-åringer	Gutt	50 %	21 %	11 %	7 %	11 %	814
		Jente	85 %	8 %	3 %	1 %	3 %	908
		Total	68 %	14 %	7 %	4 %	7 %	1722
	13-åringer	Gutt	63 %	19 %	8 %	3 %	7 %	452
		Jente	86 %	8 %	3 %	2 %	1 %	461
		Total	74 %	14 %	5 %	2 %	4 %	913
	15-åringer	Gutt	71 %	16 %	7 %	3 %	3 %	392
		Jente	93 %	4 %	1 %	0 %	1 %	414
		Total	82 %	10 %	4 %	2 %	2 %	806
	Total	Gutt	59 %	19 %	9 %	5 %	8 %	1658
		Jente	87 %	7 %	3 %	1 %	2 %	1783
		Total	73 %	13 %	6 %	3 %	5 %	3441
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	48 %	20 %	13 %	6 %	12 %	3021
		Jente	72 %	13 %	6 %	3 %	6 %	3035
		Total	60 %	17 %	9 %	5 %	9 %	6056
	13-åringer	Gutt	54 %	20 %	11 %	6 %	9 %	3035
		Jente	74 %	12 %	6 %	3 %	5 %	3058
		Total	64 %	16 %	9 %	4 %	7 %	6093
	15-åringer	Gutt	64 %	16 %	8 %	4 %	7 %	2801
		Jente	78 %	11 %	5 %	3 %	4 %	2912
		Total	71 %	14 %	7 %	3 %	5 %	5713
	Total	Gutt	55 %	19 %	11 %	5 %	10 %	8857
		Jente	75 %	12 %	6 %	3 %	5 %	9005
		Total	65 %	15 %	8 %	4 %	7 %	17862

Tabell 5.5.B: Slåsskamper siste år og sosioøkonomisk status.

		Ingen	En gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger eller mer	n
Norge	Lav	73%	13%	6%	3%	5%	660
	Middels	73%	14%	6%	3%	4%	2058
	Høy	72%	12%	7%	3%	6%	596
	Total	73%	13%	6%	3%	5%	3314
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	65%	15%	8%	4%	7%	2997
	Middels	65%	16%	8%	4%	7%	10631
	Høy	65%	15%	8%	4%	8%	3591
	Total	65%	15%	8%	4%	7%	17219



**Tabell 5.6.A. Vært skadet**

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?

			Aldri	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger eller mer	n
Norge	11-åringer	Gutt	55 %	22 %	12 %	5 %	6 %	808
		Jente	63 %	22 %	9 %	3 %	4 %	905
		Total	59 %	22 %	10 %	4 %	5 %	1713
	13-åringer	Gutt	54 %	22 %	14 %	4 %	6 %	448
		Jente	58 %	20 %	11 %	5 %	5 %	459
		Total	56 %	21 %	13 %	5 %	6 %	907
	15-åringer	Gutt	54 %	21 %	13 %	7 %	4 %	388
		Jente	62 %	18 %	10 %	5 %	5 %	411
		Total	58 %	20 %	12 %	6 %	5 %	799
	Total	Gutt	54 %	22 %	13 %	6 %	6 %	1644
		Jente	62 %	21 %	10 %	4 %	4 %	1775
		Total	58 %	21 %	11 %	5 %	5 %	3419
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	49 %	24 %	12 %	6 %	8 %	3056
		Jente	60 %	21 %	9 %	5 %	5 %	3046
		Total	55 %	22 %	11 %	6 %	7 %	6102
	13-åringer	Gutt	54 %	25 %	11 %	5 %	6 %	3081
		Jente	63 %	20 %	9 %	4 %	4 %	3066
		Total	58 %	22 %	10 %	4 %	5 %	6147
	15-åringer	Gutt	60 %	23 %	9 %	4 %	4 %	2815
		Jente	65 %	19 %	8 %	4 %	4 %	2923
		Total	63 %	21 %	9 %	4 %	4 %	5738
	Total	Gutt	54 %	24 %	11 %	5 %	6 %	8952
		Jente	63 %	20 %	9 %	4 %	4 %	9035
		Total	59 %	22 %	10 %	5 %	5 %	17987

**Tabell 5.6.B: Skader siste år og sosioøkonomisk status.**

		Ingen	En gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger eller mer	n
Norge	Lav	61%	20%	10%	4%	5%	658
	Middels	58%	21%	11%	5%	5%	2050
	Høy	50%	22%	14%	6%	7%	589
	Total	58%	21%	11%	5%	5%	3297
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	61%	21%	9%	4%	5%	3028
	Middels	60%	21%	10%	4%	5%	10711
	Høy	52%	24%	11%	5%	7%	3612
	Total	59%	22%	10%	5%	5%	17351

## Sosiale Medier

**Tabell 6.1.A. Hyppig kontakt med venner/kjente over nett**

Hyppig bruk er prosentandelen som svarer at de «nesten hele tiden» bruker sosiale medier for å ha kontakt med venner

			Ikke hyppig bruk	Hyppig bruk	n
Norge	11-åring	Gutt	66 %	34 %	756
		Jente	68 %	32 %	866
		Total	67 %	33 %	1622
	13-åring	Gutt	58 %	42 %	436
		Jente	49 %	51 %	447
		Total	53 %	47 %	883
	15-åring	Gutt	52 %	48 %	383
		Jente	41 %	59 %	406
		Total	46 %	54 %	789
	Total	Gutt	61 %	39 %	1575
		Jente	56 %	44 %	1719
		Total	58 %	42 %	3294
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åring	Gutt	77 %	23 %	2818
		Jente	77 %	23 %	2824
		Total	77 %	23 %	5642
	13-åring	Gutt	69 %	31 %	2903
		Jente	58 %	42 %	2974
		Total	64 %	36 %	5877
	15-åring	Gutt	62 %	38 %	2689
		Jente	50 %	50 %	2858
		Total	56 %	44 %	5547
	Total	Gutt	70 %	30 %	8410
		Jente	62 %	38 %	8656
		Total	66 %	34 %	17066

---

**Tabell 6.1.B. Hyppig kontakt med venner/kjente på nett og sosioøkonomisk status.**


---

		Ikke intens bruk	Intens bruk	n
Norge	Lav	64%	36%	616
	Middels	58%	42%	1991
	Høy	52%	48%	573
	Total	58%	42%	3180
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	71%	29%	2876
	Middels	66%	34%	10353
	Høy	61%	39%	3485
	Total	65%	35%	16714

---

**Tabell 6.2.A. Kommuniserer lettere om vanskelige ting på nett**

Prosentandelen av elever som uttrykker enten nøytral/lav eller sterk preferanse for å benytte sosiale medier til å snakke med andre om vanskelige ting.

			Nøytral eller lav	Sterk preferanse for å bruke sosiale medier	n	
Norge	11-åringer	Gutt	89 %	11 %	758	
		Jente	92 %	8 %	869	
		Total	90 %	10 %	1627	
	13-åringer	Gutt	78 %	22 %	431	
		Jente	79 %	21 %	448	
		Total	79 %	21 %	879	
	15-åringer	Gutt	73 %	27 %	380	
		Jente	76 %	24 %	408	
		Total	74 %	26 %	788	
	Total	Gutt	82 %	18 %	1569	
		Jente	85 %	15 %	1725	
		Total	83 %	17 %	3294	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	89 %	11 %	2651
			Jente	92 %	8 %	2778
			Total	90 %	10 %	5429
13-åringer		Gutt	81 %	19 %	2830	
		Jente	84 %	16 %	2946	
		Total	83 %	17 %	5776	
15-åringer		Gutt	77 %	23 %	2623	
		Jente	81 %	19 %	2821	
		Total	79 %	21 %	5444	
Total		Gutt	82 %	18 %	8104	
		Jente	85 %	15 %	8545	
		Total	84 %	16 %	16649	

---

**Tabell 6.2.B: Kommuniserer lettere om vanskelige ting på nett og sosioøkonomisk status.**


---

		Nøytral eller lav	Sterk preferanse	n
Norge	Lav	84%	16%	611
	Middels	83%	17%	1994
	Høy	83%	17%	576
	Totalt	83%	17%	3181
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	82%	18%	2751
	Middels	84%	16%	10110
	Høy	85%	15%	3429
	Totalt	84%	16%	16290

---

**Tabell 6.3.A. Problematisk bruk av sosiale medier**

Prosentandel som rapporterer å ha en problematisk bruk av sosiale medier

			Ikke problematisk bruker	Problematisk bruker	n
Norge	11-åringer	Gutt	91 %	9 %	735
		Jente	91 %	9 %	835
		Total	91 %	9 %	1570
	13-åringer	Gutt	91 %	9 %	422
		Jente	88 %	12 %	434
		Total	89 %	11 %	856
	15-åringer	Gutt	91 %	9 %	369
		Jente	91 %	9 %	399
		Total	91 %	9 %	768
	Total	Gutt	91 %	9 %	1526
		Jente	90 %	10 %	1668
		Total	91 %	9 %	3194
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	96 %	4 %	2610
		Jente	97 %	3 %	2723
		Total	96 %	4 %	5333
	13-åringer	Gutt	94 %	6 %	2784
		Jente	93 %	7 %	2911
		Total	93 %	7 %	5695
	15-åringer	Gutt	94 %	6 %	2590
		Jente	92 %	8 %	2802
		Total	93 %	7 %	5392
	Total	Gutt	95 %	5 %	7984
		Jente	94 %	6 %	8436
		Total	94 %	6 %	16420

Tabell 6.3.B. Problematisk bruk av sosiale media og sosial status.

		Ikke problematisk bruk	Problematisk bruk	n
Norge	Lav	89%	11%	592
	Middels	90%	10%	1937
	Høy	92%	8%	550
	Totalt	91%	9%	3079
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	93%	7%	2718
	Middels	95%	5%	9982
	Høy	95%	5%	3392
	Totalt	94%	6%	16092



## Subjektiv helse og velvære

Tabell 7.1.A. Har symptomer på to eller flere helseplager oftere enn ukentlig

			Nei	Ja	n
Norge	11-åringer	Gutt	83 %	17 %	877
		Jente	79 %	21 %	972
		Total	81 %	19 %	1849
	13-åringer	Gutt	77 %	23 %	495
		Jente	65 %	35 %	499
		Total	71 %	29 %	994
	15-åringer	Gutt	77 %	23 %	410
		Jente	57 %	43 %	440
		Total	67 %	33 %	850
	Total	Gutt	80 %	20 %	1782
		Jente	70 %	30 %	1911
		Total	75 %	25 %	3693
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	75 %	25 %	2956
		Jente	65 %	35 %	3029
		Total	70 %	30 %	5985
	13-åringer	Gutt	75 %	25 %	3030
		Jente	57 %	43 %	3057
		Total	66 %	34 %	6087
	15-åringer	Gutt	72 %	28 %	2836
		Jente	48 %	52 %	2939
		Total	59 %	41 %	5775
	Total	Gutt	74 %	26 %	8822
		Jente	57 %	43 %	9025
		Total	65 %	35 %	17847

---

**Tabell 7.1.B. Flere helseplager hver uke og sosioøkonomisk status.**


---

		Nei	Ja	n
Norge	Lav	73 %	27 %	716
	Middels	76 %	24 %	2202
	Høy	73 %	27 %	639
	Total	75 %	25 %	3557
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	60 %	40 %	2976
	Middels	66 %	34 %	10589
	Høy	66 %	34 %	3552
	Total	65 %	35 %	17117

---

Tabell 7.2.A. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt hodepine?

			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	11- åringer	Gutt	1 %	3 %	8 %	20 %	68 %	905
		Jente	3 %	6 %	8 %	23 %	61 %	991
		Total	2 %	5 %	8 %	22 %	64 %	1896
	13- åringer	Gutt	2 %	5 %	8 %	24 %	61 %	502
		Jente	6 %	11 %	14 %	20 %	49 %	505
		Total	4 %	8 %	11 %	22 %	55 %	1007
	15- åringer	Gutt	2 %	6 %	10 %	24 %	57 %	416
		Jente	8 %	12 %	15 %	23 %	41 %	443
		Total	5 %	9 %	13 %	23 %	49 %	859
	Total	Gutt	2 %	4 %	8 %	22 %	64 %	1823
		Jente	5 %	9 %	11 %	22 %	53 %	1939
		Total	3 %	7 %	10 %	22 %	58 %	3762
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	4 %	8 %	15 %	25 %	48 %	3041
		Jente	6 %	10 %	17 %	24 %	42 %	3070
		Total	5 %	9 %	16 %	25 %	45 %	6111
	13- åringer	Gutt	3 %	8 %	15 %	29 %	45 %	3079
		Jente	8 %	14 %	19 %	27 %	33 %	3079
		Total	5 %	11 %	17 %	28 %	39 %	6158
	15- åringer	Gutt	4 %	8 %	15 %	31 %	42 %	2858
		Jente	10 %	18 %	22 %	26 %	24 %	2948
		Total	7 %	13 %	19 %	28 %	33 %	5806
	Total	Gutt	3 %	8 %	15 %	28 %	45 %	8978
		Jente	8 %	14 %	19 %	26 %	33 %	9097
		Total	6 %	11 %	17 %	27 %	39 %	18075

---

**Tabell 7.2.B. Hodeverk og sosioøkonomisk status.**


---

		Hver dag	Flere ganger i uken	Ukentlig	Hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	Lav	4 %	6 %	10 %	20 %	61 %	730
	Middels	3 %	7 %	10 %	22 %	58 %	2241
	Høy	4 %	6 %	10 %	24 %	56 %	650
	Total	3 %	7 %	10 %	22 %	58 %	3621
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	8 %	12 %	18 %	26 %	36 %	3019
	Middels	5 %	11 %	17 %	28 %	39 %	10696
	Høy	6 %	11 %	17 %	26 %	40 %	3604
	Total	6 %	11 %	17 %	27 %	39 %	17319

---

Tabell 7.3.A. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt vondt i magen?

			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri	n	
Norge	11- åringer	Gutt	2 %	5 %	9 %	34 %	50 %	904	
		Jente	3 %	6 %	11 %	29 %	50 %	991	
		Total	3 %	5 %	10 %	32 %	50 %	1895	
	13- åringer	Gutt	3 %	4 %	12 %	25 %	55 %	502	
		Jente	3 %	10 %	13 %	38 %	36 %	505	
		Total	3 %	7 %	13 %	32 %	45 %	1007	
	15- åringer	Gutt	3 %	3 %	11 %	25 %	58 %	415	
		Jente	5 %	10 %	12 %	43 %	30 %	443	
		Total	4 %	7 %	11 %	34 %	44 %	858	
	Total	Gutt	3 %	4 %	10 %	30 %	53 %	1821	
		Jente	4 %	8 %	12 %	35 %	42 %	1939	
		Total	3 %	6 %	11 %	32 %	47 %	3760	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	2 %	6 %	11 %	27 %	53 %	3011
			Jente	5 %	9 %	13 %	27 %	46 %	3060
			Total	4 %	7 %	12 %	27 %	49 %	6071
13- åringer		Gutt	2 %	5 %	11 %	29 %	53 %	3070	
		Jente	4 %	11 %	16 %	37 %	32 %	3075	
		Total	3 %	8 %	13 %	33 %	43 %	6145	
15- åringer		Gutt	2 %	5 %	11 %	28 %	53 %	2855	
		Jente	5 %	12 %	17 %	42 %	24 %	2946	
		Total	4 %	9 %	14 %	35 %	38 %	5801	
Total		Gutt	2 %	5 %	11 %	28 %	53 %	8936	
		Jente	5 %	11 %	15 %	35 %	34 %	9081	
		Total	4 %	8 %	13 %	32 %	44 %	18017	

---

**Tabell 7.3.B. Mageknip og sosioøkonomisk status.**


---

		Hver dag	Flere ganger i uken	Ukentlig	Hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	Lav	4 %	6 %	10 %	32 %	49 %	728
	Middels	3 %	6 %	11 %	32 %	48 %	2242
	Høy	4 %	6 %	11 %	33 %	46 %	650
	Total	3 %	6 %	11 %	32 %	47 %	3620
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	5 %	9 %	14 %	32 %	40 %	3006
	Middels	3 %	8 %	13 %	32 %	43 %	10670
	Høy	3 %	8 %	12 %	32 %	44 %	3596
	Total	4 %	8 %	13 %	32 %	43 %	17272

---

Tabell 7.4.A. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt vondt i ryggen?

			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	11- åringer	Gutt	2 %	3 %	4 %	12 %	78 %	900
		Jente	3 %	3 %	4 %	10 %	80 %	988
		Total	3 %	3 %	4 %	11 %	79 %	1888
	13- åringer	Gutt	2 %	5 %	8 %	17 %	68 %	502
		Jente	5 %	5 %	7 %	17 %	65 %	503
		Total	3 %	5 %	8 %	17 %	67 %	1005
	15- åringer	Gutt	4 %	5 %	8 %	20 %	63 %	414
		Jente	9 %	8 %	6 %	22 %	55 %	442
		Total	7 %	7 %	7 %	21 %	59 %	856
	Total	Gutt	3 %	4 %	6 %	15 %	72 %	1816
		Jente	5 %	5 %	5 %	15 %	71 %	1933
		Total	4 %	4 %	6 %	15 %	71 %	3749
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	3 %	6 %	9 %	19 %	63 %	3004
		Jente	4 %	6 %	8 %	20 %	62 %	3056
		Total	4 %	6 %	9 %	19 %	63 %	6060
	13- åringer	Gutt	4 %	6 %	11 %	23 %	56 %	3071
		Jente	7 %	9 %	11 %	23 %	50 %	3071
		Total	5 %	8 %	11 %	23 %	53 %	6142
	15- åringer	Gutt	5 %	8 %	14 %	25 %	48 %	2854
		Jente	9 %	12 %	14 %	27 %	38 %	2943
		Total	7 %	10 %	14 %	26 %	43 %	5797
	Total	Gutt	4 %	7 %	11 %	22 %	56 %	8929
		Jente	7 %	9 %	11 %	23 %	50 %	9070
		Total	5 %	8 %	11 %	23 %	53 %	17999

Tabell 7.4.B. Vondt i ryggen og sosioøkonomisk status.

		Hver dag	Flere ganger i uken	Ukentlig	Hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	Lav	4 %	4 %	6 %	12 %	74 %	727
	Middels	4 %	4 %	6 %	16 %	70 %	2232
	Høy	5 %	5 %	7 %	15 %	69 %	650
	Total	4 %	4 %	6 %	15 %	71 %	3609
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	6 %	8 %	11 %	22 %	52 %	3005
	Middels	5 %	8 %	11 %	23 %	53 %	10659
	Høy	6 %	7 %	11 %	23 %	53 %	3587
	Total	5 %	8 %	11 %	23 %	53 %	17251



Tabell 7.5.A. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du følt deg nedfor (trist)?

			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	11- åringer	Gutt	2 %	5 %	8 %	24 %	61 %	897
		Jente	3 %	9 %	10 %	23 %	55 %	987
		Total	2 %	7 %	9 %	23 %	58 %	1884
	13- åringer	Gutt	3 %	7 %	12 %	26 %	52 %	501
		Jente	10 %	13 %	17 %	27 %	33 %	503
		Total	6 %	10 %	14 %	27 %	43 %	1004
	15- åringer	Gutt	4 %	7 %	13 %	29 %	47 %	411
		Jente	11 %	14 %	18 %	31 %	27 %	443
		Total	7 %	10 %	15 %	30 %	37 %	854
	Total	Gutt	3 %	6 %	10 %	26 %	55 %	1809
		Jente	6 %	11 %	14 %	26 %	43 %	1933
		Total	5 %	9 %	12 %	26 %	49 %	3742
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	3 %	8 %	13 %	26 %	51 %	2997
		Jente	7 %	12 %	17 %	27 %	38 %	3052
		Total	5 %	10 %	15 %	26 %	44 %	6049
	13- åringer	Gutt	3 %	6 %	10 %	25 %	56 %	3057
		Jente	9 %	15 %	19 %	28 %	29 %	3066
		Total	6 %	10 %	15 %	26 %	43 %	6123
	15- åringer	Gutt	4 %	9 %	13 %	25 %	49 %	2853
		Jente	12 %	19 %	22 %	26 %	20 %	2942
		Total	8 %	14 %	17 %	26 %	34 %	5795
	Total	Gutt	4 %	8 %	12 %	25 %	52 %	8907
		Jente	10 %	15 %	19 %	27 %	29 %	9060
		Total	7 %	11 %	16 %	26 %	40 %	17967

Tabell 7.5.B. Nedstemt og sosioøkonomisk status.

		Hver dag	Flere ganger i uken	Ukentlig	Hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	Lav	6 %	12 %	12 %	25 %	46 %	723
	Middels	4 %	8 %	13 %	26 %	49 %	2233
	Høy	4 %	8 %	9 %	27 %	52 %	646
	Total	5 %	9 %	12 %	26 %	49 %	3602
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	9 %	14 %	15 %	23 %	39 %	3001
	Middels	6 %	11 %	15 %	27 %	40 %	10643
	Høy	6 %	10 %	17 %	27 %	40 %	3585
	Total	7 %	11 %	16 %	26 %	40 %	17229

Tabell 7.6.A. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du vært irritabel eller i dårlig humør?

			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	11- åringer	Gutt	4 %	10 %	19 %	38 %	30 %	900
		Jente	5 %	10 %	19 %	35 %	31 %	987
		Total	4 %	10 %	19 %	37 %	30 %	1887
	13- åringer	Gutt	5 %	12 %	22 %	33 %	27 %	501
		Jente	8 %	18 %	24 %	34 %	17 %	503
		Total	7 %	15 %	23 %	33 %	22 %	1004
	15- åringer	Gutt	4 %	16 %	24 %	32 %	25 %	415
		Jente	10 %	20 %	26 %	33 %	11 %	442
		Total	7 %	18 %	25 %	32 %	18 %	857
	Total	Gutt	4 %	12 %	21 %	35 %	28 %	1816
		Jente	7 %	15 %	22 %	34 %	23 %	1932
		Total	6 %	13 %	21 %	35 %	25 %	3748
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	6 %	13 %	23 %	30 %	29 %	2999
		Jente	7 %	17 %	23 %	28 %	25 %	3050
		Total	6 %	15 %	23 %	29 %	27 %	6049
	13- åringer	Gutt	6 %	15 %	23 %	30 %	26 %	3064
		Jente	11 %	22 %	24 %	27 %	16 %	3070
		Total	8 %	19 %	24 %	28 %	21 %	6134
	15- åringer	Gutt	7 %	16 %	24 %	29 %	24 %	2852
		Jente	14 %	27 %	27 %	22 %	11 %	2947
		Total	10 %	22 %	26 %	25 %	17 %	5799
	Total	Gutt	6 %	15 %	23 %	30 %	26 %	8915
		Jente	10 %	22 %	25 %	26 %	17 %	9067
		Total	8 %	18 %	24 %	28 %	22 %	17982

---

**Tabell 7.6.B. Irritabel og sosioøkonomisk status.**


---

		Hver dag	Flere ganger i uken	Ukentlig	Hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	Lav	6 %	15 %	20 %	33 %	26 %	726
	Middels	5 %	13 %	21 %	36 %	24 %	2234
	Høy	5 %	12 %	23 %	33 %	27 %	649
	Total	6 %	13 %	21 %	35 %	25 %	3609
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	10 %	20 %	22 %	26 %	23 %	2999
	Middels	8 %	18 %	25 %	28 %	21 %	10657
	Høy	8 %	18 %	25 %	28 %	21 %	3586
	Total	8 %	19 %	24 %	28 %	21 %	17242

---

Tabell 7.7.A. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du følt deg nervøs?

			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	11- åringer	Gutt	3 %	6 %	12 %	31 %	48 %	901
		Jente	4 %	6 %	14 %	33 %	43 %	986
		Total	4 %	6 %	13 %	32 %	45 %	1887
	13- åringer	Gutt	3 %	12 %	20 %	27 %	39 %	502
		Jente	9 %	15 %	21 %	29 %	25 %	504
		Total	6 %	14 %	20 %	28 %	32 %	1006
	15- åringer	Gutt	2 %	11 %	20 %	32 %	34 %	415
		Jente	12 %	17 %	23 %	29 %	19 %	443
		Total	7 %	14 %	21 %	31 %	27 %	858
	Total	Gutt	3 %	9 %	16 %	30 %	42 %	1818
		Jente	7 %	11 %	18 %	31 %	33 %	1933
		Total	5 %	10 %	17 %	31 %	37 %	3751
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	3 %	9 %	18 %	28 %	41 %	2990
		Jente	7 %	13 %	19 %	28 %	33 %	3047
		Total	5 %	11 %	19 %	28 %	37 %	6037
	13- åringer	Gutt	3 %	10 %	20 %	30 %	37 %	3064
		Jente	10 %	18 %	22 %	27 %	24 %	3071
		Total	7 %	14 %	21 %	28 %	30 %	6135
	15- åringer	Gutt	5 %	12 %	19 %	31 %	34 %	2850
		Jente	13 %	21 %	24 %	25 %	17 %	2946
		Total	9 %	16 %	22 %	28 %	25 %	5796
	Total	Gutt	4 %	10 %	19 %	30 %	37 %	8904
		Jente	10 %	17 %	22 %	27 %	25 %	9064
		Total	7 %	14 %	20 %	28 %	31 %	17968

Tabell 7.7.B. Nervøs og sosioøkonomisk status.

		Hver dag	Flere ganger i uken	Ukentlig	Hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	Lav	6 %	11 %	18 %	28 %	36 %	726
	Middels	5 %	10 %	16 %	32 %	37 %	2236
	Høy	6 %	9 %	19 %	29 %	38 %	649
	Total	5 %	10 %	17 %	31 %	37 %	3611
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	10 %	15 %	20 %	27 %	29 %	3002
	Middels	7 %	14 %	20 %	28 %	31 %	10639
	Høy	6 %	13 %	21 %	29 %	30 %	3587
	Total	7 %	14 %	20 %	28 %	30 %	17228

Tabell 7.8.A. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt vanskelig for å sovne?

			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri	n	
Norge	11- åringer	Gutt	10 %	9 %	10 %	24 %	47 %	898	
		Jente	11 %	11 %	13 %	23 %	42 %	987	
		Total	11 %	10 %	12 %	23 %	44 %	1885	
	13- åringer	Gutt	9 %	11 %	13 %	22 %	46 %	501	
		Jente	13 %	11 %	16 %	22 %	38 %	504	
		Total	11 %	11 %	14 %	22 %	42 %	1005	
	15- åringer	Gutt	8 %	10 %	13 %	22 %	47 %	416	
		Jente	15 %	15 %	13 %	19 %	38 %	442	
		Total	11 %	12 %	13 %	20 %	43 %	858	
	Total	Gutt	9 %	10 %	12 %	23 %	47 %	1815	
		Jente	13 %	12 %	14 %	22 %	40 %	1933	
		Total	11 %	11 %	13 %	22 %	43 %	3748	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	11 %	12 %	15 %	21 %	41 %	3004
			Jente	15 %	14 %	15 %	19 %	38 %	3057
			Total	13 %	13 %	15 %	20 %	40 %	6061
13- åringer		Gutt	8 %	12 %	15 %	20 %	45 %	3068	
		Jente	14 %	15 %	17 %	20 %	34 %	3070	
		Total	11 %	14 %	16 %	20 %	40 %	6138	
15- åringer		Gutt	9 %	13 %	16 %	22 %	40 %	2850	
		Jente	14 %	16 %	20 %	19 %	31 %	2947	
		Total	11 %	15 %	18 %	21 %	36 %	5797	
Total		Gutt	9 %	12 %	15 %	21 %	42 %	8922	
		Jente	14 %	15 %	17 %	19 %	34 %	9074	
		Total	12 %	14 %	16 %	20 %	38 %	17996	

Tabell 7.8.B. Søvnproblemer og sosioøkonomisk status.

		Hver dag	Flere ganger i uken	Ukentlig	Hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	Lav	12 %	12 %	11 %	21 %	43 %	725
	Middels	10 %	10 %	13 %	23 %	43 %	2232
	Høy	11 %	12 %	14 %	20 %	43 %	649
	Total	11 %	11 %	13 %	22 %	43 %	3606
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	14 %	15 %	17 %	17 %	37 %	3006
	Middels	11 %	14 %	16 %	21 %	39 %	10653
	Høy	12 %	14 %	16 %	22 %	37 %	3594
	Total	12 %	14 %	16 %	20 %	38 %	17253



Tabell 7.9.A. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du følt deg svimmel?

			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	11- åringer	Gutt	2 %	3 %	6 %	18 %	72 %	899
		Jente	2 %	3 %	6 %	16 %	72 %	987
		Total	2 %	3 %	6 %	17 %	72 %	1886
	13- åringer	Gutt	2 %	7 %	7 %	22 %	62 %	498
		Jente	6 %	10 %	7 %	14 %	63 %	503
		Total	4 %	8 %	7 %	18 %	62 %	1001
	15- åringer	Gutt	3 %	5 %	11 %	20 %	62 %	415
		Jente	7 %	11 %	10 %	21 %	51 %	443
		Total	5 %	8 %	10 %	20 %	56 %	858
	Total	Gutt	2 %	5 %	7 %	19 %	67 %	1812
		Jente	4 %	7 %	7 %	17 %	65 %	1933
		Total	3 %	6 %	7 %	18 %	66 %	3745
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11- åringer	Gutt	2 %	4 %	8 %	19 %	67 %	2992
		Jente	4 %	5 %	8 %	18 %	64 %	3054
		Total	3 %	5 %	8 %	18 %	66 %	6046
	13- åringer	Gutt	3 %	6 %	9 %	19 %	63 %	3060
		Jente	6 %	10 %	11 %	20 %	53 %	3069
		Total	5 %	8 %	10 %	19 %	58 %	6129
	15- åringer	Gutt	3 %	6 %	11 %	20 %	60 %	2851
		Jente	7 %	11 %	13 %	23 %	46 %	2946
		Total	5 %	9 %	12 %	22 %	53 %	5797
	Total	Gutt	3 %	5 %	9 %	19 %	63 %	8903
		Jente	6 %	9 %	11 %	20 %	55 %	9069
		Total	4 %	7 %	10 %	20 %	59 %	17972

---

**Tabell 7.9.B. Svimmelhet og sosioøkonomisk status.**


---

		Hver dag	Flere ganger i uken	Ukentlig	Hver måned	Sjelden eller aldri	n
Norge	Lav	4 %	6 %	6 %	19 %	65 %	727
	Middels	3 %	5 %	8 %	18 %	67 %	2231
	Høy	5 %	8 %	7 %	18 %	62 %	647
	Total	3 %	6 %	7 %	18 %	66 %	3605
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	6 %	8 %	11 %	18 %	58 %	2998
	Middels	4 %	7 %	10 %	20 %	59 %	10648
	Høy	4 %	7 %	10 %	21 %	58 %	3585
	Total	4 %	7 %	10 %	20 %	59 %	17231

---

Tabell 7.10.A. Selvrapportert helse: Vil du si at din helse er ...?

			Svært god	God	Ganske god	Dårlig	n	
Norge	11-åringer	Gutt	45 %	45 %	10 %	0 %	913	
		Jente	47 %	40 %	11 %	1 %	1003	
		Total	46 %	43 %	11 %	1 %	1916	
	13-åringer	Gutt	44 %	42 %	12 %	3 %	499	
		Jente	40 %	42 %	15 %	2 %	511	
		Total	42 %	42 %	14 %	2 %	1010	
	15-åringer	Gutt	48 %	39 %	12 %	1 %	425	
		Jente	32 %	52 %	14 %	2 %	442	
		Total	40 %	46 %	13 %	2 %	867	
	Total	Gutt	45 %	43 %	11 %	1 %	1837	
		Jente	42 %	44 %	13 %	1 %	1956	
		Total	44 %	43 %	12 %	1 %	3793	
	Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	37 %	53 %	9 %	1 %	3088
			Jente	36 %	53 %	9 %	1 %	3072
			Total	37 %	53 %	9 %	1 %	6160
13-åringer		Gutt	32 %	54 %	12 %	2 %	3084	
		Jente	26 %	58 %	14 %	3 %	3055	
		Total	29 %	56 %	13 %	2 %	6139	
15-åringer		Gutt	34 %	52 %	12 %	2 %	2869	
		Jente	21 %	60 %	16 %	2 %	2939	
		Total	28 %	56 %	14 %	2 %	5808	
Total		Gutt	34 %	53 %	11 %	1 %	9041	
		Jente	28 %	57 %	13 %	2 %	9066	
		Total	31 %	55 %	12 %	2 %	18107	

---

**Tabell 7.10.B. Egenvurdering av helse og sosioøkonomisk status.**


---

		Svært god	God	Middels	Dårlig	n
Norge	Lav	38 %	46 %	14 %	2 %	737
	Middels	44 %	43 %	12 %	1 %	2260
	Høy	49 %	41 %	9 %	1 %	659
	Total	44 %	43 %	12 %	1 %	3656
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	25 %	57 %	16 %	3 %	3035
	Middels	30 %	56 %	12 %	2 %	10687
	Høy	39 %	51 %	8 %	1 %	3601
	Total	31 %	55 %	12 %	2 %	17323

---

**Tabell 7.11.A. Livstilfredshet**, omkodet variabel, de to mest positive verdiene på skala med 11 punkt. 10 står for det best mulige livet, 0 er det verst mulige livet. Hvor står du nå for tiden?

			Nøytral til negativ livstilfredshet (0-8)	Positiv livstilfredshet (9, 10)	n
Norge	11-åringer	Gutt	47 %	53 %	906
		Jente	50 %	50 %	997
		Total	49 %	51 %	1903
	13-åringer	Gutt	65 %	35 %	500
		Jente	71 %	29 %	501
		Total	68 %	32 %	1001
	15-åringer	Gutt	64 %	36 %	421
		Jente	70 %	30 %	436
		Total	67 %	33 %	857
	Total	Gutt	56 %	44 %	1827
		Jente	60 %	40 %	1934
		Total	58 %	42 %	3761
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	53 %	47 %	3074
		Jente	58 %	42 %	3063
		Total	55 %	45 %	6137
	13-åringer	Gutt	62 %	38 %	3072
		Jente	71 %	29 %	3049
		Total	66 %	34 %	6121
	15-åringer	Gutt	69 %	31 %	2845
		Jente	80 %	20 %	2921
		Total	75 %	25 %	5766
	Total	Gutt	61 %	39 %	8991
		Jente	69 %	31 %	9033
		Total	65 %	35 %	18024

---

**Tabell 7.11.B. Livstilfredshet og sosioøkonomisk status.**


---

		Nøytral eller misfornøyd	Fornøyd med livet	n
Norge	Lav	61 %	39 %	726
	Middels	59 %	41 %	2238
	Høy	52 %	48 %	659
	Total	58 %	42 %	3623
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	69 %	31 %	3002
	Middels	66 %	34 %	10643
	Høy	61 %	40 %	3601
	Total	65 %	35 %	17246

---

## Skoletrivsel og skolestress

**Tabell 8.1.A. Skoletrivsel - Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden?**

			Veldig godt	Ganske godt	Ikke særlig godt	Ikke i det hele tatt	n
Norge	11-åringer	Gutt	42 %	45 %	10 %	3 %	813
		Jente	49 %	42 %	8 %	1 %	906
		Total	46 %	43 %	9 %	2 %	1719
	13-åringer	Gutt	36 %	52 %	10 %	3 %	444
		Jente	36 %	52 %	10 %	2 %	457
		Total	36 %	52 %	10 %	2 %	901
	15-åringer	Gutt	27 %	53 %	14 %	6 %	391
		Jente	27 %	55 %	14 %	4 %	415
		Total	27 %	54 %	14 %	5 %	806
	Total	Gutt	37 %	49 %	11 %	4 %	1648
		Jente	40 %	48 %	10 %	2 %	1778
		Total	39 %	48 %	10 %	3 %	3426
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	31 %	53 %	12 %	4 %	3072
		Jente	35 %	53 %	10 %	3 %	3074
		Total	33 %	53 %	11 %	3 %	6146
	13-åringer	Gutt	24 %	54 %	16 %	7 %	3096
		Jente	24 %	55 %	14 %	6 %	3076
		Total	24 %	54 %	15 %	6 %	6172
	15-åringer	Gutt	20 %	52 %	20 %	8 %	2843
		Jente	18 %	53 %	21 %	8 %	2933
		Total	19 %	52 %	20 %	8 %	5776
	Total	Gutt	25 %	53 %	16 %	6 %	9011
		Jente	26 %	54 %	15 %	5 %	9083
		Total	26 %	53 %	15 %	6 %	18094

---

**Tabell 8.1.B. Skoletrivsel og sosioøkonomisk status.**


---

		I stor grad	I noen grad	Ikke så mye	Ikke i det hele tatt	n
Norge	Lav	38 %	48 %	12 %	3 %	665
	Middels	39 %	48 %	10 %	3 %	2047
	Høy	39 %	49 %	9 %	2 %	584
	Total	38 %	48 %	10 %	3 %	3296
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	23 %	51 %	18 %	8 %	3030
	Middels	25 %	54 %	15 %	6 %	10702
	Høy	28 %	53 %	13 %	5 %	3616
	Total	25 %	53 %	15 %	6 %	17348

---



**Tabell 8.2.A. Skolestress** - Hvordan stresset blir du av skolearbeidet (både arbeid du skal gjøre på skolen og lekser)?

			Ikke i det hele tatt		Litt	Ganske mye	Svært mye	n
Norge	11-åringer	Gutt	22 %	58 %	13 %	7 %	822	
		Jente	19 %	59 %	16 %	6 %	913	
		Total	21 %	58 %	14 %	7 %	1735	
	13-åringer	Gutt	11 %	52 %	23 %	13 %	447	
		Jente	6 %	46 %	29 %	19 %	459	
		Total	8 %	49 %	26 %	16 %	906	
	15-åringer	Gutt	11 %	41 %	31 %	17 %	393	
		Jente	4 %	29 %	38 %	29 %	416	
		Total	7 %	35 %	35 %	23 %	809	
	Total	Gutt	17 %	52 %	20 %	11 %	1662	
		Jente	12 %	49 %	24 %	15 %	1788	
		Total	14 %	50 %	22 %	13 %	3450	
Norden uten Norge og selvstyrte områder	11-åringer	Gutt	25 %	48 %	21 %	6 %	3073	
		Jente	24 %	51 %	19 %	6 %	3065	
		Total	24 %	50 %	20 %	6 %	6138	
	13-åringer	Gutt	16 %	47 %	27 %	10 %	3081	
		Jente	10 %	41 %	33 %	15 %	3075	
		Total	13 %	44 %	30 %	12 %	6156	
	15-åringer	Gutt	10 %	41 %	34 %	15 %	2829	
		Jente	4 %	27 %	42 %	27 %	2929	
		Total	7 %	34 %	38 %	21 %	5758	
	Total	Gutt	17 %	46 %	27 %	10 %	8983	
		Jente	13 %	40 %	31 %	16 %	9069	
		Total	15 %	43 %	29 %	13 %	18052	

---

**Tabell 8.2.B. Skolestress og sosioøkonomisk status.**


---

		Ikke i det hele tatt	Litt	En del	I stor grad	n
Norge	Lav	15 %	50 %	22 %	13 %	664
	Middels	14 %	52 %	21 %	13 %	2064
	Høy	15 %	45 %	25 %	15 %	590
	Total	14 %	50 %	22 %	13 %	3318
Norden uten Norge og selvstyrte områder	Lav	14 %	41 %	30 %	15 %	3025
	Middels	14 %	43 %	30 %	13 %	10686
	Høy	16 %	43 %	27 %	14 %	3610
	Total	15 %	43 %	29 %	13 %	17321

---

# Appendiks II - Spørreskjema



## **Helsevaner blant skoleelever.**

### En WHO-undersøkelse i over 40 land.

#### **Spørreskjema for 2018**

*Bokmål*

Christiesgt. 13 - 5020 Bergen, Telefon: 55 58 48 43, E-post: [hevas@uib.no](mailto:hevas@uib.no)

Etablert i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen 1988

Samarbeidssenter for Verdens Helseorganisasjon (WHO)





UNIVERSITETET I BERGEN

*HEMIL-senteret*

*Senter for forskning om helsefremmende arbeid, miljø og  
livsstil*

# **Helsevaner blant skoleelever.** En WHO-undersøkelse i over 40 land.

**Spørreskjema for 2018**

*Bokmål*

Christiesgt. 13 - 5020 Bergen, Telefon: 55 58 48 43, E-post: [hevas@uib.no](mailto:hevas@uib.no)

Etablert i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen 1988

*Samarbeidssenter for Verdens Helseorganisasjon (WHO)*



Kjære elev!

Ved å svare på disse spørsmålene, vil du hjelpe oss med å finne ut mer om barn og unges livsstil og skolemiljø. De samme spørsmålene vil bli stilt til skoleelever i 40 andre land. Svarene dine skal være hemmelige, derfor skal du ikke besvare spørsmålene mens andre ser på.

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.

Les hvert enkelt spørsmål, og svar så ærlig som du kan.

**På forhånd takk for hjelpen!**

Oddrun Samdal  
Professor

Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal  
Prosjektmedarbeider

**Er du gutt eller jente?**

- (1)  Gutt  
(2)  Jente

**Hvilken klasse går du i?**

- (1)  6. klasse  
(2)  8. klasse  
(3)  10. klasse  
(4)  1. klasse på videregående

**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?**

- (13)  1995 eller tidligere  
(1)  1996  
(2)  1997  
(3)  1998  
(4)  1999  
(5)  2000  
(6)  2001  
(7)  2002  
(8)  2003  
(9)  2004  
(10)  2005  
(11)  2006  
(12)  2007

(14)  2008 eller senere

**Hvor mye veier du uten klær? (Oppgi vekt i hele kilo.)**

\_\_\_\_\_

**Hvor høy er du uten sko? (Oppgi høyde i antall centimeter)**

\_\_\_\_\_

**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 familie bil?**

- (1)  Nei
- (2)  Ja, en
- (3)  Ja, to eller flere

**Har du eget soverom?**

- (1)  Ja



- (2)  Nei

**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

**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)  Ja  
 (2)  Nei

**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?**

- (0)  I en enebolig
- (1)  I et rekkehus (ta også med to- eller firemannsbolig)
- (2)  I en leilighet

**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

**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

**Nå kommer noen utsagn om tanker og følelser. Tenk på de to siste ukene, og velg alternativet som passer best for deg.**

	Ikke i det hele tatt	Sjelden	En del av tiden	Ofte	Hele tiden
Jeg har vært optimistisk med hensyn til fremtiden	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har følt meg nyttig	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har følt meg avslappet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har håndtert problemer godt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har tenkt klart	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har følt nærhet til andre mennesker	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har vært i stand til å ta beslutninger	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**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 hjelpe meg	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/> å
Jeg får den (1) <input type="checkbox"/> (2) <input type="checkbox"/> (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7) <input type="checkbox"/> følelsesmessige hjelpen og støtten jeg trenger fra familien min							
Jeg kan prate med familien (1) <input type="checkbox"/> (2) <input type="checkbox"/> (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7) <input type="checkbox"/> min om problemene mine							
Familien min ønsker å (1) <input type="checkbox"/> (2) <input type="checkbox"/> (3) <input type="checkbox"/> (4) <input type="checkbox"/> (5) <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> (7) <input type="checkbox"/> hjelpe meg i å ta beslutninger							

**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 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

### 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="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Vondt i magen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Ryggsmarter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Følt deg nedfor	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Vært irritabel eller i dårlig humør	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Nervøs	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Vanskelig for å sovne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Svimmel	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Vondt i nakken og skulderen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Lei og utslitt (sliten)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Redd	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### 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="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Livet mitt går bra.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Livet mitt er akkurat slik det skal være.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
	Aldri	Av og til	Ofte	Nesten alltid

Jeg kunne tenke meg å forandre mange ting i livet mitt.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Jeg skulle ønske livet var annerledes.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Jeg har et godt liv.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Jeg trives med hva som skjer i livet mitt.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Jeg har det jeg ønsker meg i livet.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Jeg har det bedre enn de fleste andre på min alder.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>

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

**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	En	2-4	5-6	En	Flere
	re enn gang i dager i dager i gang ganger en gang uken uken						
	uken hver		hver per uke		dag dag		uken
Frukt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Grønnsaker	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Godteri (f.eks. drops	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Cola, brus eller andre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Sukkerfri brus eller	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>

sjokolade) med sukker leskedrikker leskedrikk

### Hvor ofte spiser du til vanlig disse måltidene?

	Hver dag	4-6 dager i uka	1-3 dager i uka	Sjelden eller aldri
Frokost	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Formiddagsmat/nistepakke	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Middag eller brødmåltid	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>

etter skolen

### 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 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

Alltid

Vanligvis

Noen ganger

Aldri

Jeg klarer å løse vanskelige

problemer hvis jeg prøver hardt (1)  (2)  (3)  nok. (4)  **Nå**

Jeg klarer å få til det jeg (1)  (2)  (3)  bestemmer meg for. (4)

### Hvor enig er du i disse påstandene om deg selv?

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Jeg liker meg selv.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er god nok som jeg er.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Andre på min alder liker meg.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**kommer to utsagn om hvordan en kan føle seg. Hvor ofte har du en slik følelse?**

Nedenfor er noen spørsmål om dine venner og om deg selv. Klikk på det som passer best på deg fra 1 (ikke i det hele tatt) til 5 (veldig godt).

	1 = Ikke i det hele tatt	2	3	4	5 = Veldig godt
Hvor godt uttrykker du dine meninger når de andre i klassen er uenig med deg?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor godt blir du venner med andre jevnaldrende?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor godt kan du ta en prat med en ukjent person?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor godt kan du samarbeide i overensstemmelse med de andre i klassen din?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor godt kan du fortelle andre jevnaldrende at de gjør noe som du ikke liker?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor godt kan du fortelle om en morsom hendelse til en gruppe jevnaldrende?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor godt holder du på vennskap med andre jevnaldrende?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>



	1 = Ikke i det hele tatt	2	3	4	5 = Veldig godt
Hvor godt lykkes du med å forhindre krangler med andre barn?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

### 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 mange dager (om noen) har du brukt e-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) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
I løpet av de siste 30 dagene	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>

### Hvor ofte bruker du snus?

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

### I løpet av livet ditt: Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?

- (1)  Nei, aldri  
 (2)  Ja, en gang  
 (3)  Ja, 2-3 ganger  
 (4)  Ja, 4-10 ganger  
 (5)  Ja, mer enn 10 ganger

### I løpet av de siste 30 dagene: Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?

- (1)  Nei, aldri  
 (2)  Ja, en gang  
 (3)  Ja, 2-3 ganger  
 (4)  Ja, 4-10 ganger

- (5)  Ja, mer enn 10 ganger

**Hvor ofte drikker du for tiden alkoholholdige drikker som for eksempel øl, vin, brennevin eller rusbrus ? Prøv også å regne med de gangene du så vidt har smakt.**

	Hver dag	Hver uke	Hver måned	Sjeldnere	Aldri
Øl	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Vin	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Brennevin	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Rusbrus	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Annen alkoholholdig drikke	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**I løpet av livet ditt: Hvor mange dager (hvis noen) har du røykt sigaretter?**

- (1)  Aldri  
 (2)  1-2 dager  
 (3)  3-5 dager  
 (4)  6-9 dager  
 (5)  10-19 dager  
 (6)  20-29 dager  
 (7)  30 dager (eller mer)

**I løpet av de siste 30 dagene: Hvor mange dager (hvis noen) har du røykt sigaretter?**

- (1)  Aldri
- (2)  1-2 dager
- (3)  3-5 dager
- (4)  6-9 dager
- (5)  10-19 dager
- (6)  20-29 dager
- (7)  30 dager (eller mer)

**I løpet av livet ditt: Hvor mange dager (hvis noen) har du drukket alkohol?**

- (1)  Aldri
- (2)  1-2 dager
- (3)  3-5 dager
- (4)  6-9 dager
- (5)  10-19 dager
- (6)  20-29 dager
- (7)  30 dager (eller mer)

**I løpet av de siste 30 dagene: Hvor mange dager (hvis noen) har du drukket alkohol?**

- (1)  Aldri
- (2)  1-2 dager
- (3)  3-5 dager
- (4)  6-9 dager
- (5)  10-19 dager
- (6)  20-29 dager
- (7)  30 dager (eller mer)

Nå kommer det spørsmål om skolehelsetjenesten. Med ordet skolehelsetjenesten tenker vi på helsesøster og skolelege.

**Er det skolehelsetjeneste (helsesøser/skolelege) ved din skole?**

- (1)  Ja, skolehelsetjenesten har kontor på skolen
- (2)  Ja, men kontoret til skolehelsetjenesten er ikke på skolen
- (3)  Nei

(4)  Vet ikke

### Har du hatt kontakt med skolehelsetjenesten etter sommerferien?

- (1)  Nei  
 (2)  En gang  
 (3)  To eller flere ganger

### Hvilke oppgaver synes du det er viktig at skolehelsetjenesten bruker tid på?

	Svært viktig	Viktig	Mindre viktig	Ikke viktig	Vet ikke
Åpen trefftid for elevene	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Behandling av sykdom/skader	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Delta i					
undervisningsopplegg/drive helseopplysning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Arbeide for å gjøre skolemiljøet bedre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Samtalegrupper for elevene	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Helseundersøkelser	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Annet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Du svarte at det er viktig for skolehelsetjenesten å bruke tid på "andre oppgaver".  
 Skriv ned hvilke oppgaver du tenkte på.

---



---



---



---



---



---

### Hvilke områder synes du det er viktig at skolehelsetjenesten arbeider med?

	Svært viktig	Viktig	Mindre viktig	Ikke viktig	Vet ikke
Kosthold og spisevaner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Tobakk/snus	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Alkohol	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Narkotika/andre rusmidler	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Samliv og prevensjon	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Psykisk helse	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Forebygge ulykker	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Mistrivsel/mobbing	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Forebygge belastningslidelser (muskel- og skjelettsykdommer)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Annet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**Du svarte at det er viktig for skolehelsetjenesten å arbeide med "andre områder".  
Skriv ned hvilke områder du tenkte på.**

---



---



---



---



---



---

**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

**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 først 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.

- (1)  Mor  
 (2)  Far  
 (3)  Stemor (eller fars kjæreste)  
 (4)  Stefar (eller mors kjæreste)  
 (5)  Jeg bor i fosterhjem eller på barnehjem  
 (6)  Noen andre voksne som bor hos deg, eller et annet sted du bor, skriv det ned \_\_\_\_\_

### 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

Vi skal nå fortsette med spørsmål om mobbing. Vi sier at en person blir mobbet når en annen person eller en gruppe mennesker 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

### 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="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Stefar/mors kjæreste	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Mor	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>



Stemor/fars kjæreste	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Eldre brødre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Eldre søstre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Beste venn	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Venner av samme kjønn	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Venner av motsatt kjønn	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**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) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Jeg kan stole på vennene mine når noe går galt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Jeg har venner som jeg kan dele mine gleder og sorger med	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Jeg kan prate med vennene mine om problemene mine	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>

**Hvor ofte har du kontakt over internett (er du online) med følgende personer?**

	Vet			Daglig eller		
	ikke/alternat ivene passer ikke	Aldri eller nesten aldri	Minst en gang i uka	nesten daglig	Flere ganger hver dag	Nesten hele tiden
Nær venn/Nære venner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Venner fra en større vennekrets	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Venner du har blitt kjent med på internett, men som du ikke kjente fra før	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Andre personer enn venner (f. eks. foreldre, søsken, klassekamerater, lærere)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

**Hvor enig eller uenig er du i de følgende utsagnene om å være på internett?**

	Svært uenig	Uenig	Verken enig eller uenig	Enig	Svært Enig
På internett, snakker jeg lettere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

om hemmeligheter enn når jeg står ansikt til ansikt med noen. På internett, snakker jeg lettere (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

om mine innerste følelser enn når jeg står ansikt til ansikt med noen. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

På internett, snakker jeg lettere om mine bekymringer enn når jeg står ansikt til ansikt med noen. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Vi er interesserte i dine erfaringer med **sosiale media**. Begrepet sosiale media refererer til **nettsamfunnssider** (f. eks. Facebook) og **direktemeldingstjenester** (f. eks. WhatsApp, Snapchat, Instagram).

### I løpet av det siste året, har du...

(Vennligst sett ett kryss for hvert utsagn.)

Nei

Ja

... regelmessig opplevd at du ikke kan tenke på noe annet enn å bli i stand til å bruke sosiale media igjen? (1)  (2)

(Vennligst sett ett kryss for hvert utsagn.)

Nei

Ja

... regelmessig følt deg misfornøyd fordi du vil bruke mer (1)  (2)  tid på sosiale media?

... ofte følt ubehag ved ikke å (1)  (2)  kunne bruke sosiale media?

... forsøkt å bruke mindre tid på sosiale media, men å ha (1)  (2)  mislykket i det?

... regelmessig forsømt andre aktiviteer (f. eks. hobbyer, (1)  (2)  trening) fordi du ville benytte sosiale media?

... regelmessig kranglet med andre på grunn av din bruk av (1)  (2)  sosiale media?

... regelmessig løyet til dine foreldre eller venner om hvor (1)  (2)  mye tid du bruker på sosiale media?

... ofte brukt sosiale media til å

følelser? (1)  (2)  flykte fra negative

... hatt alvorlige konflikter med dine foreldre eller søsken på

sosiale media? (1)  (2)  grunn av din bruk av

### 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 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

Mange barn og unge pådrar seg skader fra diverse aktiviteter som ulike sporter 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 innen 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 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

**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

**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					
i klassen min er snille	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
godtar meg som	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**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

**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)  2-3 ganger i uka  
 (4)  En gang i uka  
 (5)  En gang i måneden  
 (6)  Mindre enn en gang i måneden  
 (7)  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	2-3 ganger i måneden eller sjeldnere	Omtrent 1 dag i uken	2 ganger i uken eller oftere
Organisert lagidrett (for eksempel fotball, håndball, basketball, ishockey)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Organiserte individuelle fysiske aktiviteter (for eksempel svømming, sykling, kampsport, friidrett, turn, dans, langrenn)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Organiserte musikk- og dramaaktiviteter i grupper (for eksempel korps, kor, band, teatergruppe)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Organiserte individuelle musikkaktiviteter (for eksempel spille et instrument, ta musikktimer)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Andre organiserte aktiviteter i grupper (for eksempel kirkelige aktiviteter, speider)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>

**Alle er en del av ulike grupper og fellesskap som for eksempel familier, skoleklasser, nabolag, idrettslag, by, land og storsamfunn. Hvor godt stemmer de følgende utsagnene om hvordan du opplever å være med i slike grupper og fellesskap? Jeg opplever...**

	Stemmer ikke i det hele tatt	Stemmer ikke særlig godt	Stemmer noenlunde	Stemmer ganske godtgodt	Stemmer helt
...sterk samhörighet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...ansvar overfor andre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...at det er godt å være en del av et fellesskap	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...at jeg bidrar uten at jeg forventer å få noe igjen for det	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...at jeg betyr mye for andre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
...at andre betyr mye for meg	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
	<b>ikke i</b>	<b>Stemmer ikke</b>	<b>Stemmer</b>	<b>Stemmer</b>	<b>Stemmer</b>
	<b>det hele tatt</b>	<b>særlig godt</b>	<b>noenlunde</b>	<b>ganske godtgodt</b>	<b>Stemmer helt</b>
...at jeg har tillit til mennesker	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
				flest ...at vi er avhengige av	hverandre

**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, motorsykel eller moped  
 (5)  På andre måter

**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

**I friminuttene: Hvor OFTE beveger du deg så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

- (1)  Hvert friminutt
- (2)  Ikke hvert friminutt, men likevel hver dag
- (4)  Ikke hver dag, men likevel hver uke
- (3)  Ikke så ofte som hver uke
- (5)  Aldri

**Hvor mange ganger i en vanlig uke deltar du i kroppsøvingstimer? (ta også med tilvalgsfag hvor du er fysisk aktiv, f. eks. idrett, friluftsliv). En dobbeltime = 2 ganger.**

- (1)  0 ganger
- (2)  1 gang
- (3)  2 ganger
- (4)  3 ganger
- (5)  4 ganger
- (6)  Mer enn fire ganger

**Hvor mange minutter i løpet av en enkel kroppsøvingstime (45 minutter) beveger du deg såpass mye at du blir varm og litt andpusten?**

- (1)  0 minutter
- (2)  1-10 minutter
- (3)  11-20 minutter
- (4)  21-30 minutter
- (5)  Mer enn 30 minutter

**Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?**

- (1)  Nei
- (2)  Ja, jeg trener i idrettslaget
- (3)  Ja, men jeg er ikke med på treninger

**I en vanlig uke, hvor mange dager er du fysisk aktiv i 60 minutter i løpet av skoletiden (i skoletimene, kroppsøving, friminutt, storefri) slik at du får økt puls og blir andpusten en del av tiden?**

- (0)  0 dager

- (1)  1  
 (2)  2  
 (3)  3  
 (4)  4  
 (5)  5 dager

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

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

**Hvor ofte er du involvert i det følgende på fritiden?**

	Aldri eller nesten aldri	En gang i måneden	Hver uke	Daglig eller nesten daglig
Snakke med foreldrene mine om samfunnsspørsmål eller politikk	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Se på TV for å bli informert om nasjonale og internasjonale nyheter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Lese aviser for å bli informert om nasjonale og internasjonale nyheter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Snakke om politikk eller samfunnsspørsmål med venner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Bruke internett til å bli informert om nasjonale og internasjonale nyheter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Snakke med foreldrene mine om hva som skjer i andre land	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>



Snakke med venner om hva som skjer i andre land (1)  (2)  (3)  (4)

Delta i en ungdomsklubb (som f.eks. ten sing, korps, politisk ungdomsparti, miljøverngruppe) (1)  (2)  (3)  (4)

**Nedenfor står noen påstander om dine lærere. Sett ett kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Jeg føler at lærerne mine godtar meg som jeg er.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har stor tillit til lærerne mine.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg føler at lærerne mine bryr seg om meg som person.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**Hvor sannsynlig er det for deg å bli engasjert i følgende:**

	1=Ikke sannsynlig i det hele tatt	2	3 = Kanskje	4	5= Svært sannsynlig
Gjøre frivillig arbeid for å hjelpe trengende	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Bli engasjert i saker som helse eller sikkerhet som påvirker samfunnet ditt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Arbeide i en gruppe for å løse et problem i samfunnet der du bor	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**Nå kommer noen utsagn om hvordan det er i din klasse i kroppsøving. Vennligst velg alternativet som passer best.**

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Jeg føler at kroppsøvlingslæreren min gir meg valg og muligheter til å velge	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg føler at kroppsøvlingslæreren forstår meg	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Kroppsøvlingslæreren min har					

tiltro til at jeg kan gjøre det bra i aktivitetene i timene (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Kroppsøvlingslæreren min oppmuntrer meg til å stille spørsmål (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Kroppsøvlingslæreren min lytter når jeg kommer med ønsker om hva jeg skal gjøre i timene (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

Kroppsøvlingslæreren min prøver å forstå hvordan jeg ser på ting før han/hun foreslår en ny måte å gjøre ting på (1)  (2)  (3)  (4)  (5)

**De følgende utsagnene handler om hvordan du opplever kroppsøvlingsstimene.**

**Vennligst angi hvor uenig eller enig du er. Vanligvis i kroppsøvlings:**

1 = Jeg er helt uenig      2      3      4 = Jeg er delvis enig      5      6      7 = Jeg er helt enig

Føler jeg at jeg blir bedre, selv i

oppgaver de fleste barna synes er vanskelige. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Er forholdet mitt til

klassekameratene mine svært vennskapelig. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Gjør vi ting som jeg er interessert i. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Føler jeg at jeg utfører ting riktig,

selv de oppgavene som de fleste barna synes er vanskelige. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Føler jeg at jeg har et tett bånd til klassekameratene mine. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Føler jeg at måten kroppsøvlings

blir undervist på er slik jeg ønsker det. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Føler jeg at jeg gjør det bra, selv

i oppgaver som de fleste barna synes er vanskelige. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Føler jeg meg som et verdsatt

medlem i en gruppe av nære venner. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Føler jeg at måten timene blir

undervist på, passer virkelig med den jeg er. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Kan jeg lykkes, selv i de timene

som de fleste barna synes er  
vanskelige. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Føler jeg at jeg tilhører en stor  
gruppe av nære venner. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Føler jeg som om jeg har valgt  
aktivitetene vi gjør. (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

**Tusen takk for hjelpen!**

# Referanser

1. Janssen, I. og LeBlanc, A.G., *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. International journal of behavioral nutrition and physical activity, 2010. 7(1): p. 40.
2. Eime, R.M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., og Payne, W. R., *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport*. International journal of behavioral nutrition and physical activity, 2013. 10(1): p. 98.
3. Donnelly, J.E., Hillman, C.H., Castelli, D., Etnier, J.L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. og Szabo-Reed, A.N., *Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review*. Medicine and science in sports and exercise, 2016. 48(6): p. 1197.
4. Caspersen, C.J., Christenson, G.M., og Pollard, R.A., *Status of the 1990 physical fitness and exercise objectives--evidence from NHIS 1985*. Public health reports, 1986. 101(6): p. 587.
5. Helsedirektoratet. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. (Rapport IS-2170). 2014. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter?typetema=d7737fcc-c655-4b53-857d092757e33255>
6. Nordic Nutrition Recommendations 2012 - Integrating nutrition and physical activity. Nord 2014:002, Nordic Council of Ministers, Copenhagen, 2014. Tilgjengelig fra: <http://dx.doi.org/10.6027/Nord2014-002>
7. Samdal, O., Mathisen, F.K.S., Torsheim, T., Diseth, Å.R., Fismen, A.S., Larsen, T.M.B., Wold, B. and Årdal, E., *Helse og trivsel blant barn og unge. Resultater fra den landsrepresentative spørreundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land»*. 2016.
8. Inchley, J., Currie, D.B., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C. og Arnarsson, Å.M., *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data*. 2020: Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
9. Lund, I. og Scheffels, J., *Gjennomgang av forskningslitteratur om tobakksproduktregulering. Notat til HOD*. 2018.
10. Helsedirektoratet, *Ny regulering av e-sigaretter trolig i 2020*, 2020. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/tema/tobakk-royk-og-snus/e-sigaretter-elektroniske-sigaretter-og-regelverk#ny-regulering-av-e-sigaretter-trolig-i-2020>.
11. Helsedirektoratet. *Kostrådene*. 2016; Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen#variert-kosthold>.
12. Olweus, D., *School bullying: Development and some important challenges*. Annual review of clinical psychology, 2013. 9: p. 751-780.
13. Kerr, D.C., Gini, G., og Capaldi, D.M., *Young men's suicidal behavior, depression, crime, and substance use risks linked to childhood teasing*. Child abuse & neglect, 2017. 67: p. 32-43.
14. Solberg, M.E. og Olweus, D., *Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire*. Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 2003. 29(3): p. 239-268.

15. Regjeringen. *Partnerskap mot mobbing. Sammen for et inkluderende lærings- og oppvekstmiljø 2016–2020*. 2020; Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/95ef678cc8c7454fb45e3f57826dd461/partnerskapmotmobbing.pdf>.
16. Medietilsynet, *Medievaner: mobiltelefon og tidsbruk hos norske 13 - 18-åringer*, 2018; Tilgjengelig fra: [https://medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/trygg\\_bruk/barn-og-medier-2018/barn-og-medier-2018-medievaner-mobil--og-tidsbruk.pdf](https://medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/trygg_bruk/barn-og-medier-2018/barn-og-medier-2018-medievaner-mobil--og-tidsbruk.pdf).
17. Redd Barna, *Barn og digitale medier: Sosiale Medier*, 2016; Tilgjengelig fra: <https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/barn-og-digitale-medier/sosiale-medier>.
18. Eriksen, I.M., Sletten, M.A. og von Soest, T., *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*, in *NOVA rapport 6/2017*. 2017, Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring
19. Brattøy, S.C.S., Rosvoll, Å., og Eines, T.F., *Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer*. *Sykepleien*, 2019. 107(79774): p. 79774.
20. Samdal, O., *Trivsels- og helsefremmende arbeid i skolen. I: Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2017: p. pp. 345-371.
21. Aarø, L.E., Samdal, O., og Wold, B., *Psykisk helse blant ungdom. I: Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*, 2017: p. pp. 82-105.
22. Lillejord, S., Børte, K., Ruud, E. og Morgan, K. *Stress i skolen—en systematisk kunnskapsoversikt*. Oslo: Kunnskapssenter for utdanning, 2017.
23. Moksnes, U.K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D.G. og Haugan, G., *The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator*. *Social Indicators Research*, 2016. 125(1): p. 339-357.
24. Samdal, O., Wold, B., Harris, A. og Torsheim, T., *Stress og mestring*. Oslo: Helsedirektoratet, 2017.
25. Ursin, H. og Eriksen, H.R., *The cognitive activation theory of stress*. *Psychoneuroendocrinology*, 2004. 29(5): p. 567-592.
26. Smith, G.D., *Health inequalities: lifecourse approaches*. Policy Press, 2003.
27. Chen, E., K.A. Matthews, og Boyce, W.T., *Socioeconomic differences in children's health: how and why do these relationships change with age?* *Psychological bulletin*, 2002. 128(2): p. 295.