



SOGN OG FJORDANE
FYLKESKOMMUNE

Helse, miljø, skule og livsstil i Sogn og Fjordane 2013

Kartlegging av elevar i 6., 8. og 10. klassetrinn
i Sogn og Fjordane (+ Sula kommune, Sunnmøre)



Innhold

Bakgrunn	3
Data.....	4
Resultat	5
Sosioøkonomiske tilhøve.....	5
Familietilhøve.....	8
Helsemessige tilhøve	12
Subjektive helseplager (somatiske/mentale)	14
Helserelatert livsstil	19
Fysisk aktivitet.....	22
Kosthald/matvanar.....	25
Trafikktryggleik.....	27
Trivsel og mobbeproblematikk.....	29
Mobbing	31
Kropp og vekt	33
BMI.....	33
Venner og mediebruk	34
Tilhøvet til skulen.....	37
Vedlegg.....	42
Helsevaner, miljø og livsstil blant skule-elevar 2013.	42
Spørjeundersøking blant elevar i 6. , 8. og 10. klasse ved skulane i Sogn og Fjordane hausten 2013.	42

Rapport frå Sogn og Fjordane fylkeskommune og Hans Johan Breidablik.

Bakgrunn

Folkehelsearbeidet går føre seg innan alle samfunnssektorar, og kommunar har eit særleg ansvar for den primærførebyggjande delen av dette arbeidet. Fylkeskommunen skal vere ein støtte og pådrivar i høve folkehelsearbeidet, og skal sjå til at ein også får fram kunnskap og oversikt over sentrale faktorar som påverkar folkehelsa på lokalplanet.

Det er sentralt å få fram også kvantitative data knytt til helse, miljø, skule og livsstil lokalt, og kunne samanlikne situasjonen mellom ulike stader, og også utviklinga over tid. Av særleg interesse er det å skaffe seg oversikt over situasjonen for barn og unge, då mykje av grunnlaget for seinare folkehelse truleg blir skapt i denne livsfasen.

Dei lokale folkehelsekoordinatorane i fylket har saman med skular og skulehelseteneste vore sentrale samhandlingspartar i arbeidet med å gjennomføre spørjeundersøkinga og slik få fram eit omfattande og verdfullt datamateriale som utgjer grunnlaget for denne rapporten.

Kartlegginga i 2013 var del av eit langsgåande prosjekt med kartlegging i 2011, 2013 og 2015 der ein også vil følgje nokre av dei same elevane frå 6. klasse (11 år) til 10. klasse (15 år). Materialet er også blitt brukt til vitskaplege publikasjonar, og det vil truleg kome fleire slike framover.

Prosjektleiari er professor Eivind Meland ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen. Forfattar av rapporten er Hans Johan Breidablik i samarbeid med Sogn og Fjordane fylkeskommune. Breidablik er prosjektmedarbeidar og har lang erfaring frå spørjeundersøkingar i skular både i Sogn og Fjordane og Møre og Romsdal. Undersøkinga er finansiert av Sogn og Fjordane fylkeskommune.

Ved kartlegginga i 2013 deltok omlag 71% av alle elevane i 6., 8. og 10. klassane i Sogn og Fjordane. Alle kommunane i fylket utanom Bremanger deltok.

Utvalde resultat frå denne kartlegginga finn ein og elektronisk på Samhandlingsbarometeret.no og i Fylkesspegelen. Dette gjeld og resultatata frå kartlegginga i 2011. Ved å gå inn på Samhandlingsbarometeret kan ein då samanlikna resultatata for dei to åra. <https://www.samhandlingsbarometeret.no/webview/>

Nokre av resultatata i rapporten vil bli samanlikna med WHO sin internasjonale HBSC-rapport (Health Behaviour in School-aged Children) frå 2009/2010-kartleggingane i ulike land, inkludert Noreg. Ein stor del av spørsmåla er difor henta frå WHO sine kartleggingar som i Noreg skjer i regi av HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen.

Rapporten presenterer frekvensfordelingar avrunda til heile prosentlar gjennom 54 ulike figurar og 5 tabellar. Presentasjonane er ofte delt etter kjønn, klassetrinn eller kommune. For kommunefordelingar må resultatata tolkast med varsemd grunna ulik deltaking på dei ulike skulane/kommunane. Solund og Hornindal har så få deltakarar at desse kommunane er fjerna frå tabellane som inneheld kommunefordelingar. Dette skuldast at få respondentar gjev store, tilfeldige utslag. Tala for Solund og Hornindal er likevel inkludert i fylkestala.

Samla sett er det 251 ulike variablar i undersøkinga (sjå spørjeskjema). Mange av desse er difor ikkje presentert i denne rapporten. Der det er ønskje om fleire variablar, meir detaljar og/eller enklare analysar knytt til lokale tilhøve kan prosjektleiinga på førespurnad til forfattaren hjelpa til med dette. Det same gjeld i høve munnlege presentasjonar av resultat i ulike samanhengar.

Rapporten har ei presentasjonsform som sikrar konfidensialitet for deltakarane slik at han kan vere tilgjengeleg for ålmenta, inkludert media.

Data

Tabell 1 Oversikt over deltakarar (tal elevar og prosentvis fordeling) frå deltakande kommunar

		Spørsmål 2: Klassetrinn			Total
		6. klasse	8. klasse	10. klasse	
Kommunekorr	Uklassifisert	44	38	46	128
		34,4%	29,7%	35,9%	100,0%
Årdal		35	46	52	133
		26,3%	34,6%	39,1%	100,0%
Selje		16	34	35	85
		18,8%	40,0%	41,2%	100,0%
Flora		118	111	142	371
		31,8%	29,9%	38,3%	100,0%
Gulen		21	21	32	74
		28,4%	28,4%	43,2%	100,0%
Solund		6	9	8	23
		26,1%	39,1%	34,8%	100,0%
Hyllestad		18	20	15	53
		34,0%	37,7%	28,3%	100,0%
Høyanger		43	36	48	127
		33,9%	28,3%	37,8%	100,0%
Vik		24	33	25	82
		29,3%	40,2%	30,5%	100,0%
Balestrand		9	10	13	32
		28,1%	31,3%	40,6%	100,0%
Leikanger		0	20	18	38
		0,0%	52,6%	47,4%	100,0%
Sogndal		83	80	92	255
		32,5%	31,4%	36,1%	100,0%
Aurland		18	12	15	45
		40,0%	26,7%	33,3%	100,0%
Lærdal		24	24	34	82
		29,3%	29,3%	41,5%	100,0%
Luster		52	63	59	174
		29,9%	36,2%	33,9%	100,0%
Askvoll		36	33	29	98
		36,7%	33,7%	29,6%	100,0%
Fjaler		23	15	18	56
		41,1%	26,8%	32,1%	100,0%
Gaular		27	36	37	100
		27,0%	36,0%	37,0%	100,0%
Jølster		30	43	34	107
		28,0%	40,2%	31,8%	100,0%
Førde		108	0	39	147
		73,5%	0,0%	26,5%	100,0%
Naustdal		27	19	35	81
		33,3%	23,5%	43,2%	100,0%
Vågsøy		60	73	67	200
		30,0%	36,5%	33,5%	100,0%
Eid		45	27	49	121
		37,2%	22,3%	40,5%	100,0%
Hornindal		17	15	22	54
		31,5%	27,8%	40,7%	100,0%
Stryn		84	75	90	249
		33,7%	30,1%	36,1%	100,0%
Sula		1	88	81	170
		0,6%	51,8%	47,6%	100,0%
Gloppen		14	69	54	137
		10,2%	50,4%	39,4%	100,0%
Total		983	1050	1189	3222
		30,5%	32,6%	36,9%	100,0%

Sula kommune ved Ålesund har vore med i prosjektet heilt frå det starta i 2011. Resultata derifrå ligg også på Samhandlingsbarometeret, og inngår difor i kommuneoversiktane i rapporten. Dette utvidar samanlikningsgrunnlaget, og påverkar ikkje resultata for Sogn og Fjordane samla i nemneverdig grad.

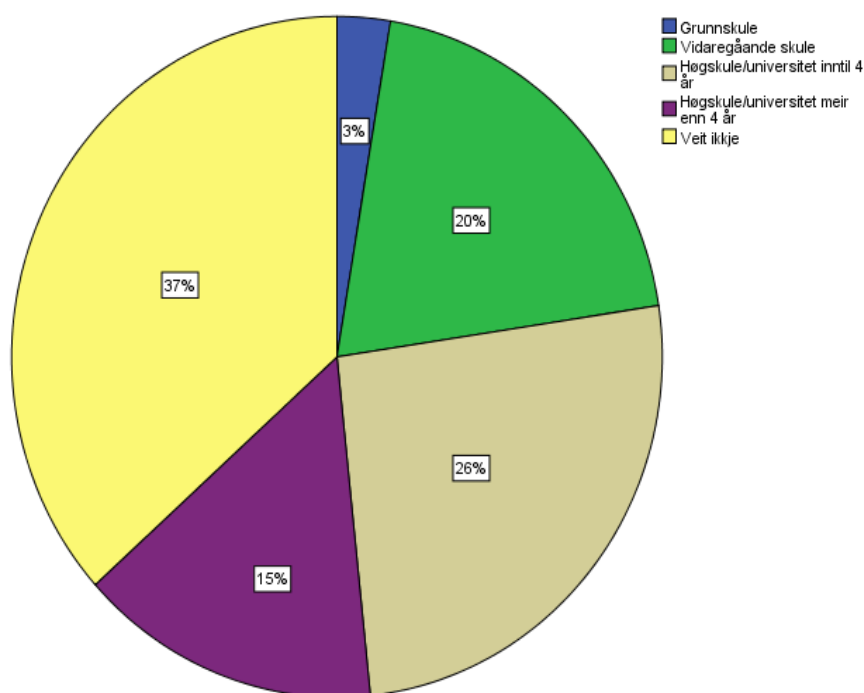
Det var 3052 elevar i Sogn og Fjordane som svara på undersøkinga (det var i alt 3222 respondentar, men 170 av desse var heimehøyrande i Sula kommune). Kartlegginga omfattar 71 prosent av alle elevane i dei aktuelle årsklassane i fylket, noko som er høgt også samanlikna med nasjonale kartleggingar. Vi ser at fordelinga på klassetrinn er nokolunde jamn (6. klasse: 983, 8. klasse: 1050 og 10. klasse: 1189). Fordelinga mellom gutar og jenter er også rimelig lik, med ei lita overvekt av gutar. For 128 elevar har det ikkje vore råd å identifisere kommunetilhøyre.

Til tross for høg svarprosent, så vil talet på deltakande elevar i nokre årskull for ein del kommunar bli lite. Som det går fram av tabellen, har ikkje alle kommunar med elevar på alle klassetrinna (t.d. manglar Førde 8. klassetrinnet og Leikanger 6. klassetrinnet). Dette inneber at analysar der heile fylket inngår (+ Sula kommune) blir ganske robuste, medan ein må tolke resultat frå einskildkommunar med større varsemd. Sjølv store skilnader kan då skuldast små elevtal. I kommunar der deltakinga er høg, og såleis omfattar dei fleste elevane som bur i kommunen, blir biletet noko sikrare. Tal frå tabell 1 bør difor ligge som bakgrunn for tolkingar omkring resultat for eigen kommune.

Resultat

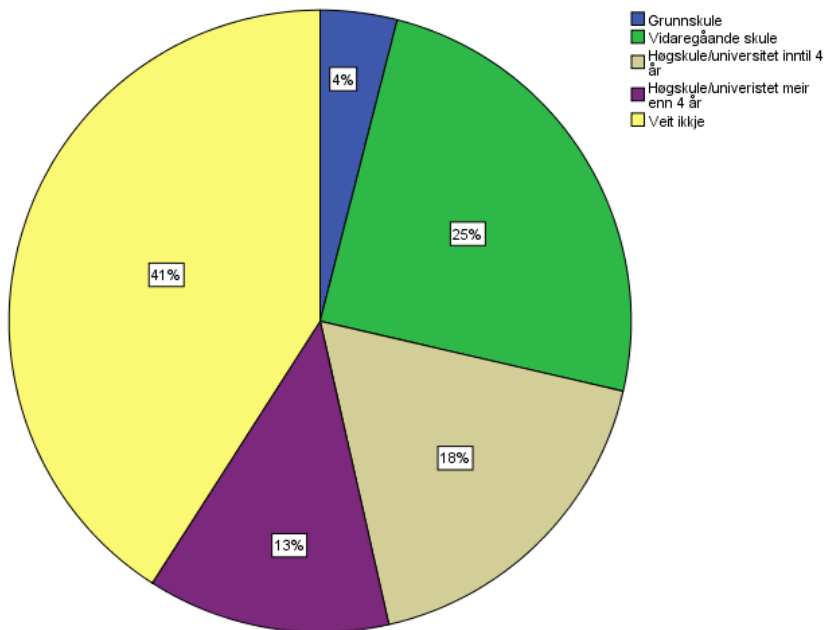
Sosioøkonomiske tilhøve

Figur 1 Mor si utdanning



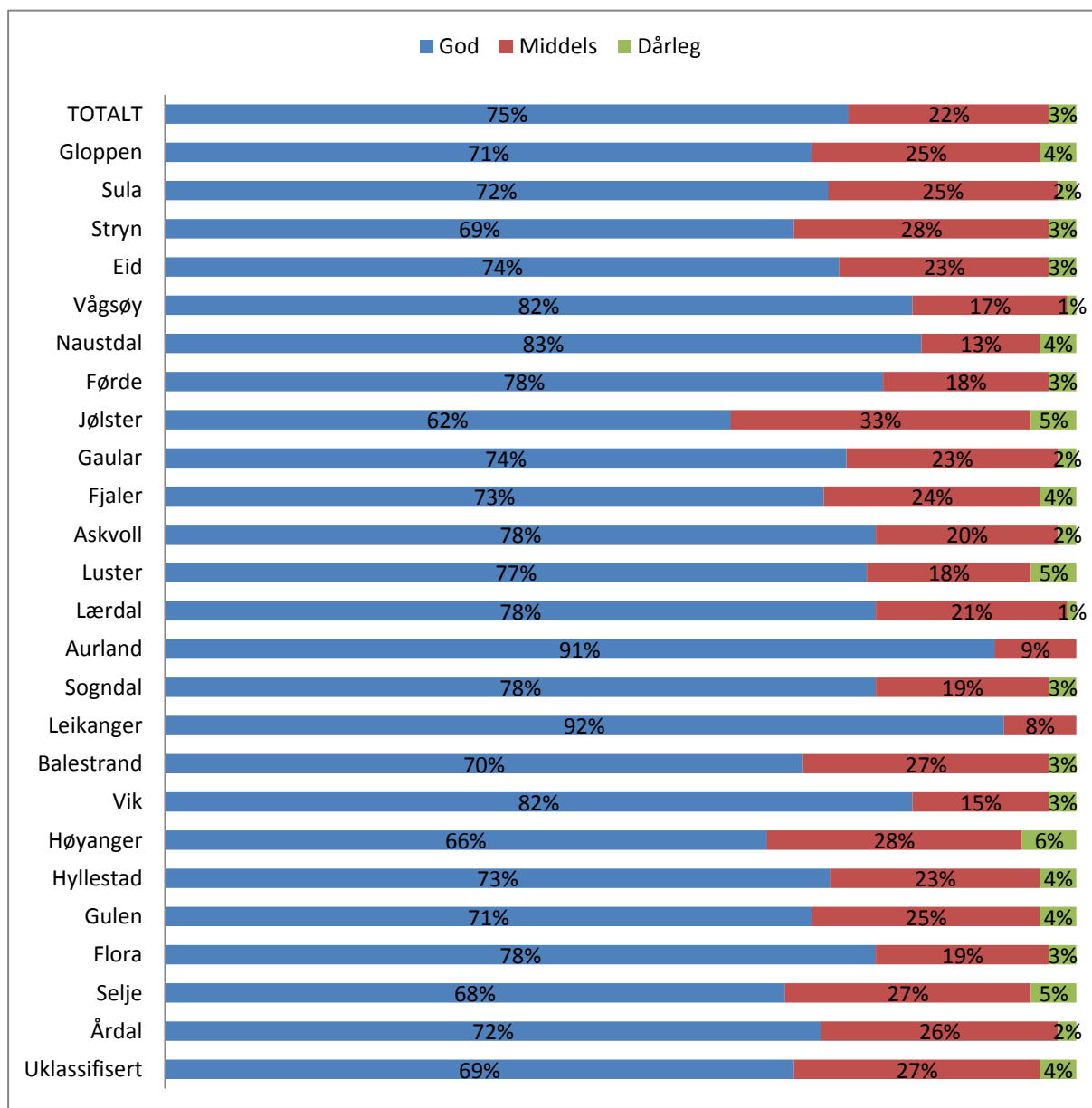
2926 elevar har svart på spørsmålet. 37 prosent kan ikkje angje kva utdanning mor har. Dette skuldast truleg at mange elevar kjenner yrka, men ikkje utdanninga, til foreldra sine. Berre 3 % oppgjev grunnskule som høgaste utdanning.

Figur 2 Far si utdanning



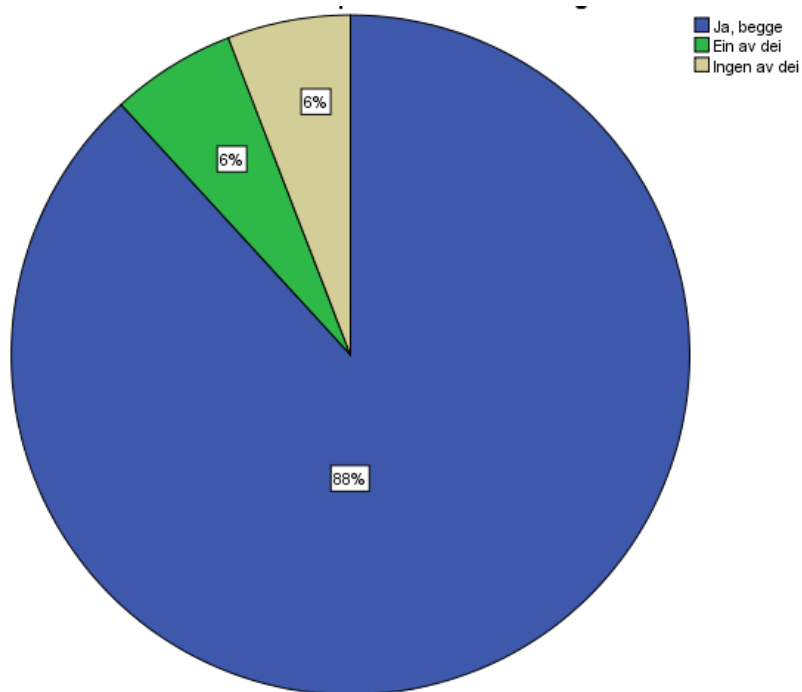
2883 har svart på dette. Prosentdelen som ikkje veit far si utdanning er noko høgare (41 %) enn for mor. 4 prosent av elevane svarar at far har grunnskule som si høgaste utdanning.

Figur 3 Kor god råd har familien din?



Tabellen viser elevane sin eigen- opplevde/rapporterte familieøkonomi. Samla sett svarar 3 av 4 elevar at familien har god/svært god råd. Eit lite mindretal på 3 prosent opplever ein dårleg familieøkonomi samla sett, men med ein variasjon frå 0 prosent til 9 prosent

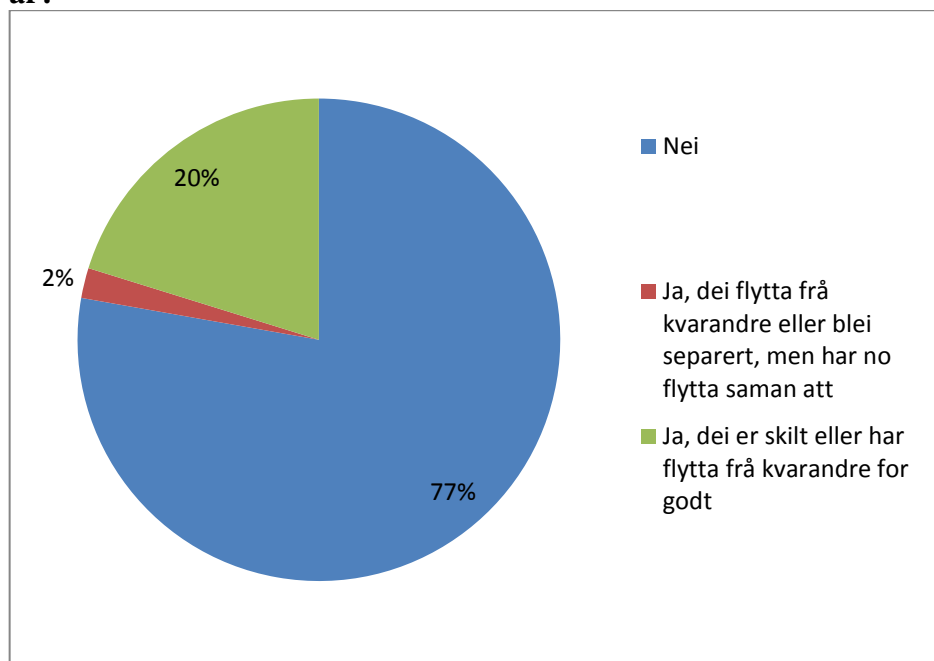
Figur 4 Er foreldra dine fødde og oppvaksne i Noreg?



2872 elevar har svart på dette spørsmålet. 6 prosent (194 elevar) svarar at ein av foreldra er fødde i utlandet, medan 6% (191 elevar) opplyser at begge foreldra er fødde i utlandet.

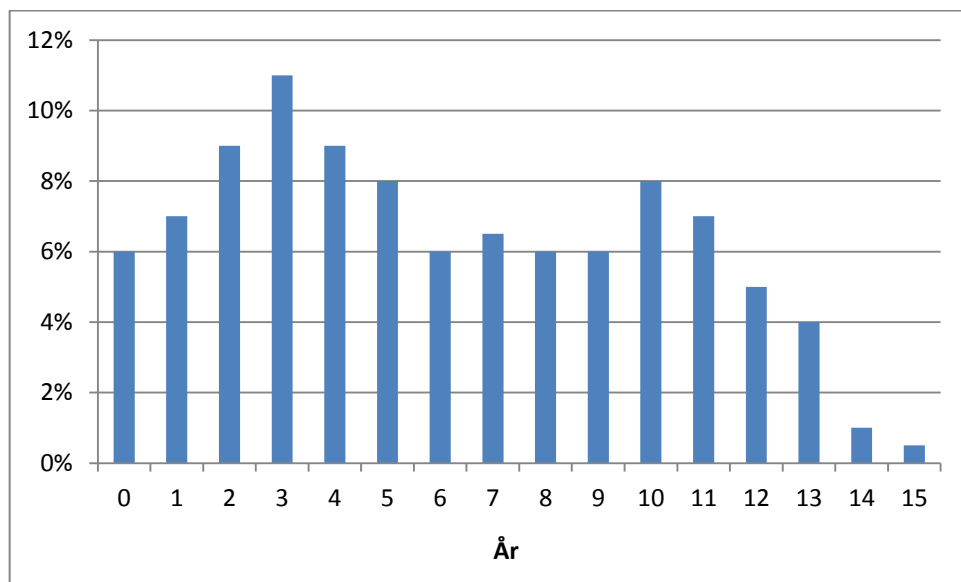
Familietilhøve

Figur 5 Er dine foreldre separert eller skilt, eller har dei nokon gong flytta frå kvarandre i meir enn eitt år?



3028 elevar har svart på dette. 22 prosent av elevane har opplevd at foreldra har gått frå kvarandre, men i 2 prosent av tilfella har foreldre flytta saman att. Prosentdelen er klart lægre enn på nasjonalt nivå, der over 30 prosent av elevane har opplevd familieoppløysing (i 2009/10 HEVAS).

Figur 6 Kor gamal var du då foreldra dine flytta frå kvarandre?



Mange opplever familieoppløysing tidlig i livet med ein topp rundt 3-årsalderen. Om lag 11 prosent av elevane som har opplevd at foreldra flytta frå kvarande, var 3 år då det skjedde. Vidare er det ein mindre topp rundt 10-årsalderen.

Kven bur eleven saman med?

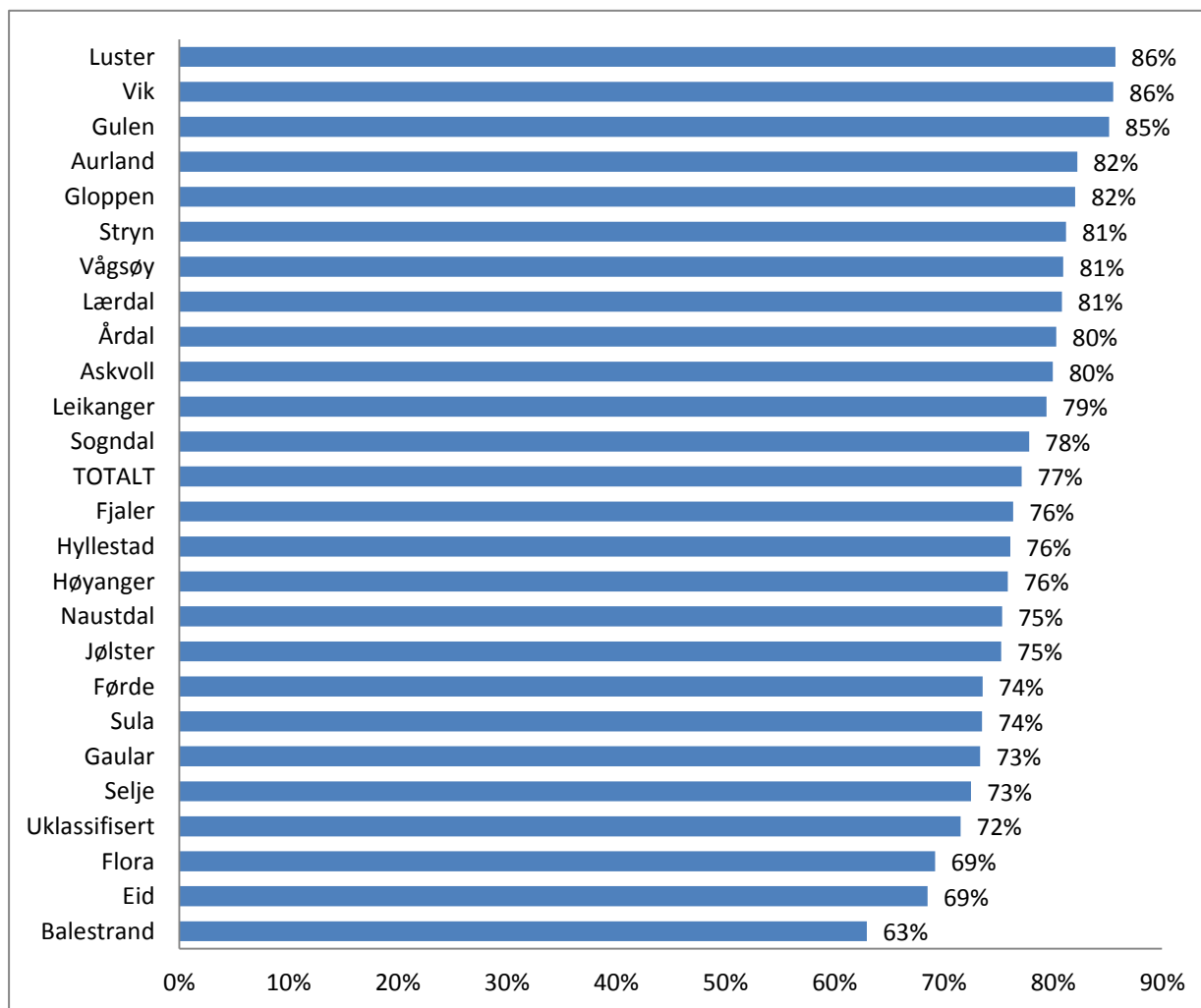
3008 elevar har svart på dette.

- 84 prosent svarar at dei bur saman med mor. 8 prosent opplyser om at dei bur saman med mor og «stefar»
- 78 prosent svarar at dei bur saman med far. 4,5 prosent opplyser om at dei bur saman med far og «stemor»
- 10 prosent opplyser om at dei har 2 bustader.

-40 prosent bur saman med 1-2 søsken.

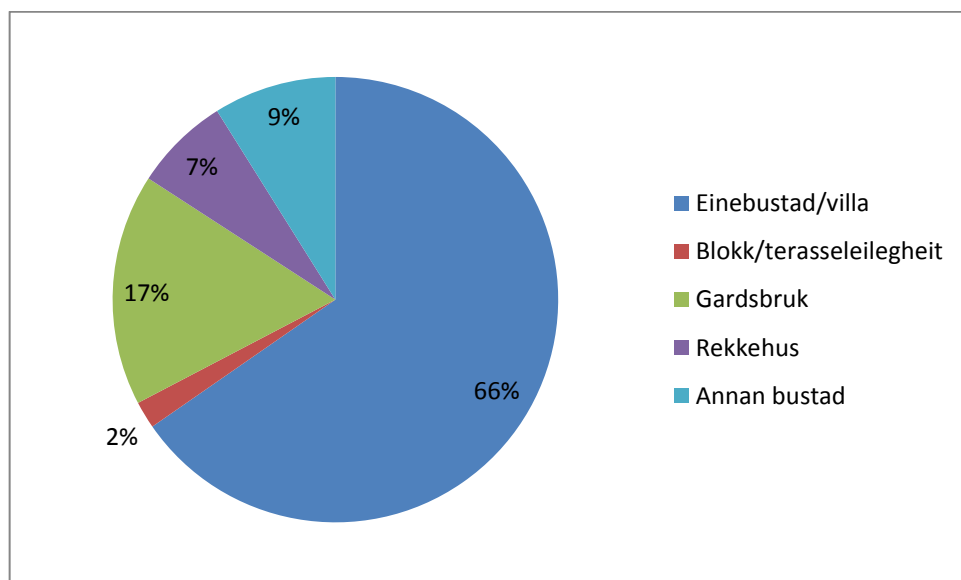
-19 prosent bur saman med 3 eller fleire søsken.

Figur 7 Prosentdel av elevane som *ikkje* har opplevd at foreldra har flytta frå kvarandre. Fordelt etter kommune.



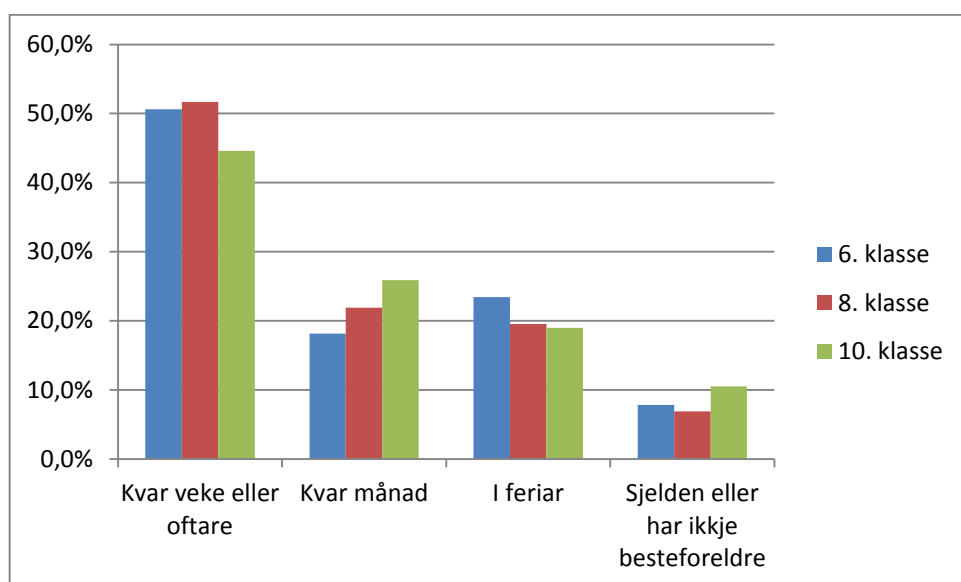
2965 elevar har svart på dette spørsmålet. Delen som opplyser at dei **ikkje** har opplevd familieoppløysing varierer frå 63 prosent i Balestrand til 86 prosent i Vik og Luster. I Sogn og Fjordane samla har 77 prosent av elevane ikkje opplevd samlivsbrot blant foreldra.

Figur 8 Type bustad eleven bur i



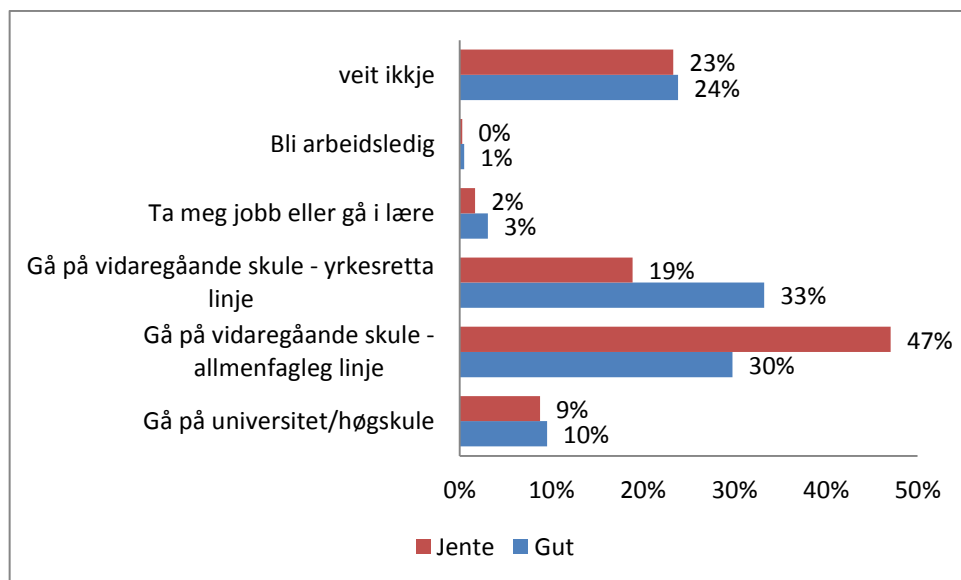
3308 elevar har svart. Fleirtalet (66%) svarar at dei bur i einebustader, og 17 prosent på gardsbruk. Berre 2 prosent bur i blokk.

Figur 9 Kor ofte besøker eleven besteforeldra sine?



Rundt halvparten av elevane har besteforeldre som dei har hyppig kontakt med. Dette mønsteret held seg i hovudsak også oppover i klassetrinna. Mindre enn 10 prosent har sjelden/aldri kontakt med besteforeldre.

Figur 10 Framtidsplanar

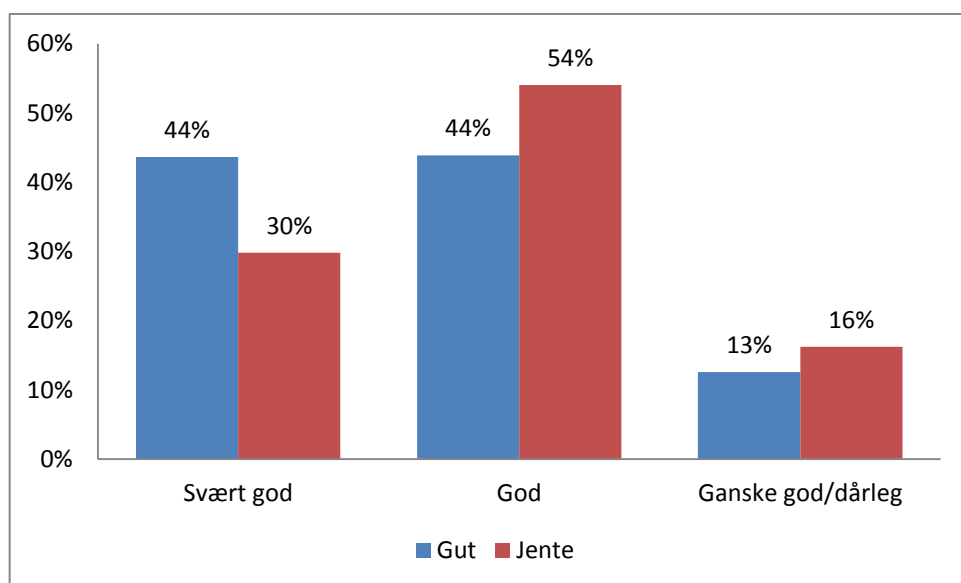


3077 elevar har svart. Rundt kvar 10. elev siktar seg allereie mot universitet/høgskule, og her er det ikkje nokon vesentleg kjønsskilnad. Derimot er det klar forskjell mellom jenter og gutar når det gjeld linjeval på vidaregåande skule. Jenter siktar seg i langt større grad mot allmenfaglege linjer, og motsett for yrkesfaglege. Nesten ingen trur dei blir arbeidsledige, og rundt kvar 4. elev har ingen klare framtidsplanar.

Helsemessige tilhøve

Sjølvpoplevd helse (SRH) er eit universelt mål på eiga helse som er mykje brukt i kartleggingar som representerer både fysisk og mental helsetilstand samt livsstil. SRH predikerer også helsetilhøve seinare i livet. Prosentdelen som svarar at dei har dårleg helse er svært låg og dette svaralternativet er slege saman med ganske god helse. 3308 elevar har svart.

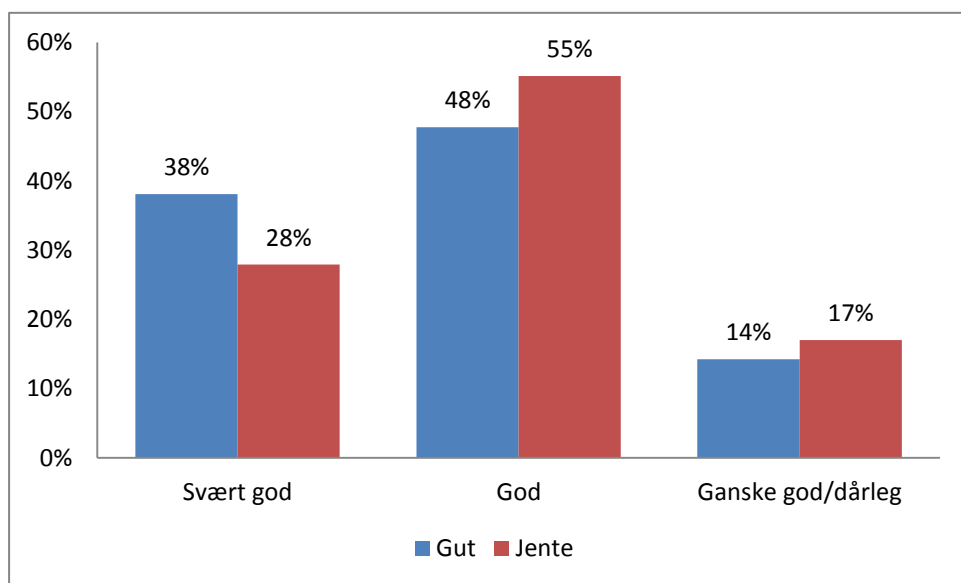
Figur 11 Elevane si sjølvpoplevde helse (SRH) i 6. klasse



Det er velkjent at den sjølvpoplevde helsa skil seg mellom kjønna, ved at jenter skorar lægre enn gutar. Dette gjer seg særleg gjeldande for det mest positive svaralternativet (44% vs. 30%) og startar tidleg i livet (her for

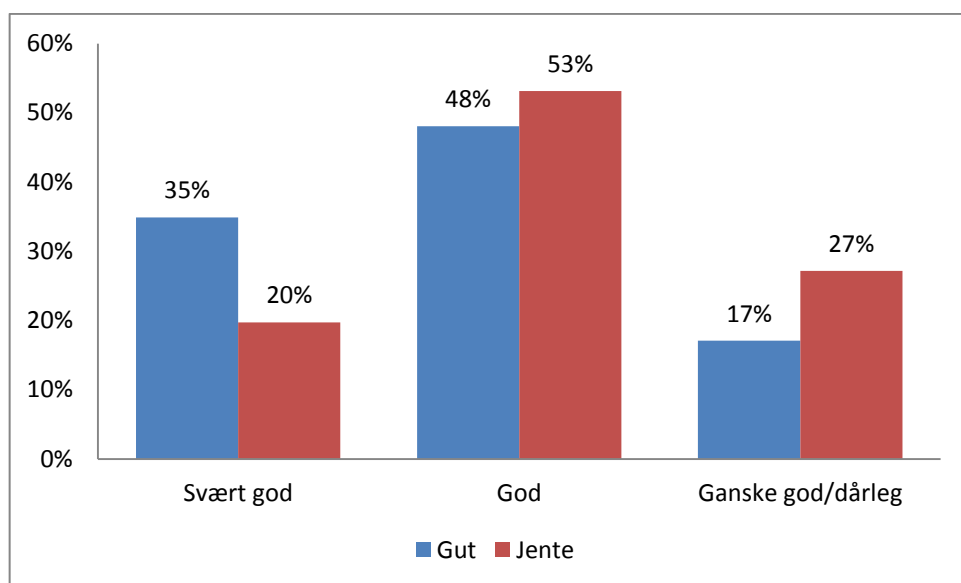
11-åringar). Tilsvarande prosentdelar i HEVAS/NORGE 2009/10 var høgare (47% vs. 41%). I den negative enden var det 13 prosent av gutane og 16 prosent av jentene i Sogn og Fjordane som svarte at dei hadde dårleg eller ganske dårleg helse. Dette er noko færre enn landsgjennomsnittet for begge kjønn.

Figur 12 Elevane si sjølvopplevde helse (SRH 8. klasse)



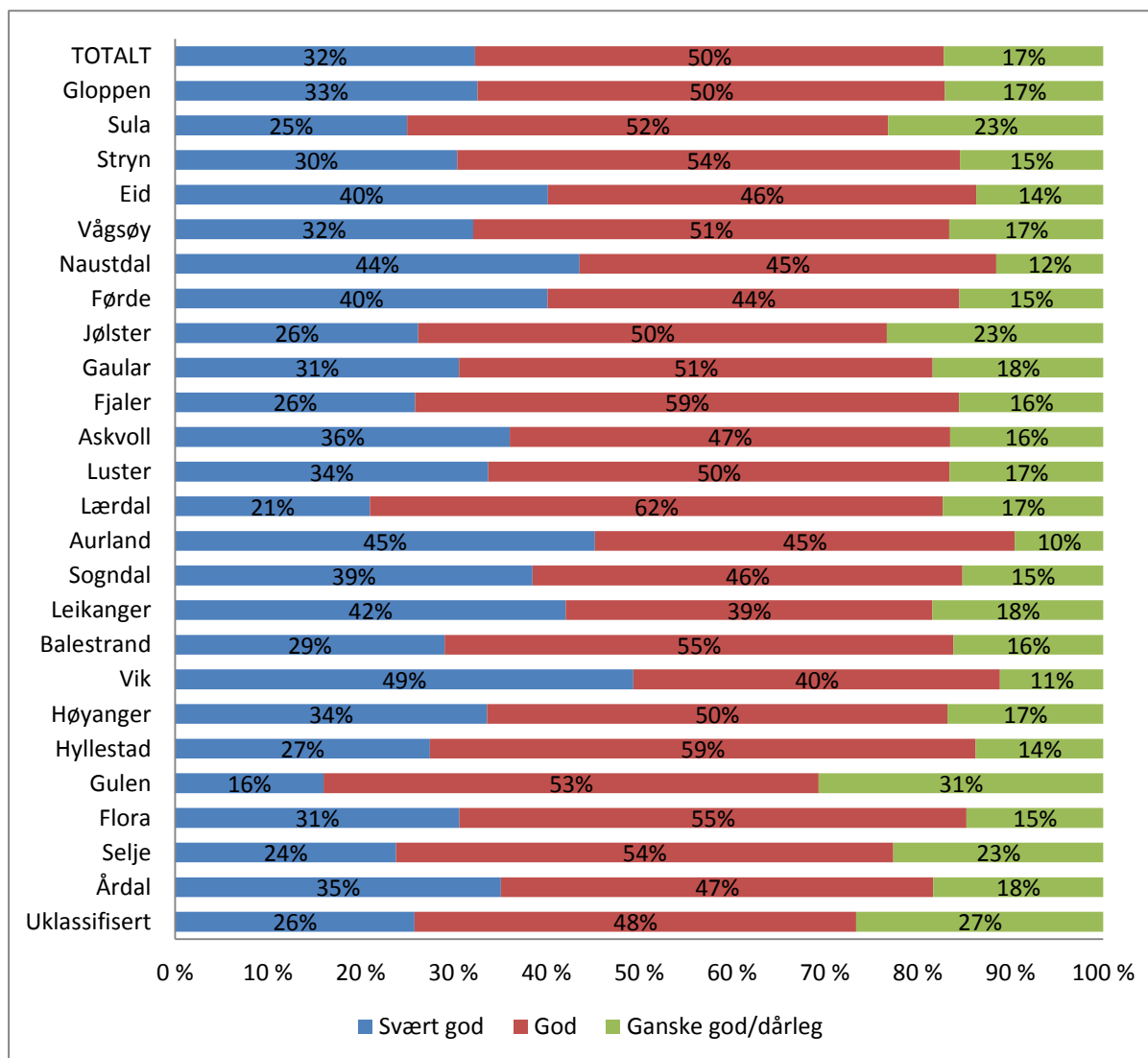
Mønsteret frå 6. klasse finn vi i stor grad att også i 8. klasse, med ein viss nedgang for det mest positive svaralternativet, og særleg blant gutar. 38 prosent av gutane og 28 prosent av jentene svarta at dei hadde svært god helse, medan dei tilsvarande tala for Noreg var høvesvis 45 prosent og 21 prosent (HEVAS/NORGE).

Figur 13 Elevane si sjølvopplevde helse (SRH i 10. klasse)



Den sjølvopplevde helsa blir her meir negativ, og vi ser no at så mange som 27 prosent av jentene beskriv denne som berre ganske god eller dårleg. Dette er ein auke på 10 prosentepingar frå 8.klasse. 18 prosent av jentene på landsplan svarar at dei har dårleg helse (HEVAS/Norge). Den sjølvopplevde helsa blant 10. klasse jenter kan difor sjå ut til å vere dårlegare i Sogn og Fjordane enn i landet elles.

Figur 14 Elevane si sjølvopplevde helse (SRH). Fordelt på kommune

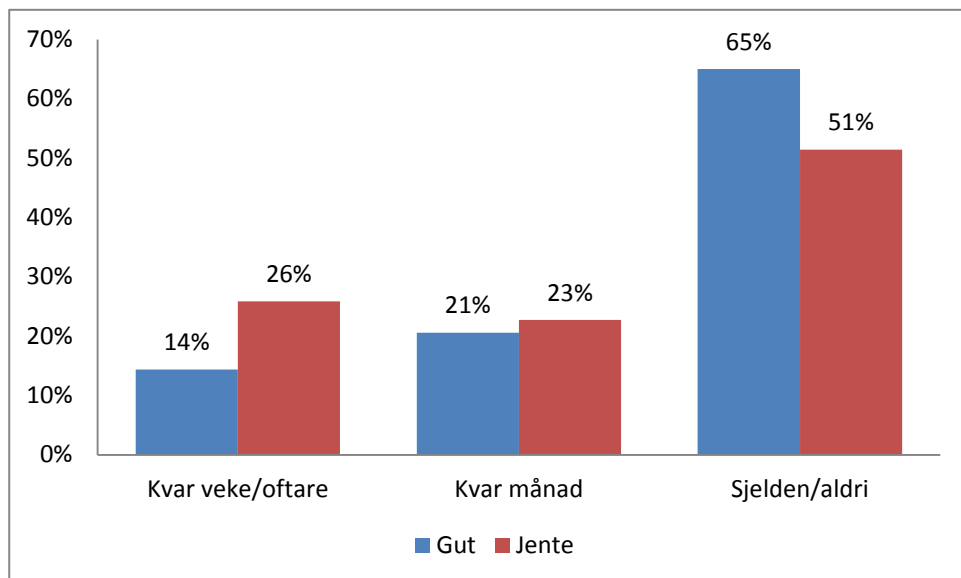


Skilnadane mellom kommunar må her tolkast med varsemd, då enkelte kommunar ikkje har med elevar i alle 3 klassetrinna (sjå tabell 1). Andelen med lågare sjølvopplevd helse varierer frå 10 prosent til 31 prosent.

Subjektive helseplager (somatiske/mentale)

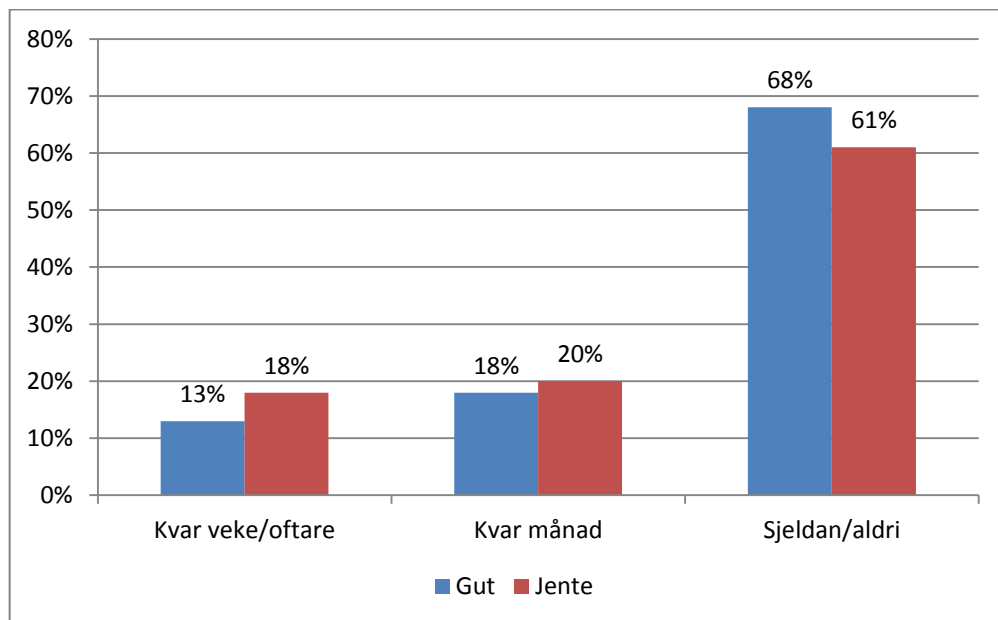
Mange opplever subjektive helseplager (tidvis også kalla psykosomatiske plager) også tidleg i livet. Det er her valt ut følgjande helseplager: hovudverk, ryggsmertar, nedfor/trist, nervøs, søvnevanskar og redsle. Resultata er fordelt på kjønn, men ikkje på klassetrinn.

Figur 15 I løpet av dei siste 6 månedene: Kor ofte har du hatt hovudverk?



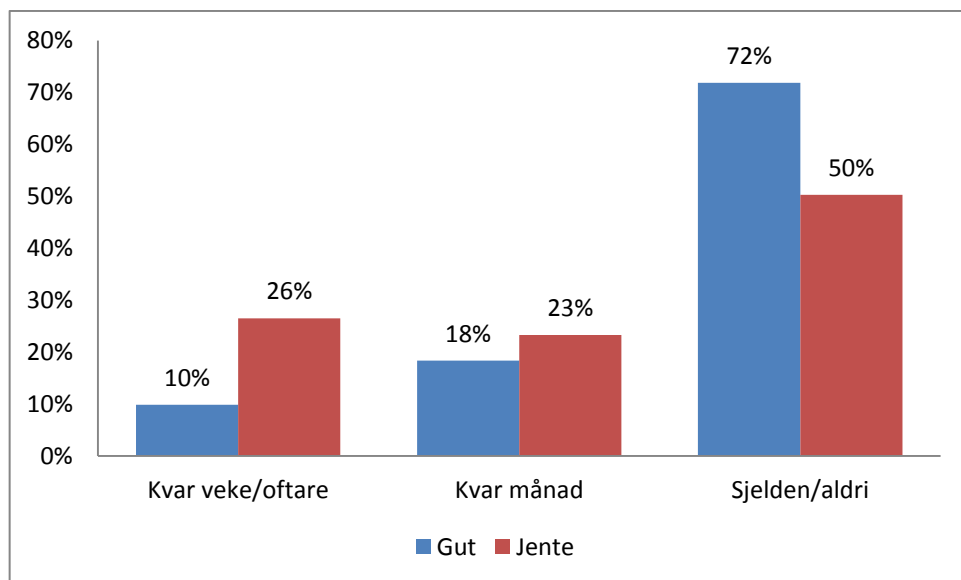
3154 elevar har svart. Hovudverk er mest vanleg hos jenter, og kvar 4. jente seier dei har plager kvar veke eller oftare. Berre rundt halvparten av jentene har ikkje slike plager.

Figur 16 I løpet av dei siste 6 månedene: Kor ofte har du hatt ryggmerter?



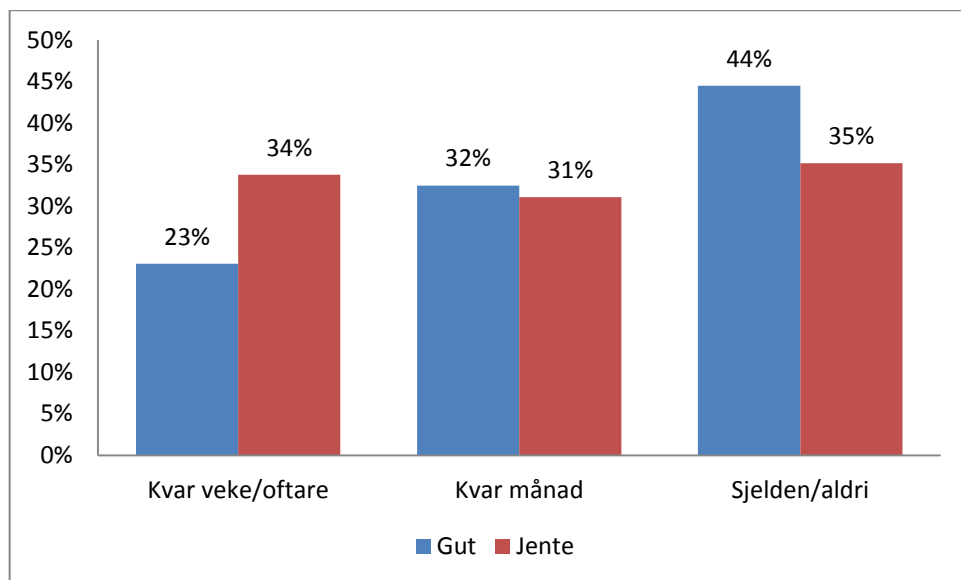
3132 elevar har svart. Mange elevar har ryggmerter, men det er ikkje så vanleg som hovudverk og det er mindre kjønnskilnader.

Figur 17 I løpet av dei siste 6 månedene: Kor ofte har du følt seg nedfor/trist?



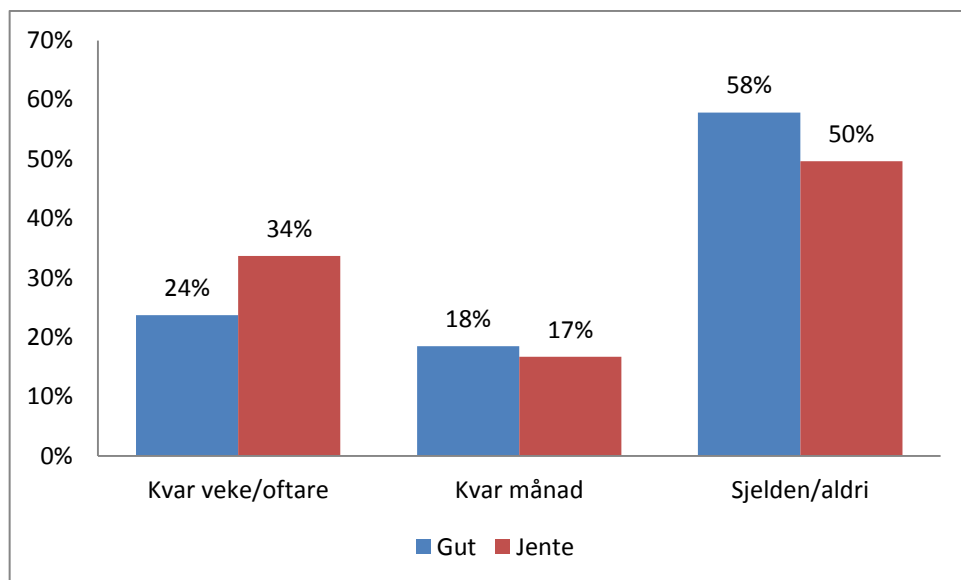
3114 elevar har svart. Her finn vi markerte skilnader mellom kjønna. Det er meir enn dobbelt så vanleg hos jenter som gutar å føle seg trist og nedfor og berre halvparten av jentene har sjelden eller aldri slike plager.

Figur 18 I løpet av dei siste 6 månedene: Kor ofte har du vore nervøs?



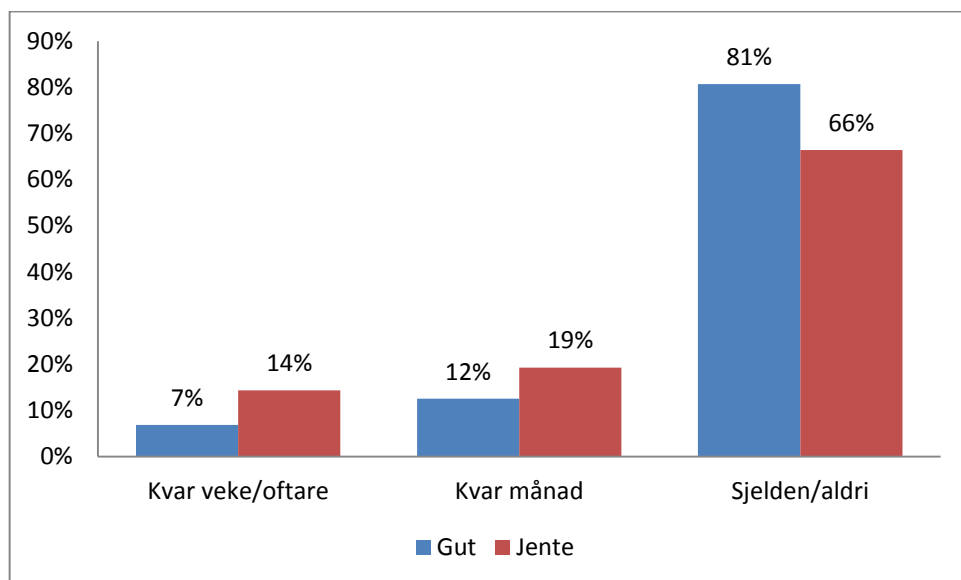
3133 elevar har svart. 1 av 3 jenter og 1 av 4 gutar opplever å vera nervøs minst kvar veke.

Figur 19 I løpet av dei siste 6 månedene: Kor ofte har du hatt søvnvanskar?



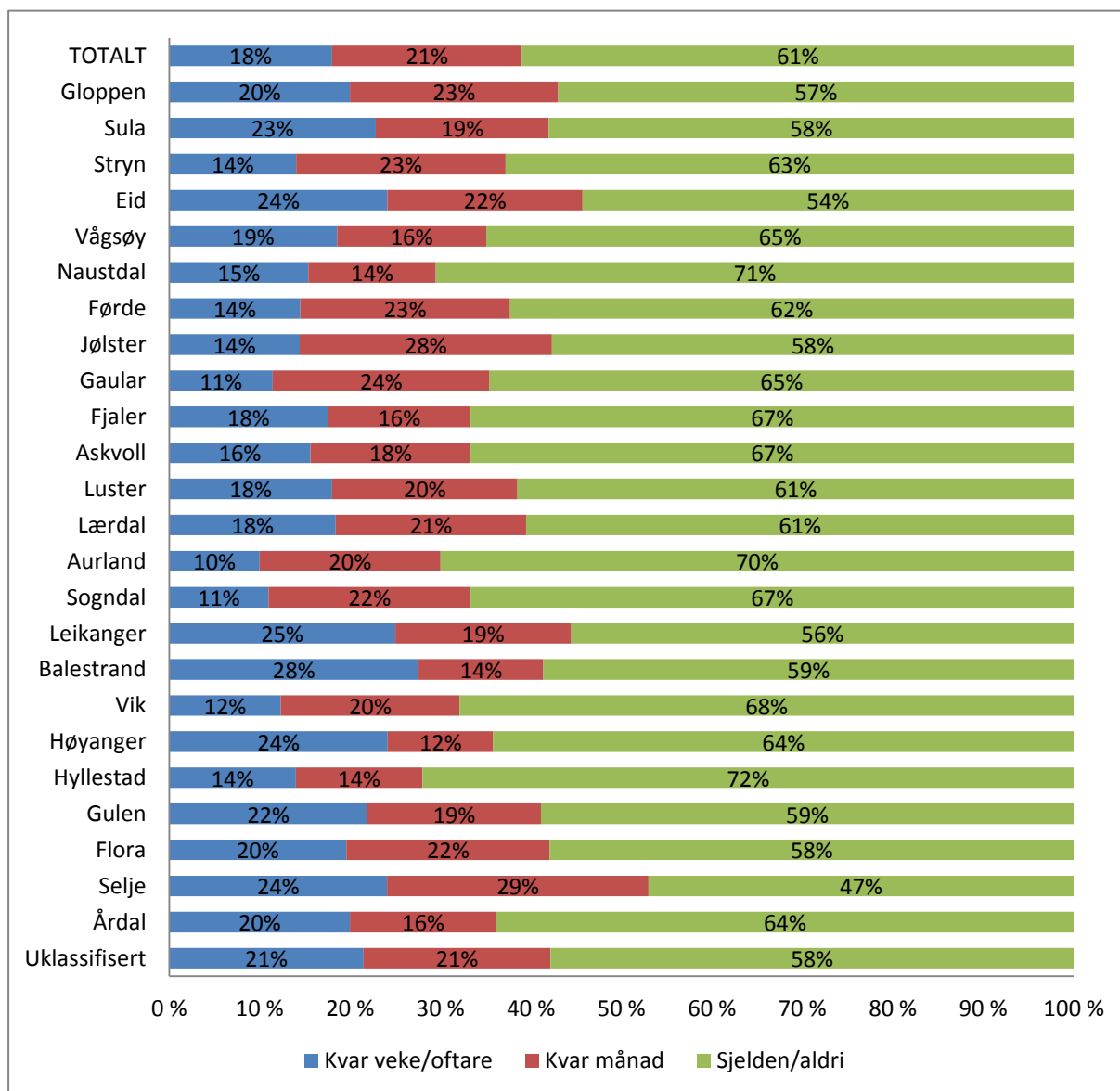
3146 elevar har svart. Ein stor del av elevane i Sogn og Fjordane svarar at dei har vanskar med å sovne. Blant jenter oppgjev 1 av 3 søvnvanskar minst ein gong i veka.

Figur 20 I løpet av dei siste 6 månedene: Kor ofte har du opplevd å vera redd?



3139 elevar har svart. Dette er ei noko sjeldnare plage enn dei som er nemnt tidlegare, men igjen dominerer jentene. 1 av 7 jenter opplever denne plaga minst ein gong i veka, medan dette er tilfelle for berre 1 av 14 gutar.

Figur 21 I løpet av dei siste 6 månedene: Kor ofte har du følt deg nedfor/trist? Fordelt på kommune



Som i tidlegare kommunevise fordelingar må forskjellar tolkast med varsemd, både grunna få deltakarar totalt og på kvart klassetrinn i ein skilde kommunar (tabell 1).

Er du funksjonshemma på nokon av desse måtane? Prosentdelen som har svart enten litt, middels eller mykje

- Rørslehemma: 1%
- Nedsett syn: 17%
- Nedsett høyrsel: 6%
- Kroppslig sjukdom: 4%
- Psykiske plager: 5%

Dei fleste av desse har kryssa av på svaralternativet «litt».

Har du eller har du hatt sjukdommar som har vart over 3 månadar?

13 prosent av elevane svarar at dei har hatt/har ein sjukdom som har vart over 3 månadar.

Kontakt med helsevesenet det siste året

-Vore til lege:	69%	Gjennomsnitt 1,5 gonger
-Innlagt på sjukehus:	10%	Gjennomsnitt 2 gonger
-Skulehelseteneste utenom rutine:	11%	Gjennomsnitt 2 gonger
-Helsestasjon for ungdom:	6%	Gjennomsnitt 2 gonger

59 prosent av elevane har i løpet av det siste skuleåret hatt frávær grunna sjukdom. Fráværet varte i gjennomsnitt 4 dagar.

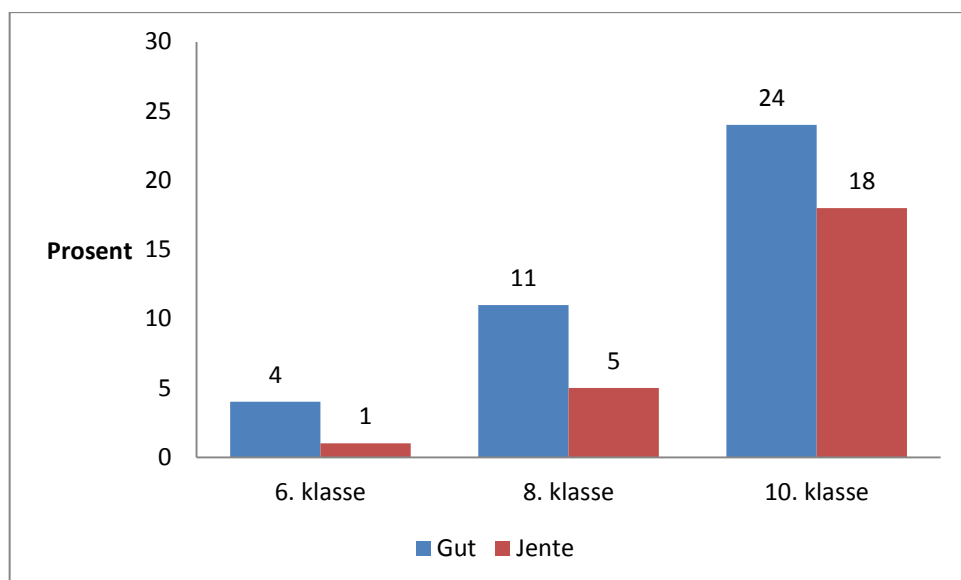
Helserelatert livsstil

a) Røyking

Røyking har vore i markert tilbakegang dei seinare åra, og særleg blant skuleungdom.

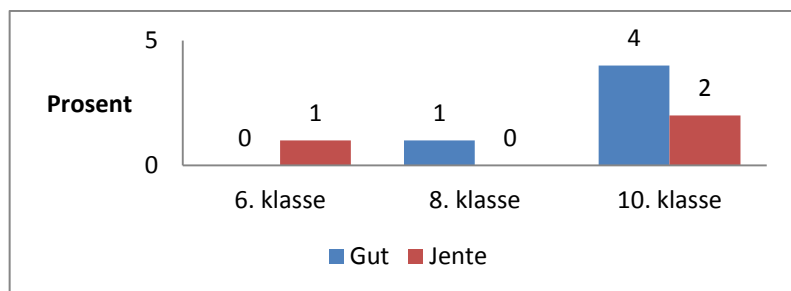
Viss denne utviklinga held fram, vil det ha store, positive konsekvensar for folkehelsa på sikt.

Figur 22 Har du nokon gong prøvd å røyke (minst ein sigarett)?



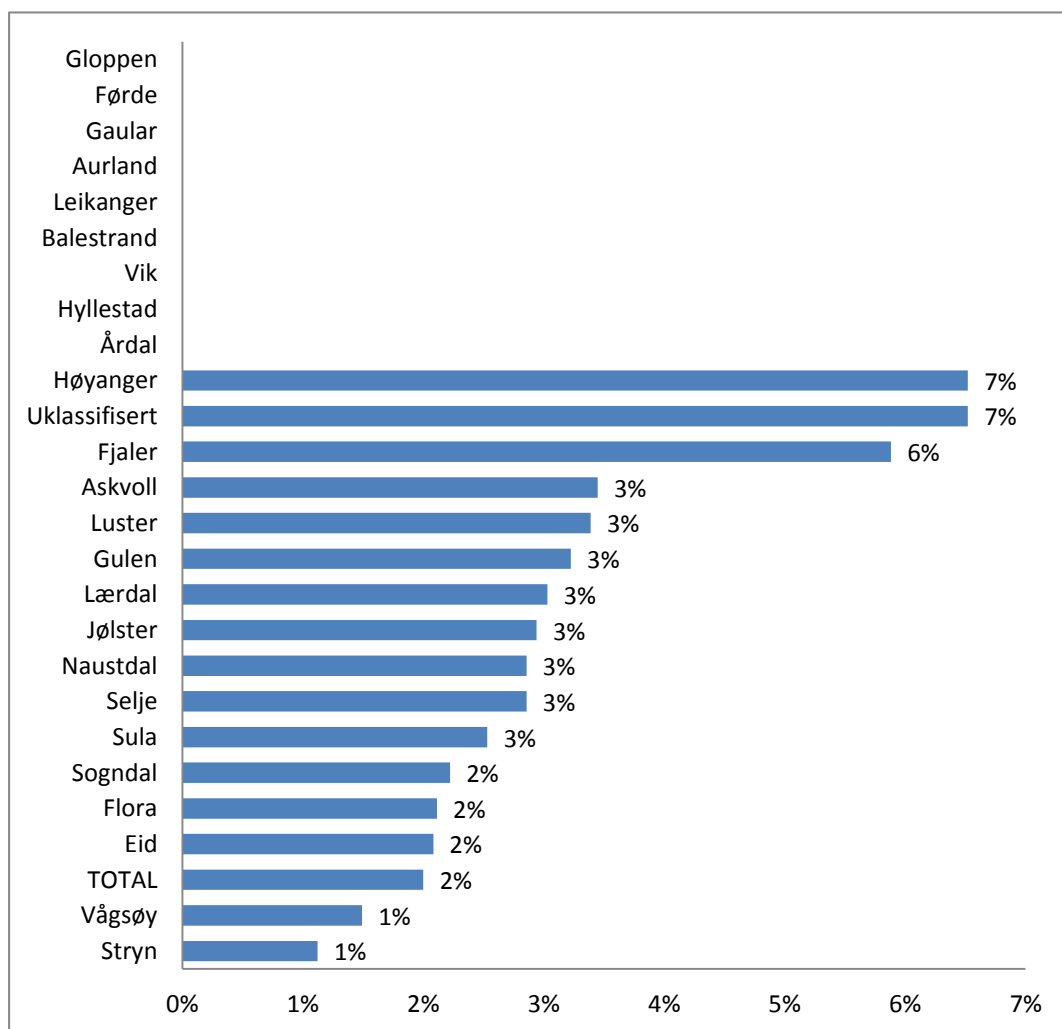
3201 elevar har svart. Ein aukande prosentdel av elevane, og mest gutar, prøver røyking gjennom grunnskulen. I 10.klasse har kvar fjerde gut prøvd å røyke. Prosentdelen røykarar ligg likevel klart under landsgjennomsnittet, både blant gutar og jenter (HEVAS-Norge i 2009/10).

Figur 23 Røyker du kvar veke/kvar dag?



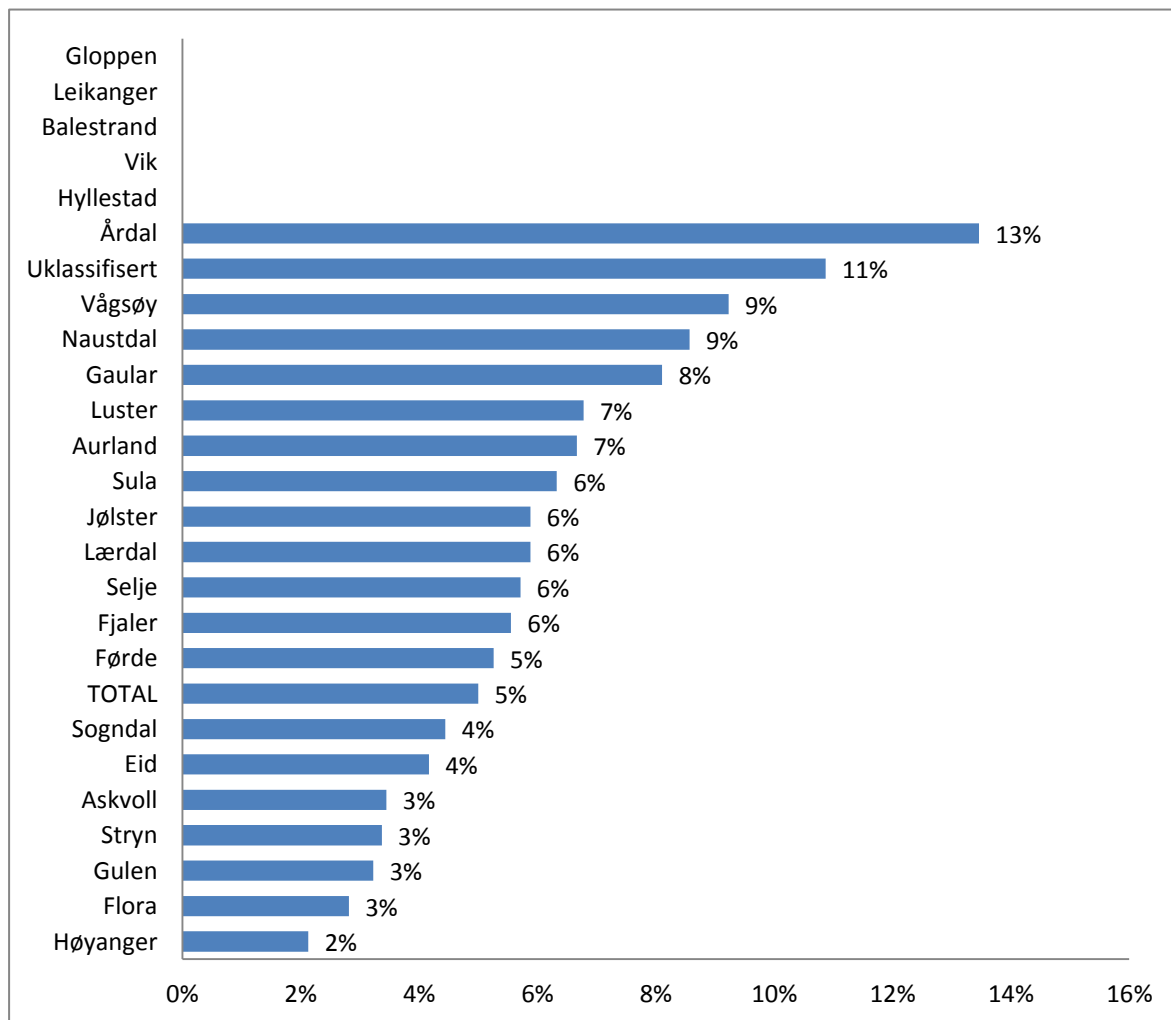
Det er svært få elevar, også i 10. klasse, som røyker fast i Sogn og Fjordane.

Figur 24 Røyker du kvar veke/kvar dag? Fordelt på kommune



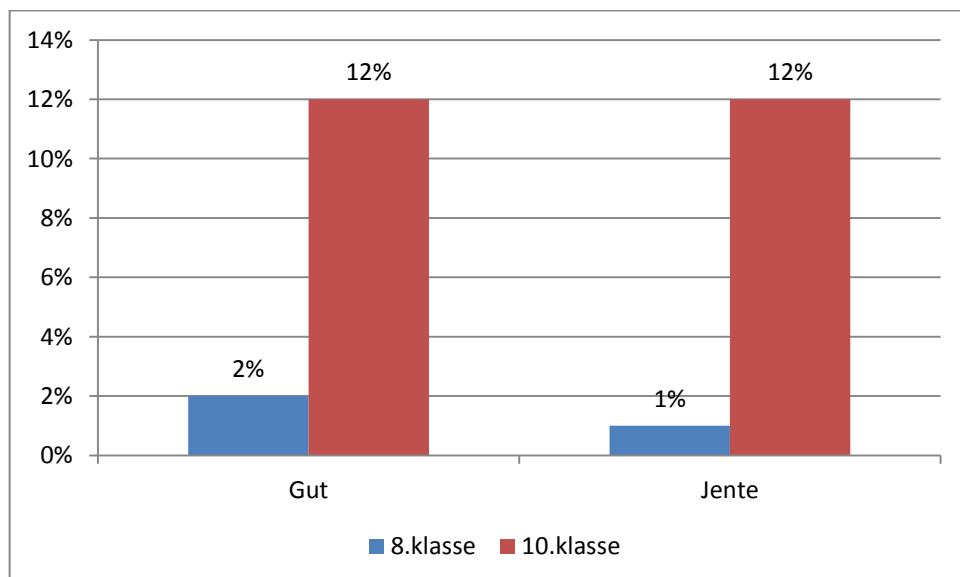
1174 elevar i 10. klasse har svart på spørsmålet. I mange kommunar er det ingen elevar som svarar at dei røyker kvar veke eller kvar dag.

Figur 25 Bruker du snus fast (dagleg/kvar veke) i 10. klasse. Fordelt på kommune.



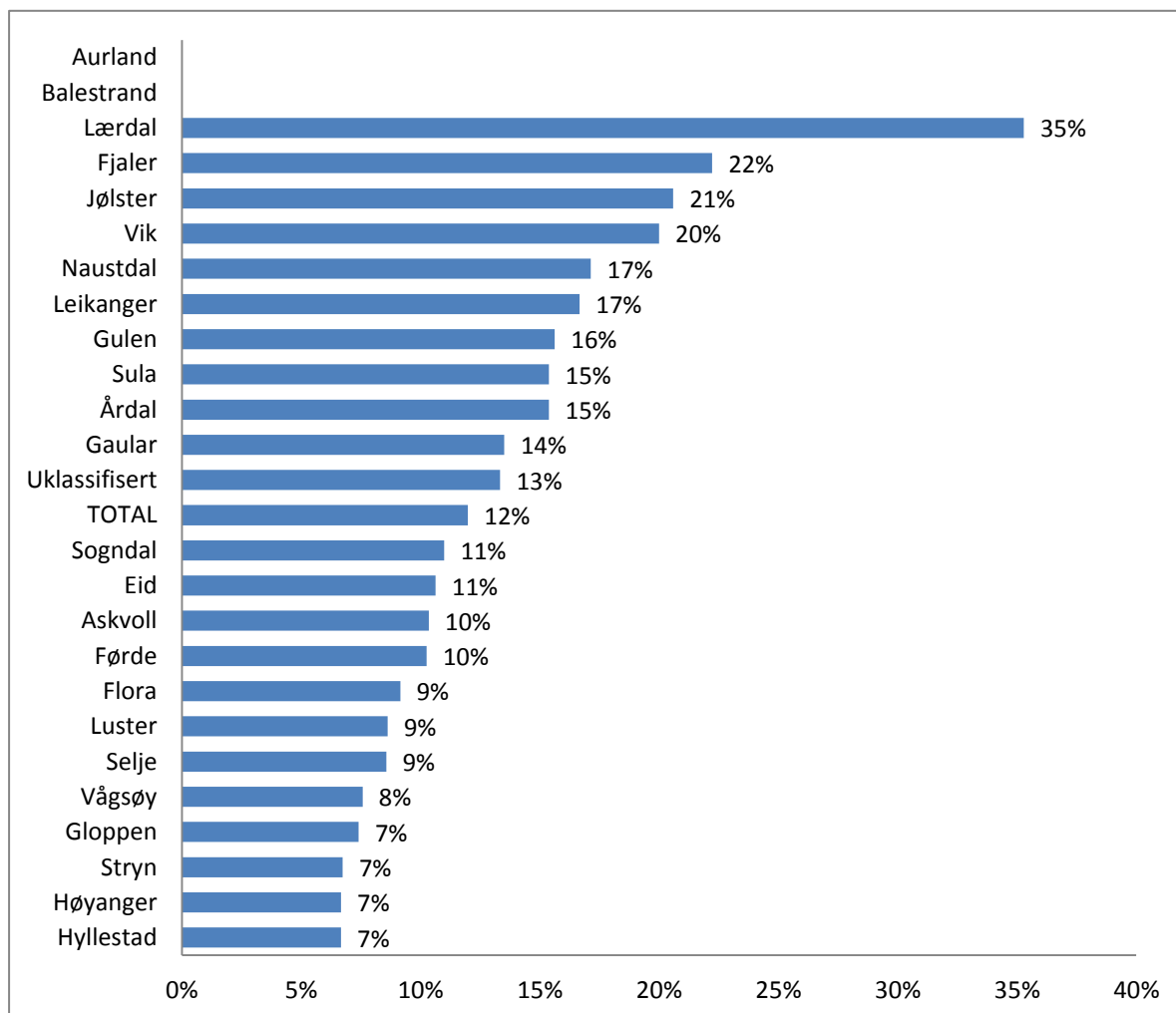
1178 elevar i 10. klasse har svart. Det er fleire som snusar enn som røyker. Likevel er det fleire kommunar der ingen elevar svarar at dei nyttar snus fast.

Figur 26 Prosentdelen som har drukke seg full 2 gonger eller meir. 8. klasse og 10. klasse.



3151 har svart. Bruk av alkohol til rusing finn ein først mellom 8. og 10. klasse. Då har 12 prosent av begge kjønn drukke seg fulle minst 2 gonger i løpet av skuleåret.

Figur 27 Prosentdelen som har drukke seg full 2 gonger eller meir i 10. klasse. Fordelt etter kommune



1176 elevar i 10. klassar har svart. Lærdal ligg høgt, medan Aurland og Balestrand ikkje har elevar i det heile som har drukke alkohol minst 2 gonger i løpet av skuleåret.

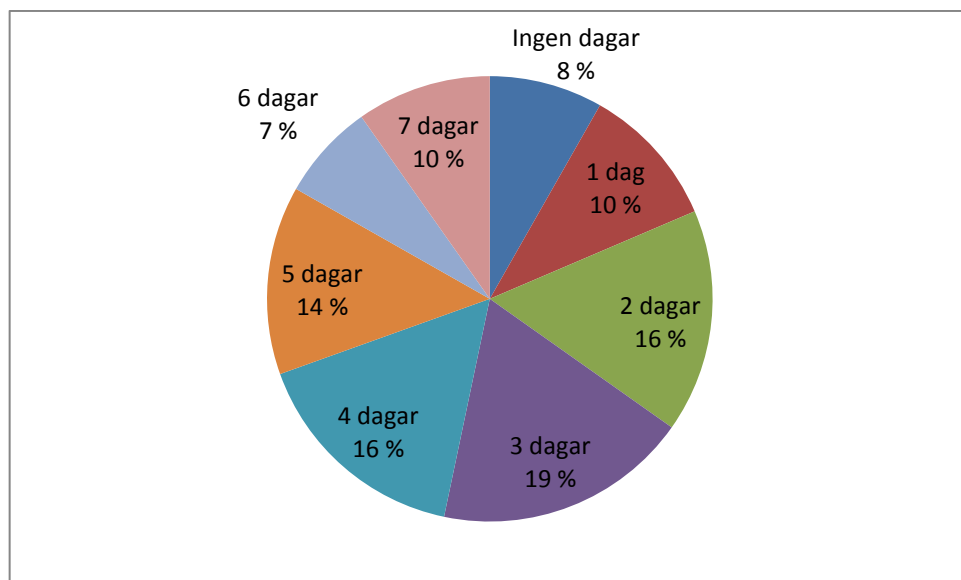
Fått tilbod om narkotiske stoff

11% av 1200 elevar har fått tilbod om narkotiske stoff. Berre 2% svarar at dei har teke imot dette.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har ein heilt sentral plass i folkehelsearbeidet. Grunnskulane i Sogn og Fjordane er også arena for det store ASK-prosjektet (Aktive Smarter Kids) som m.a. ser på samanhengen mellom fysisk aktivitet og læring. Målet om 60 min. fysisk aktivitet dagleg hjå barn og unge er mykje vist til internasjonalt

Figur 28 Tal vekedagar med minst 60 min. fysisk aktivitet utanom skuletid. Prosent.



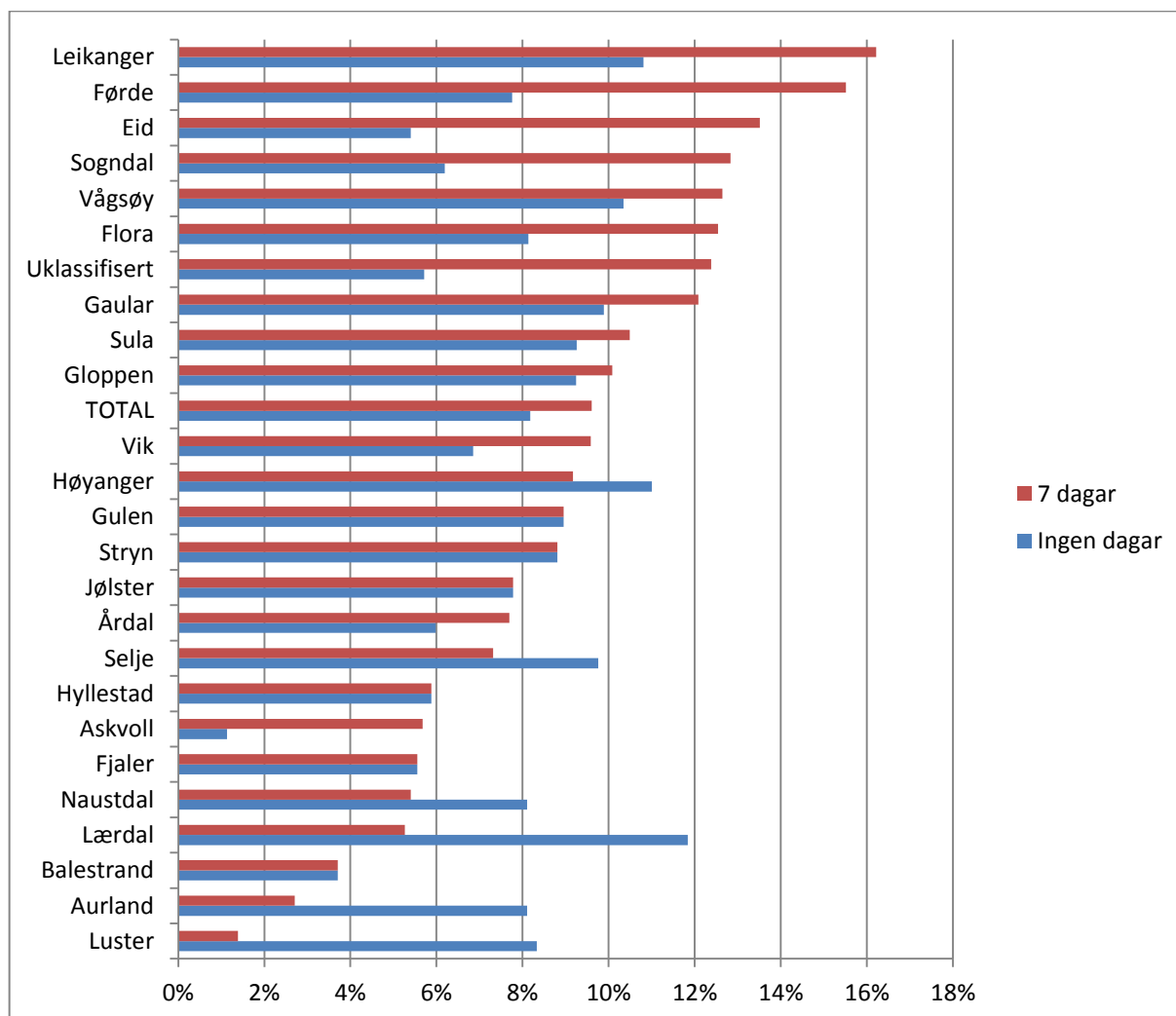
Det er berre ein liten del av elevane (8%) som svarar at dei ikkje har vore fysisk aktive i 60 min. nokon dag den siste veka. Samtidig er det også berre 10 prosent som fyller målet om minst 1 time fysisk aktivitet kvar dag.

Tabell 2 Tal vekedagar med fysisk aktivitet i minst 60 min. utanom skuletid. Prosent. Fordelt på kjønn og klasstrinn

		6. klasse	8. klasse	10. klasse
Gut	Ingen dagar	8 %	7 %	10 %
	1 dag	13 %	9 %	10 %
	2 dagar	18 %	14 %	15 %
	3 dagar	11 %	19 %	19 %
	4 dagar	13 %	14 %	17 %
	5 dagar	16 %	14 %	13 %
	6 dagar	8 %	9 %	8 %
	7 dagar	14 %	13 %	9 %
Jente	Ingen dagar	5 %	7 %	11 %
	1 dag	9 %	7 %	12 %
	2 dagar	17 %	15 %	19 %
	3 dagar	22 %	23 %	18 %
	4 dagar	19 %	18 %	17 %
	5 dagar	15 %	16 %	10 %
	6 dagar	4 %	6 %	6 %
	7 dagar	8 %	8 %	7 %

Prosentdelen med lågast fysisk aktivitet held seg rimeleg stabil oppover i klasstrinna blant gutar, men aukar noko for jenter. Fleire gutar er mellom dei mest aktive på alle klasstrinn, men skilnadene minkar til eldre elevane blir. I 10. klasse er der ikkje stor kjønnskilnad på den mest aktive gruppa.

Figur 29 Prosentdel av elevane som har fysisk aktivitet i minst 60 min enten kvar dag eller ingen dagar. Fordelt på kommune



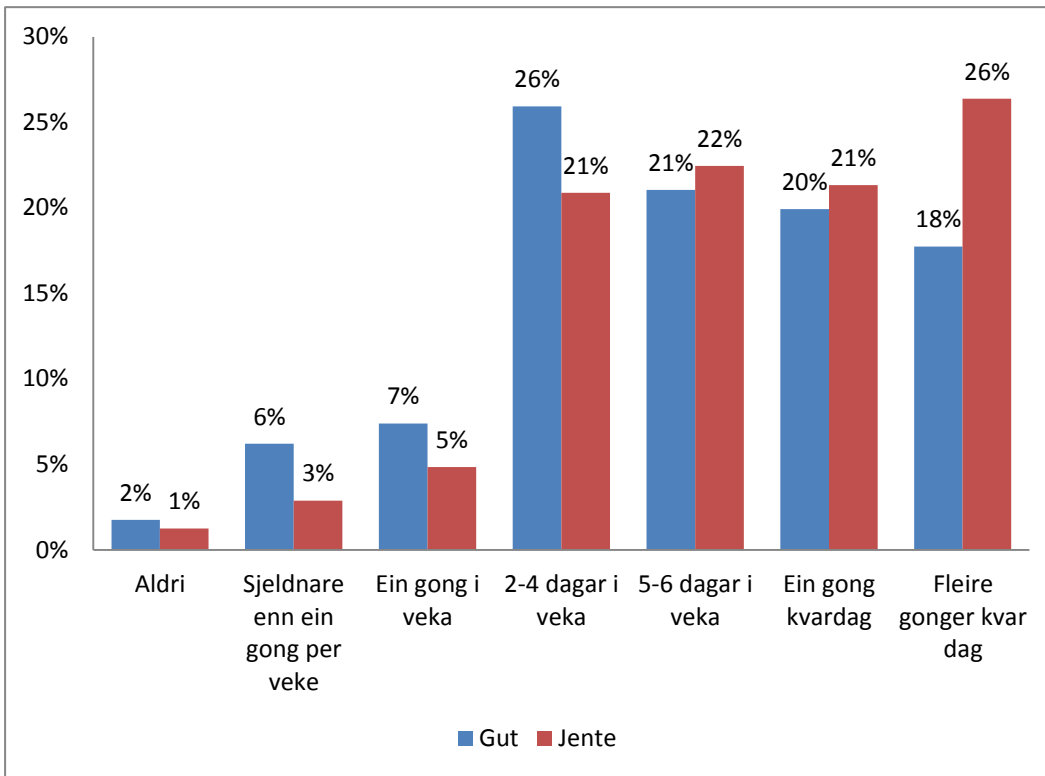
2800 elevar har svart. Det er betydeleg variasjon mellom kommunane, men det er ikkje noko klart mønster av samsvar mellom å ha ein stor prosentdel med mykje fysisk aktivitet kontra det å ha ein liten prosentdel med låg fysisk aktivitet.

Aldri andpusten

Berre 4% av 3262 elevar svarar at dei aldri driv idrett/mosjon slik at dei blir andpustne etter skuletid.

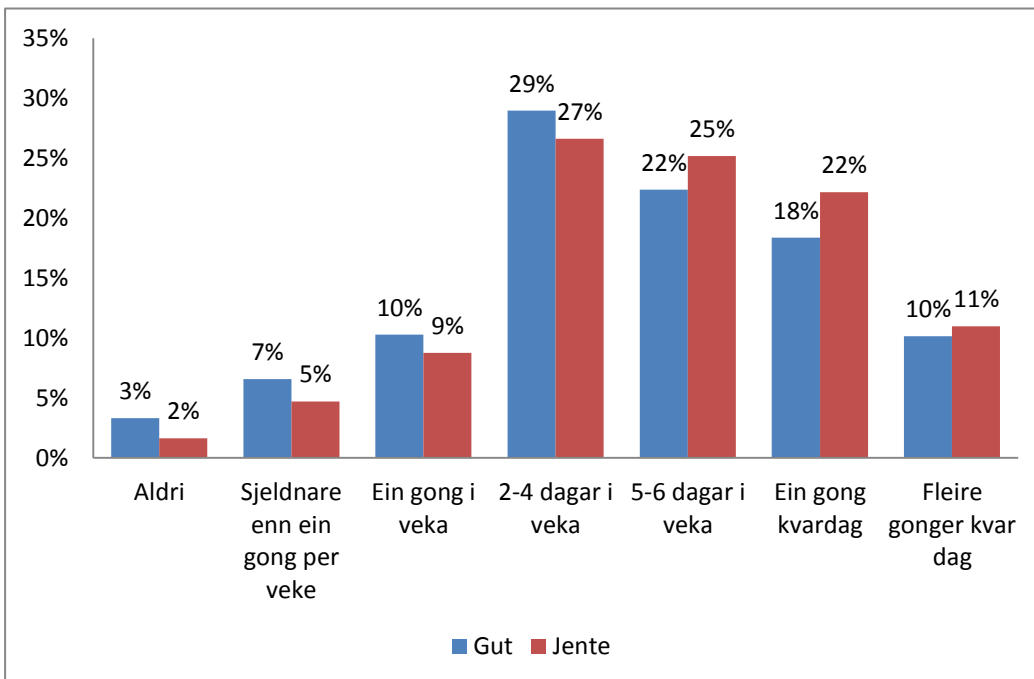
Kosthald/matvanar

Figur 30 Inntak av frukt. Fordelt på kjønn



3124 elevar har svart. Svært få opplyser at dei sjeldan eller aldri et frukt, noko fleire gutar enn jenter. Majoriteten et frukt dei fleste dagane.

Figur 31 Inntak av grønsaker. Fordelt på kjønn

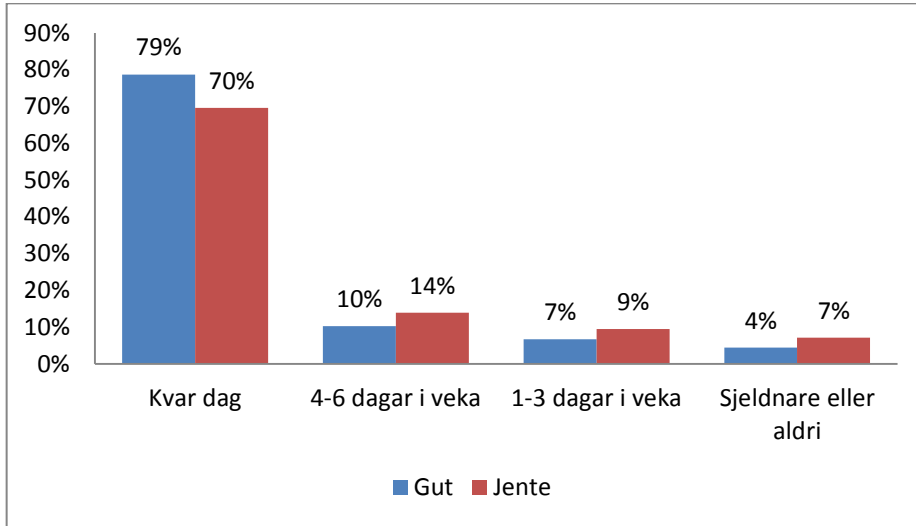


Mønsteret liknar det for fruktinntak.

Inntak av fisk.

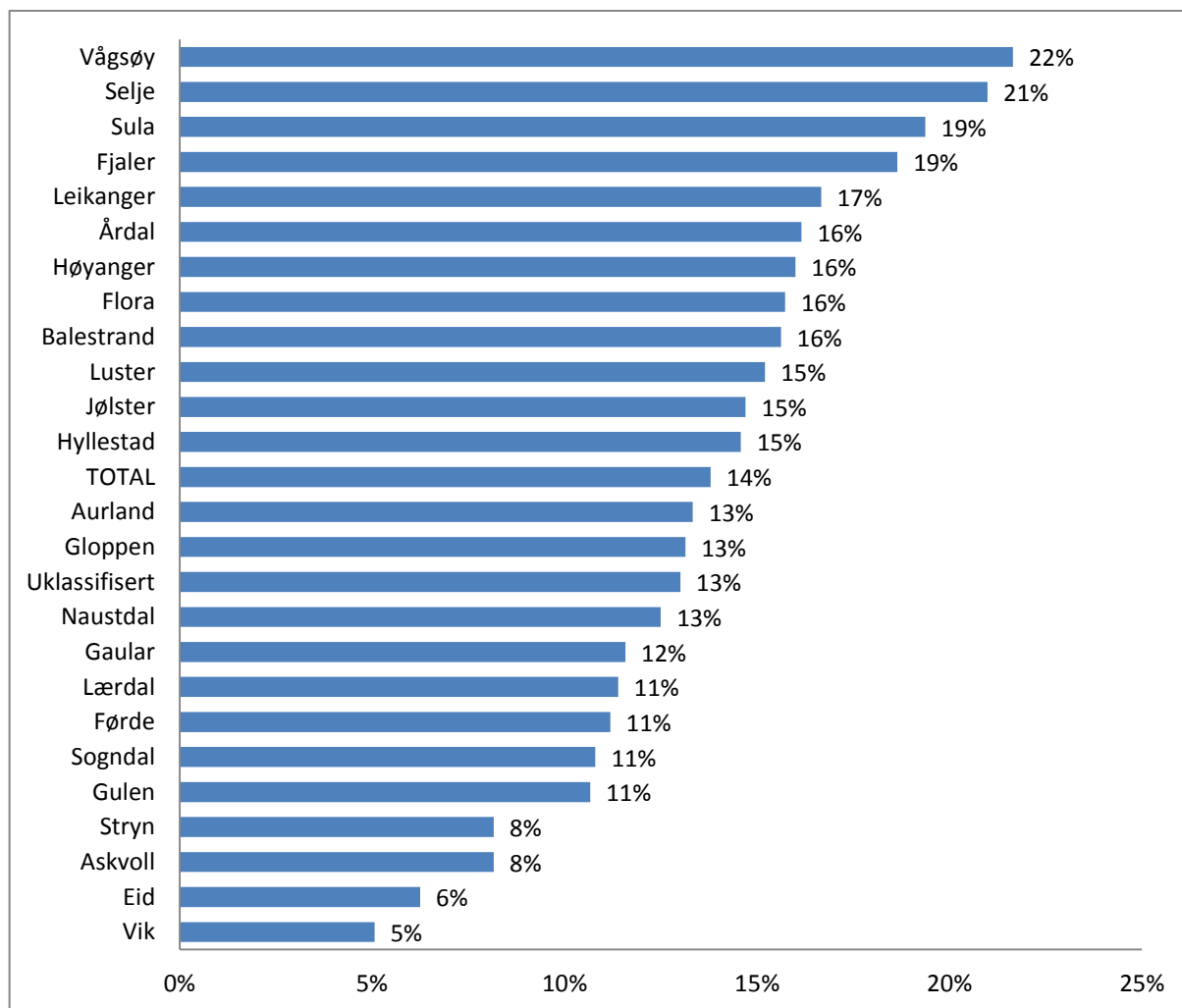
Ein betydeleg prosentdel av elevane (42%) opplyser at dei et fisk/fiskeprodukt 2 eller fleire gonger i veka. 13 prosent svarar at dei sjeldan/aldri et fisk.

Figur 32 Frukostvanar og kjønn



Om lag 3 av 4 elevar opplyser om at dei et frukost kvar dag. Det er ikkje markerte kjønnskilnader.

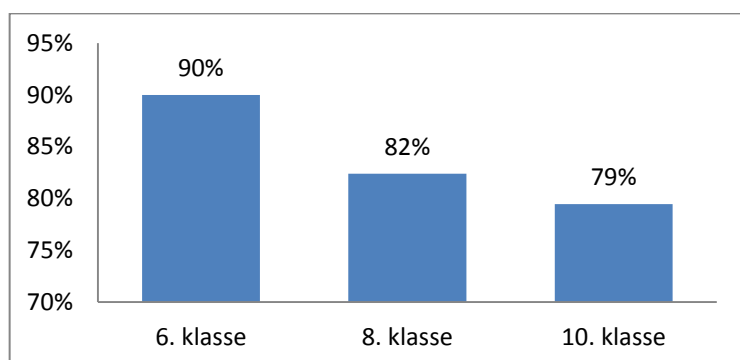
Figur 33 Prosentdelen som sjelden eller aldri et frukost. Fordelt på kommune



3131 elevar har svart. Det er store skilnader mellom kommunane i prosentdelen av elevar som opplyser at dei ikkje et regelmessig frukost (5% til 32%).

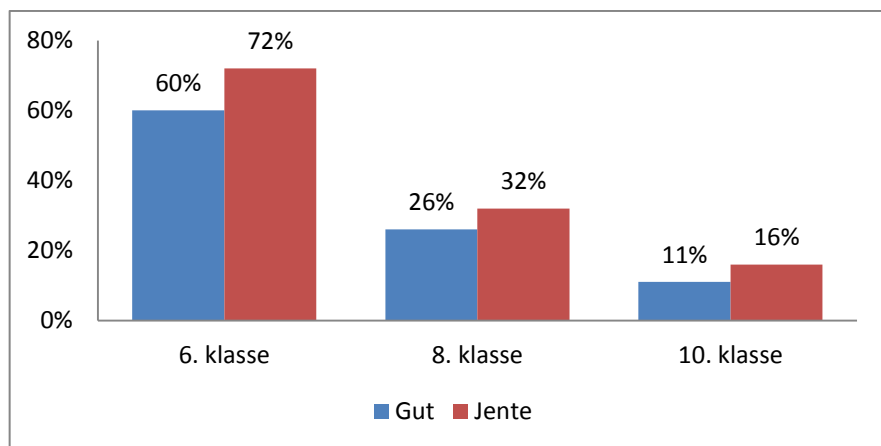
Trafikktryggleik

Figur 34 Brukar alltid bilbelte



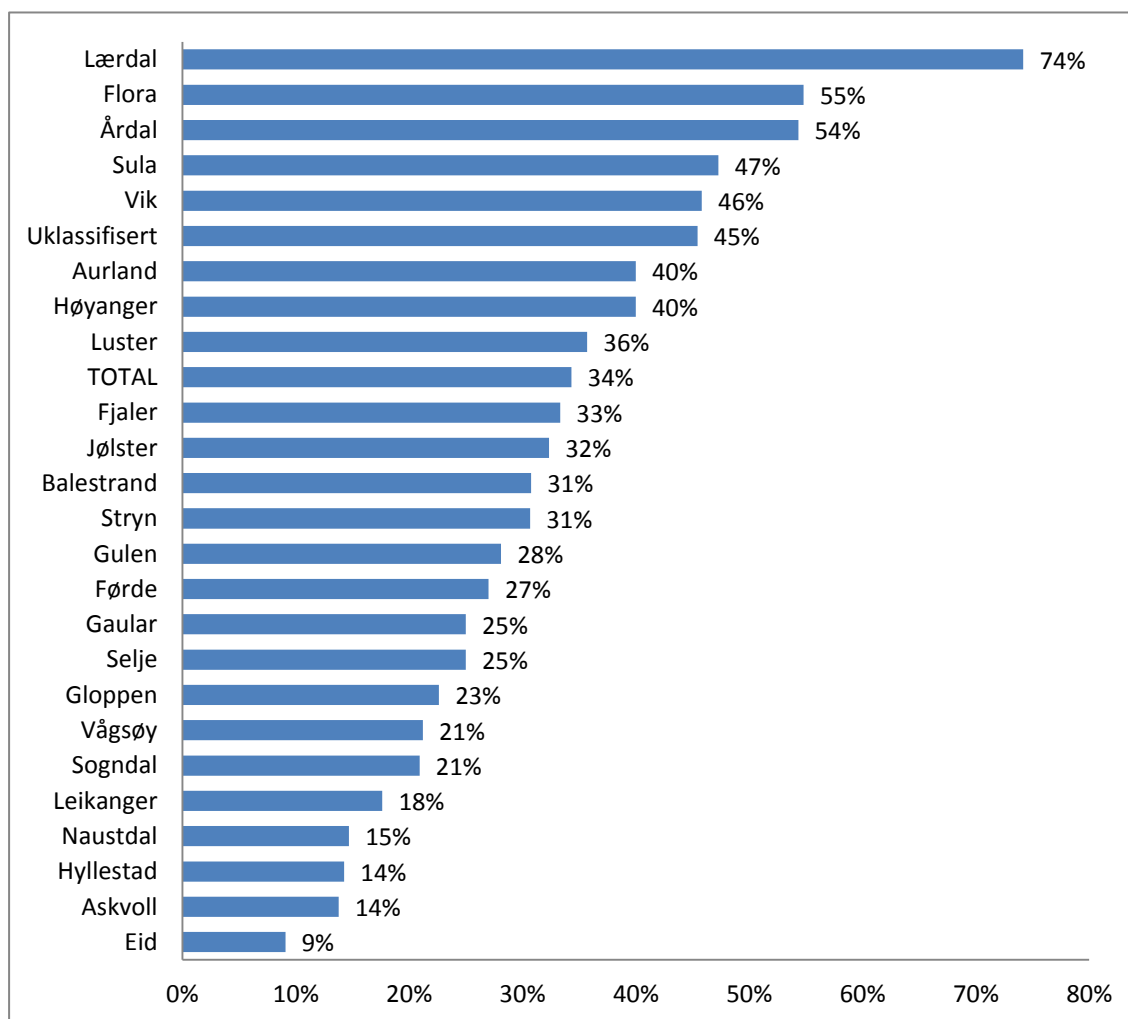
3135 elevar har svart. Vi ser at bilbeltebruken minkar noko med aukande klassetrinn. Det er små kjønsskilnader.

Figur 35 Brukar alltid sykkelhjelm



3100 elevar har svart. Bruken av sykkelhjelm går monaleg ned med aukande klassetrinn. Jenter ligg noko betre an enn gutane.

Figur 36 Prosentdel av 10.klassingar som *aldri* brukar sykkelhjelm. Fordelt på kommune

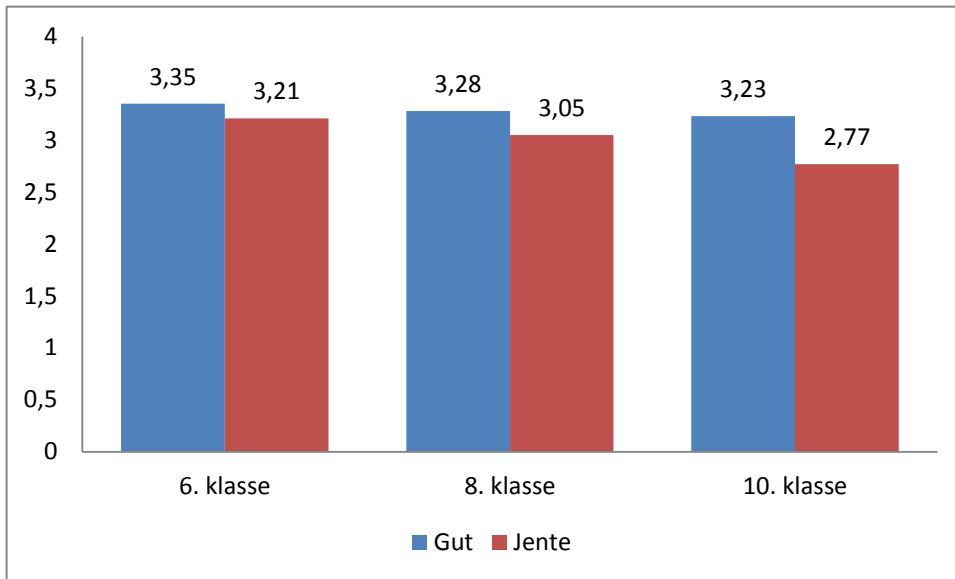


1133 10.klasse-elevar har svart. Det er markerte kommunevise skilnader i prosentdelen av elevane som aldri brukar sykkelhjelm. 3 av 4 10.klassingar i Lærdal nyttar aldri sykkelhjelm, medan dette berre gjeld for 9 prosent av elevane i Eid.

Trivsel og mobbeproblematikk

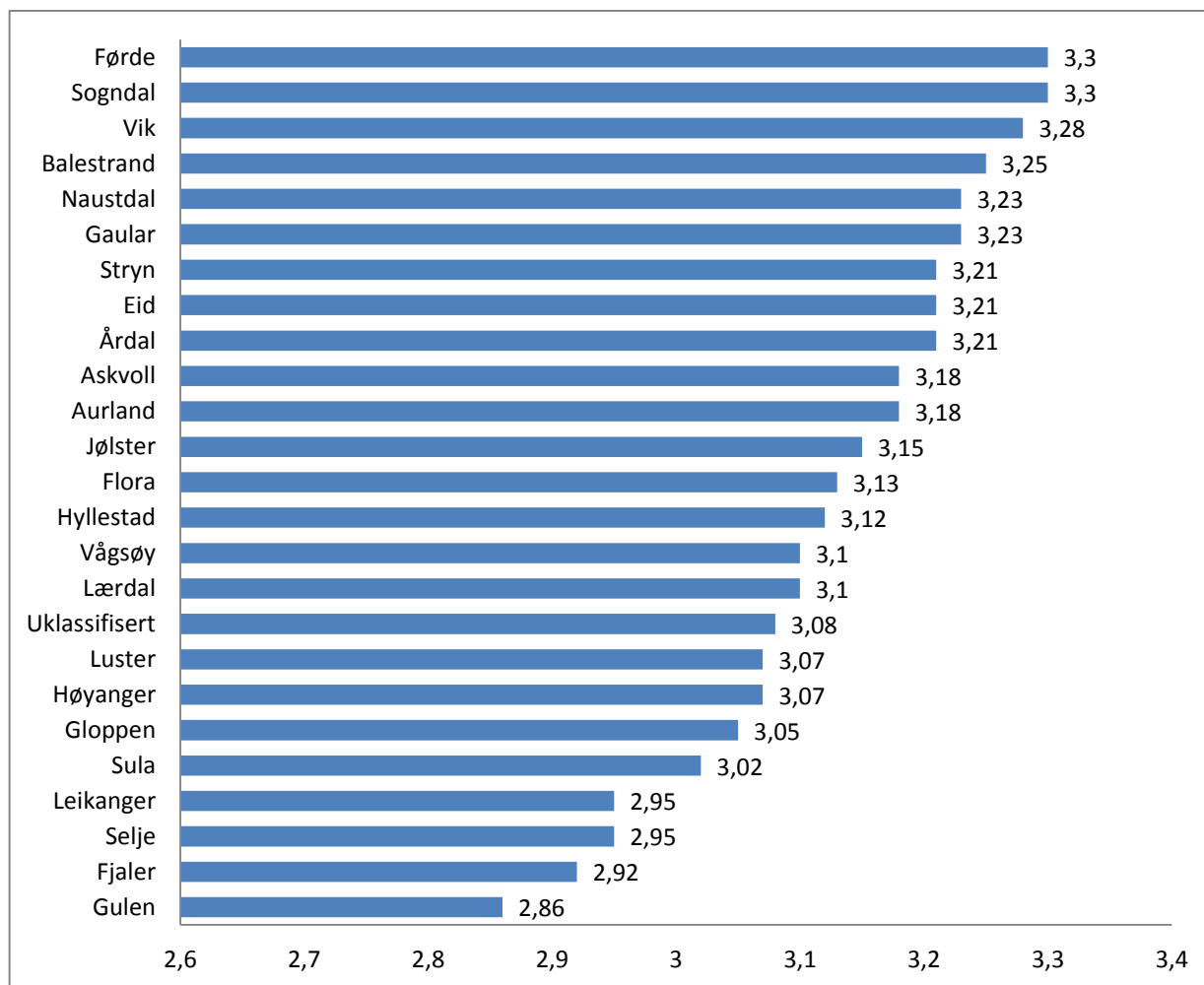
Livskvalitet (Life Satisfaction Scale, Heubner) blir målt via ein validert samlevvariabel der 7 ulike spørsmål inngår. Skalaen går frå 1 (mest negativ) til 4 (mest positiv).

Figur 37 Livskvalitet fordelt på klassetrinn og kjønn



834 av 6.klasse-elevane, 949 av 8.klasse-elevane og 1126 av 10.klasse-elevar har svart på alle spørsmåla. For alle gruppene ligg den sjølvoppgjevne livskvaliteten i den positive halvdel av skalaen (dvs. over 2). Det er ein fallande tendens med aukane klassetrinn, og jenter ligg gjennomgåande lågare enn gutar når ein kjem til 10. klasse.

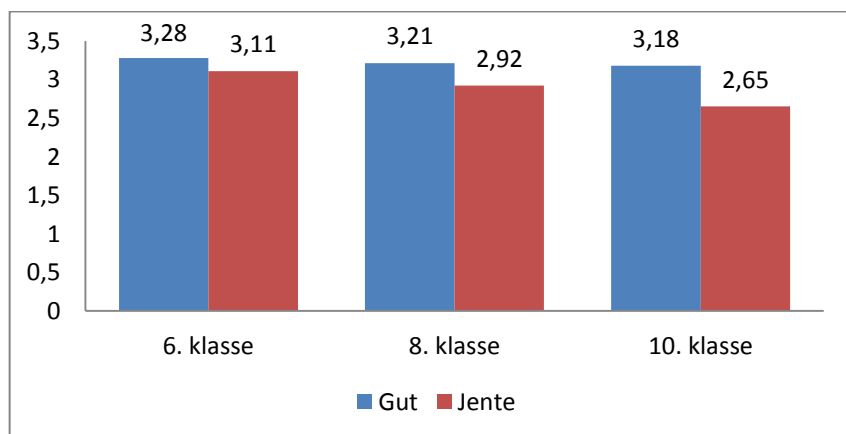
Figur 38 Livskvalitet og kommune



I alle kommunane er livskvaliteten i den positive enden av skalaen, men det er klare skilnader.

Sjølvtilitt: Samlevariabelen sjølvtilitt vert målt med ein validert skala som inneheld 10 enkeltpørsmål (Rosenberg). Denne skalaen går frå 1 (lægst sjølvtilitt) til 4 (høgast sjølvtilitt).

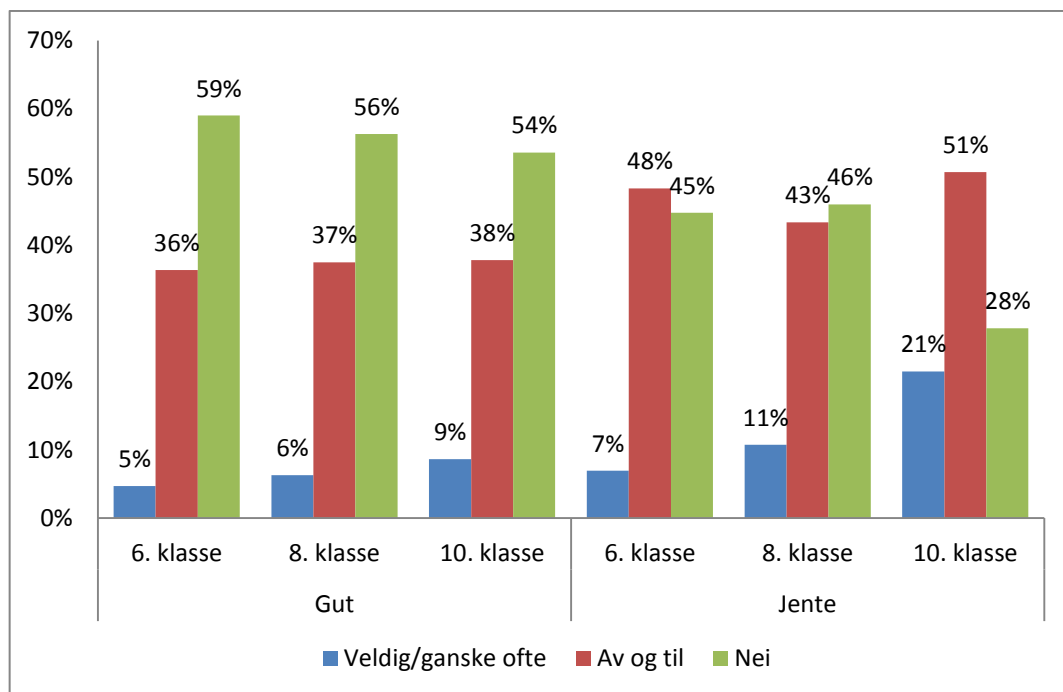
Figur 39 Sjølvtilitt fordelt på klassetrinn og kjønn



792 elevar i 6.klasse, 806 i 8.klasse og 1088 i 10.klasse har svart på alle spørsmåla.

Elevane skorar lægre på sjølvtilitt med aukande klassetrinn. Jenter har gjennomgåande lægre skore enn gutar, og særleg gjer dette seg gjeldande i 10.klasse.

Figur 40 Hender det at du føler deg einsam? Fordelt etter klassetrinn og kjønn



3209 elevar har svart. Prosentdelen som opplever einsemd aukar med aukande klassetrinn. Det er markerte skilnader mellom kjønna, der berre eit mindretal av jenter i 10.klasse (28%) aldri opplever seg som einsame. Kvar femte jente i 10.klasse kjenner seg veldig ofte eller ganske ofte einsam.

Mobbing

Spørsmåla om mobbing er innleia av ein orientering/definisjon av kva ein meiner med mobbing:

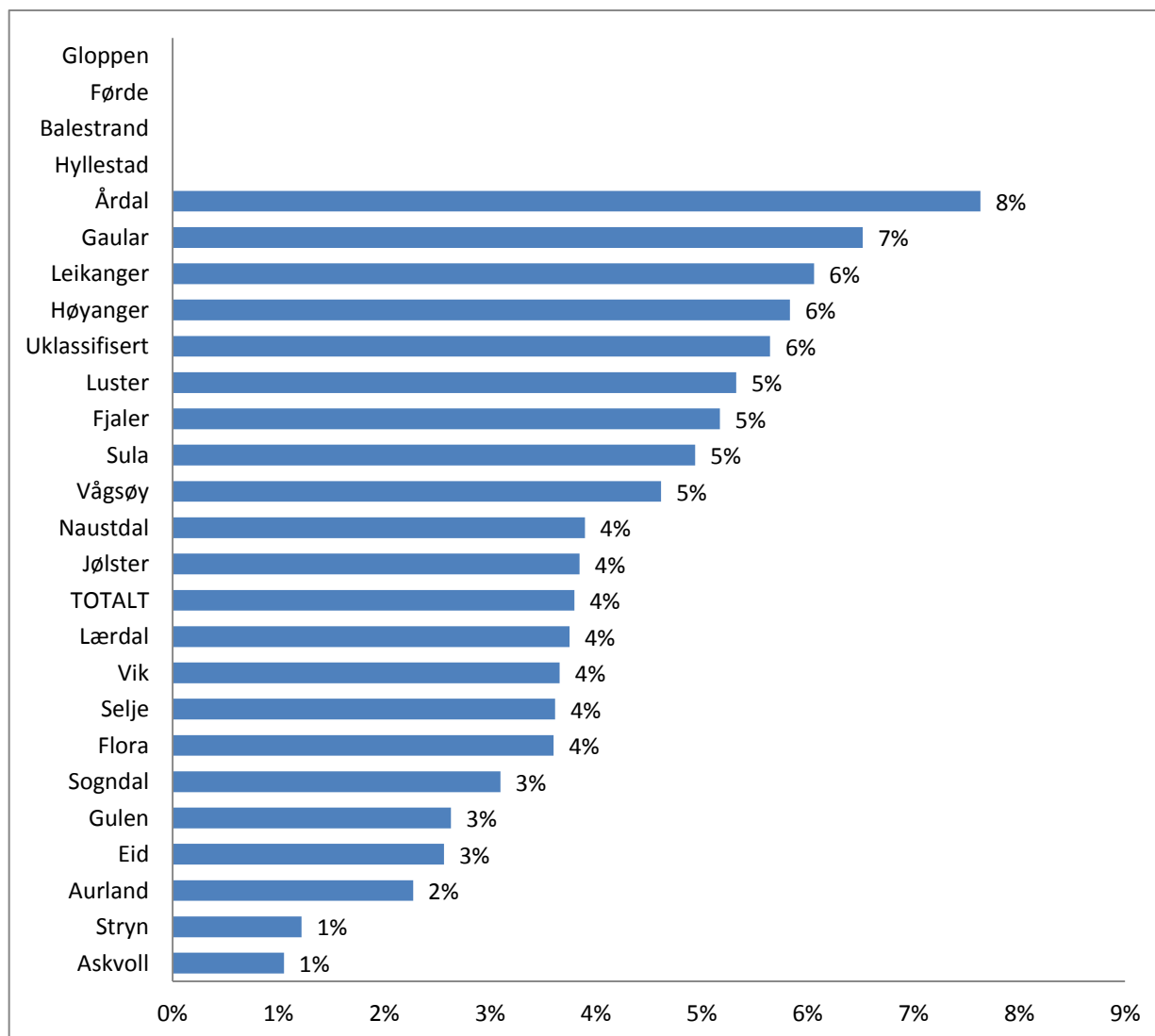
«No kjem nokre spørsmål om mobbing. Vi seier at ein elev blir MOBBA når ein annan elev eller fleire andre elevar seier eller gjer slemme og ubehagelege ting mot han eller ho. Det er også mobbing når ein elev blir erta gjentekne gonger på ein måte som han eller ho ikkje liker, eller når han eller ho med vilje blir halden utanfor. Men det er IKKJE MOBING når to jamsterke elevar slåss eller krangler. Det er heller ikkje mobbing når nokon blir erta på ein snill og vennskapleg måte».

Tabell 3 Kor ofte er du blitt mobba på skulen i løpet av dei siste månadane? Fordelt på kjønn

		6. klasse	8. klasse	10. klasse
Gut	Ikkje mobba	72 %	80 %	85 %
	Mobba tidvis/sjelden	24 %	16 %	13 %
	Mobba kvar veke/oftare	4 %	4 %	2 %
Jente	Ikkje mobba	71 %	79 %	82 %
	Mobba tidvis/sjelden	24 %	17 %	15 %
	Mobba kvar veke/oftare	5 %	4 %	3 %

3127 elevar har svart. Prosentdelane som opplever mobbing minkar med aukande klassetrinn, og det er små forskjellar mellom kjønna. 2 – 5 prosent av alle elevane i Sogn og Fjordane svarar at dei blir mobba kvar veke eller oftare.

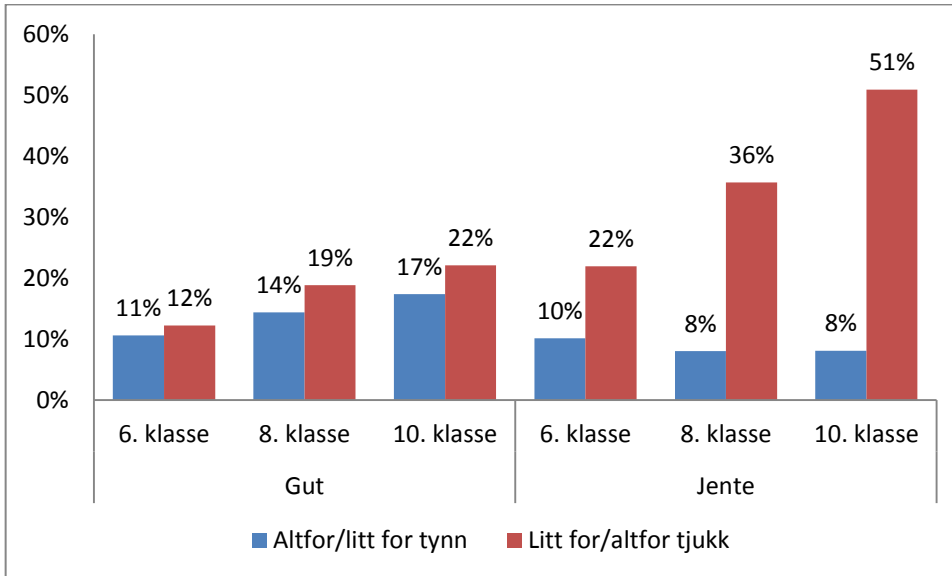
Figur 41 Prosentdelen som blir mobba kvar veke eller oftare. Fordelt på kommune



3107 elevar har svart. Det er variasjonar mellom kommunane når det gjeld prosentdelen som rapporterer om jamleg mobbing. I kommunane Gloppen, Førde, Balestrand og Hyllestad er det ingen elevar som svarar at dei ofte vert mobba, medan i Årdal, Gaular, Leikanger og Høyanger blir meir enn 5 prosent av elevane mobba minst ein gong i veka.

Kropp og vekt

Figur 42 Prosentdelen av elevane som opplever eigen kropp som for tynn eller for tjukk



3141 elevar har svart. Det er markerte kjønnskilnader her. For gutar er det nesten like mange som føler seg **for tynne** som for tjukke og begge prosentdelane aukar med klassetrinna.

For jenter er det ein markert auke i prosentdelane som føler seg for tjukke med aukande klassetrinn. I 10-klasse svarar halvparten av jentene at dei kjenner seg litt for tjukke eller altfor tjukke.

BMI¹ (Body Mass Index har formelen $Vekt(kg)/(høgdemeter \cdot høgdemeter)$).

Det er stor uvisse knytt til sjølvrapportert høgde og vekt. Dette gjeld særleg underrapportering på vekt. I framstillinga er ekstremverdiar ekskludert slik at berre BMI mellom 12 og 60 er tilbake. Talet på elevar som blir inkludert er då 2405, noko som er eit betydeleg fråfall. Gjennomsnittleg BMI for den inkluderte gruppa er 20.

BMI-grenseverdiar for overvekt er 25 og for fedme 30, men dette gjeld først frå 18-årsalder og utover. For (6.klassingar) er overvektsgrensa 21, for 8. klassingar 22 og for 10. klassingar 23 (gutt) og 24 (jente).

Tabell 4 Overvekt/fedme fordelt etter klassetrinn og kjønn

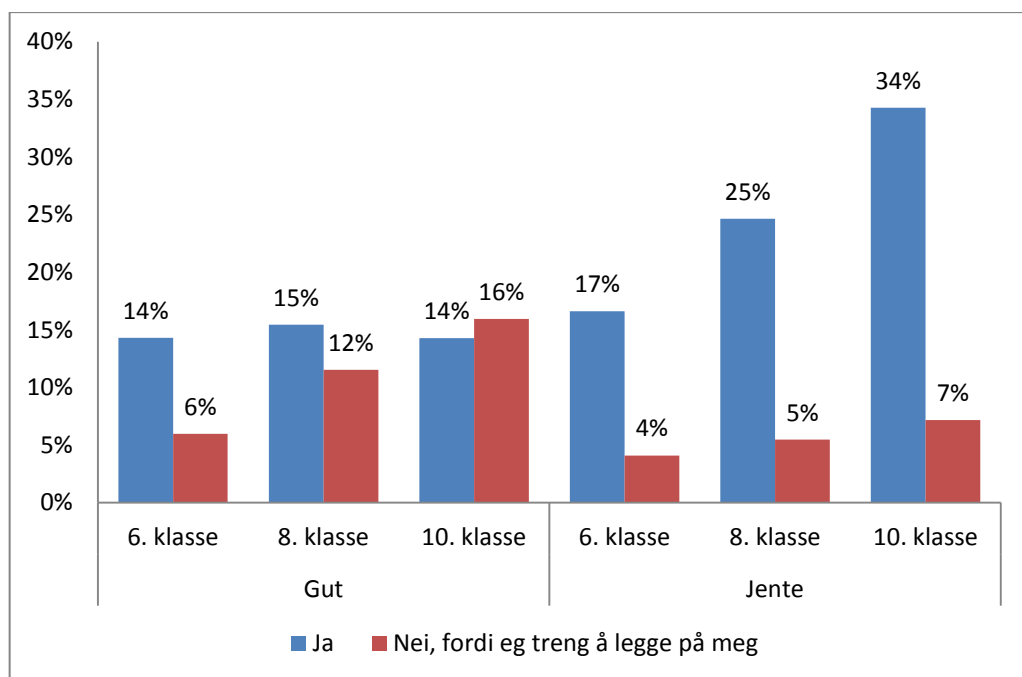
Gut	6. klasse (BMI 21/meir)	13 %
	8. klasse (BMI 22,5/meir)	12 %
	10. klasse (BMI 23,5/meir)	17 %
Jente	6. klasse (BMI 21/meir)	12 %
	8. klasse (BMI 22,5/meir)	17 %
	10. klasse (BMI 23,5/meir)	21 %

2488 elevar har svart på dette spørsmålet, altså klart færre enn det samla materialet slik at resultatane må tolkast med varsemd. For 8. og 10. klasse er inndelinga basert på gjennomsnitt for kjønna. Det er ein auke i gruppa

¹ BMI (Norsk: Kroppsmasseindeks)

med overvekt med alderen og mest for jenter, der rundt kvar 5. er i gruppa med overvekt/fedme ut frå desse BMI-verdiane.

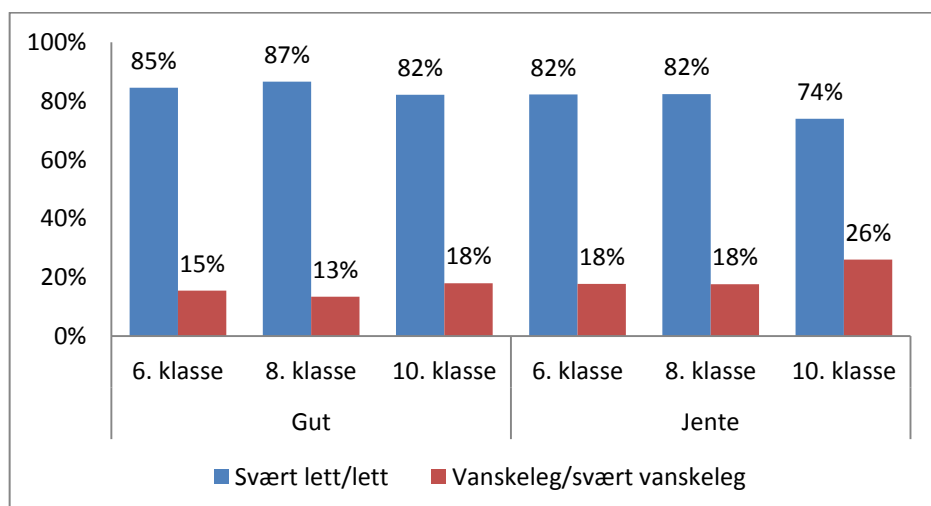
Figur 43 Prosentdelen som svarar at dei prøver å slanke seg/treng å legge på seg. Fordelt etter kjønn og klassetrinn



3154 elevar har svart. Kjønnsskilnadene er markerte. 10-klassegutur ønskjer i like stor grad å **legge på seg** som å slanka seg (om lag 15 prosent i kvar gruppe) , medan fordelinga er heilt annleis blant 10.klassejenter. Her vil heile 1 av 3 slanka seg, medan berre 7 prosent meiner dei treng å leggja på seg.

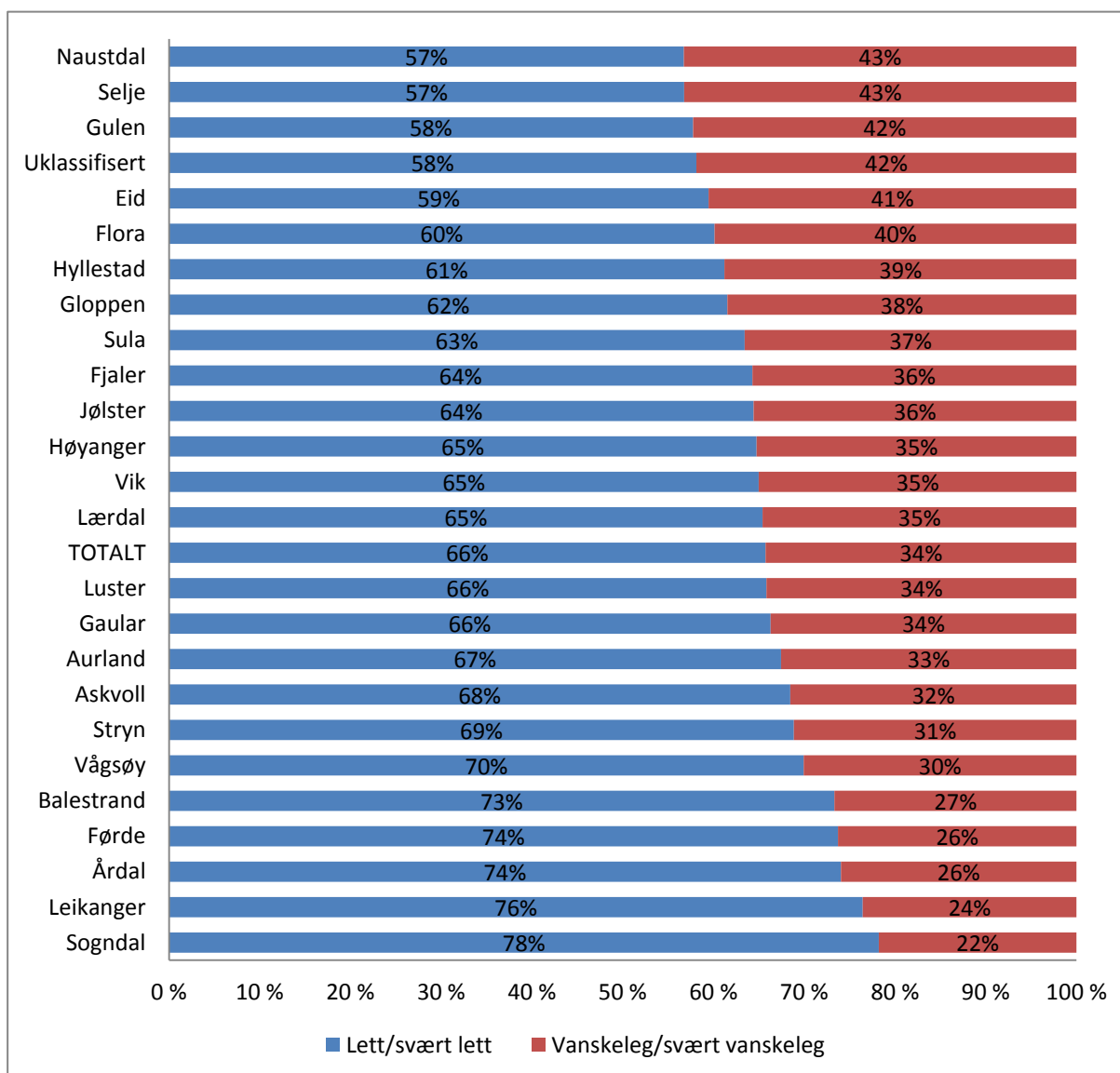
Venner og mediebruk

Figur 44 Er det lett eller vanskeleg for deg å få nye vener? Fordelt på klassetrinn og alder



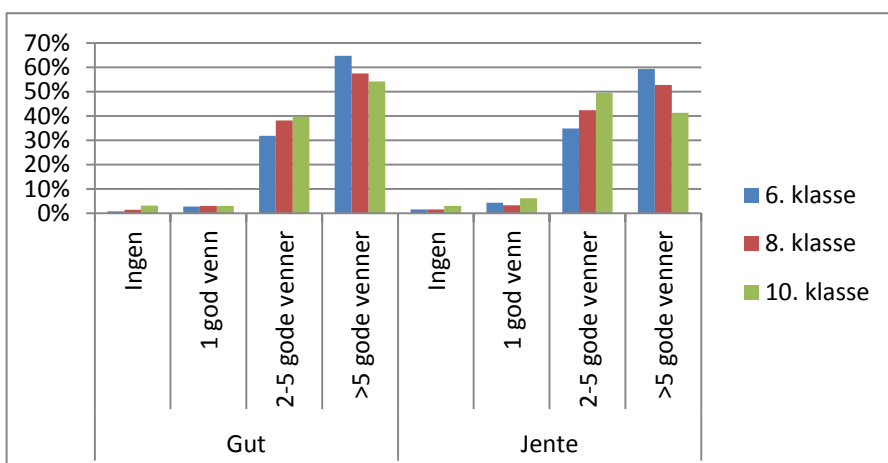
3047 elevar har svart. Vel 8 av 10 elevar har svært lett eller lett for å skaffa seg nye vener. Jenter har noko større vanskar enn gutar.

Figur 45 Er det lett eller vanskeleg for deg å finne vener nær der du bur? Fordelt på kommune



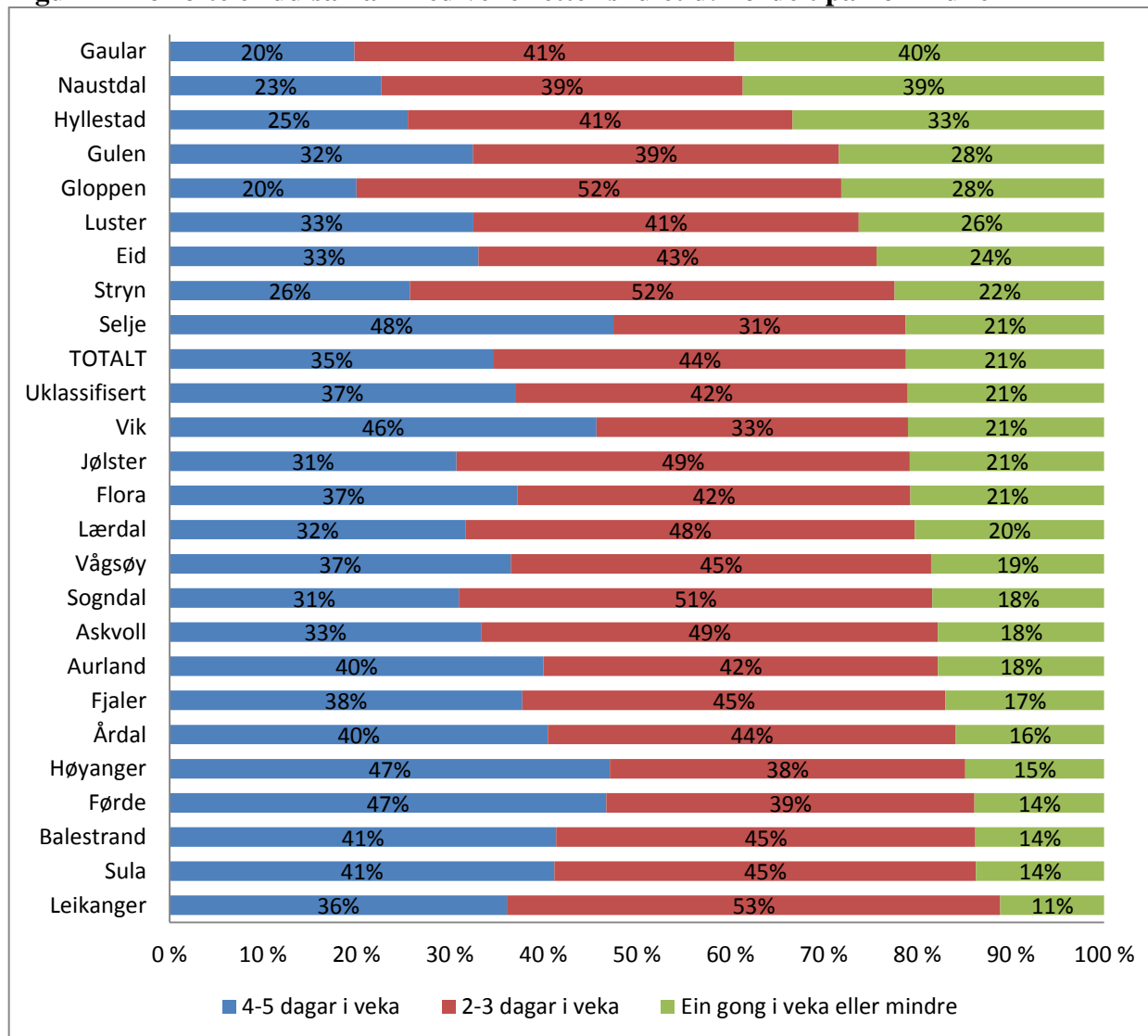
3030 elevar har svart. Mellom halvparten (57 prosent i Naustdal og Selje) og trefiredelar (78 prosent i Sogndal) opplever det som lett eller svært lett å skaffe seg nye vener der dei bur.

Figur 46 Talet på gode vener i klassen



Dei fleste har minst 2 gode venner i klassen.

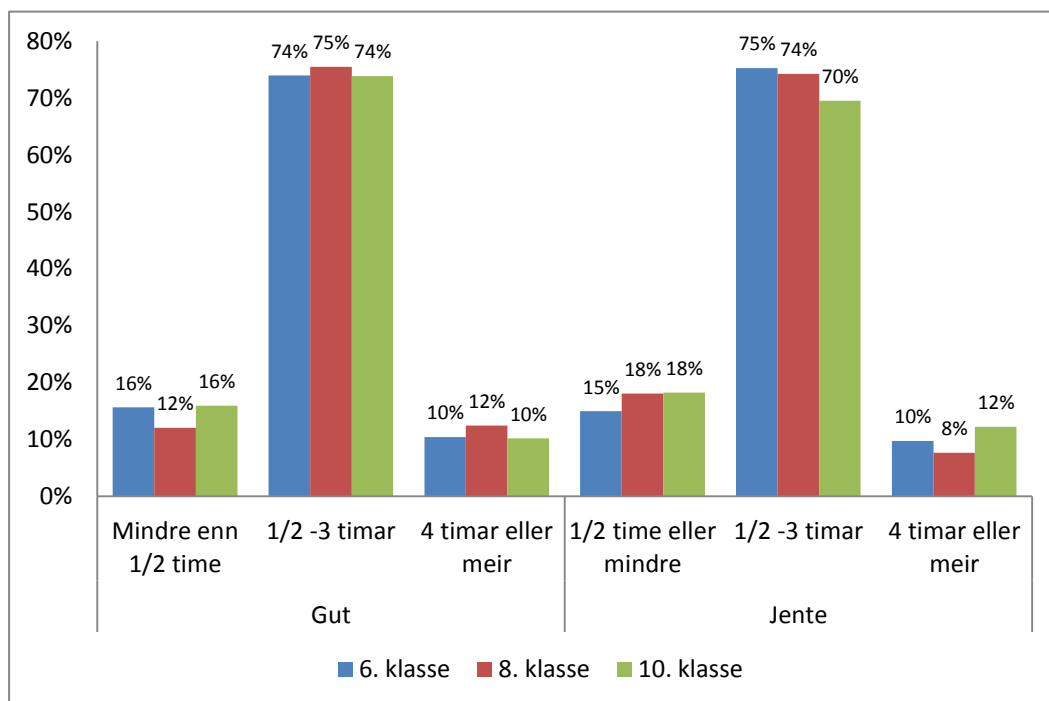
Figur 47 Kor ofte er du saman med vener etter skuletid. Fordelt på kommune



3026 elevar har svart. Berre kring 1-1,5% svarar at dei ikkje har vener for tida.

Det er store skilnader mellom kommunar når det gjeld kor ofte dei er saman med vener utanom skuletid.

Figur 48 Timar pr. dag på TV, Internett, data og spel

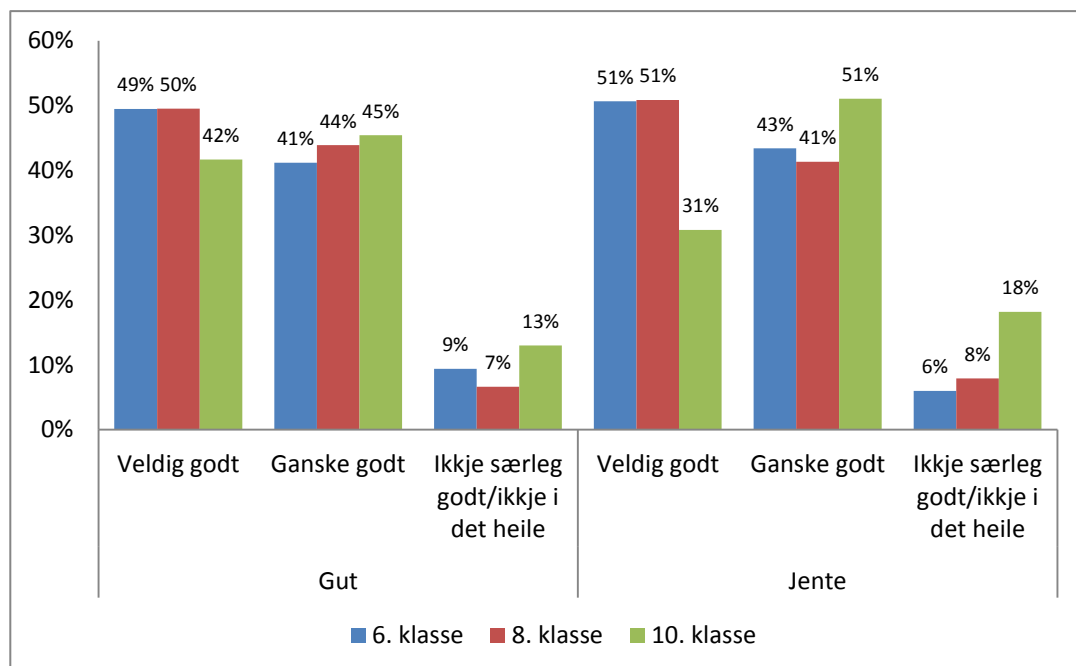


3157 elevar har svart. Mønsteret er i stor grad det same for jenter og gutar, og ser ut til å være etablert allereie i 6. klasse. Om lag 10 prosent er storbrukarar med 4 timar skjermtid eller meir dagleg.

Tilhøvet til skulen

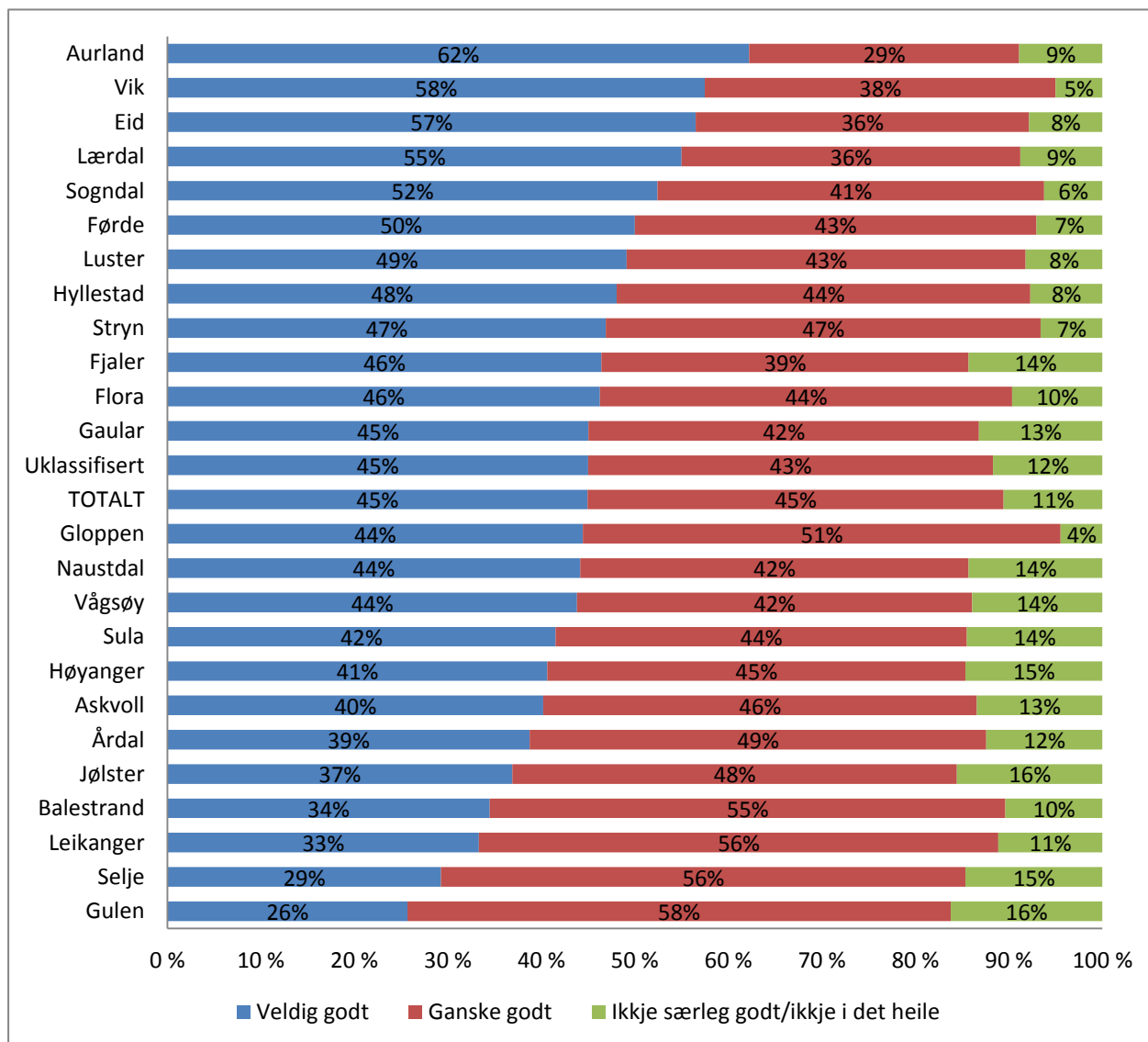
Skulen er ein sentral arena for barn og unge, og utgjer slik sett deira «arbeidsmiljø».

Figur 49 Kor godt likar du deg på skulen for tida?



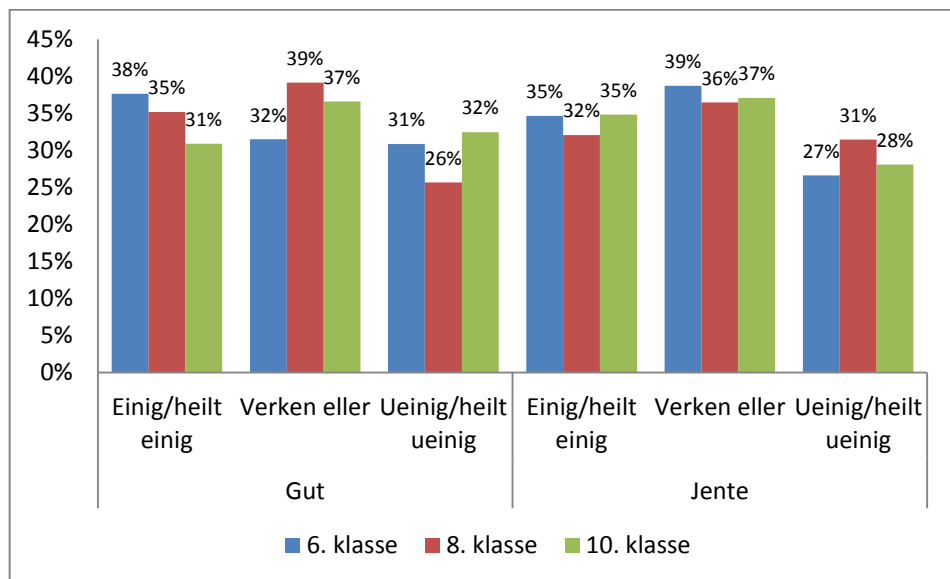
3110 elevar har svart. Ein stor del av elevane likar seg veldig godt eller ganske godt. Det er ikkje markerte kjønnskilnader. 13 prosent av gutane og 18 prosent av jentene i 10. klasse svarar likevel at dei anten ikkje likar seg særleg godt eller at dei ikkje likar seg i det heile på skulen. Resultata er noko betre enn landsgjennomsnittet (HEVAS-Norge 2009/10).

Figur 51 Korleis liker du deg på skulen for tida? Fordelt etter kommune



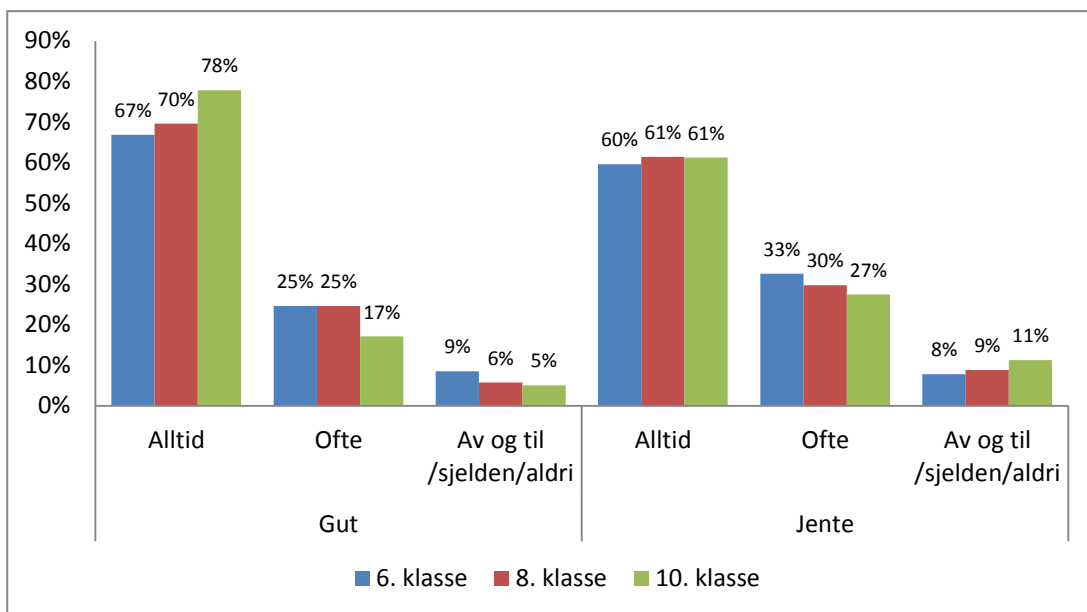
3093 har svart. Høg skuletrivsel varierer frå 26 prosent i Gulen til 62 prosent i Aurland. Låg skuletrivsel spenner frå 16 prosent i Jølster og Gulen til 4 prosent i Gloppen.

Figur 52 Det er mykje bråk og uro i klassen vår? Fordelt etter klasstrinn og kjønn



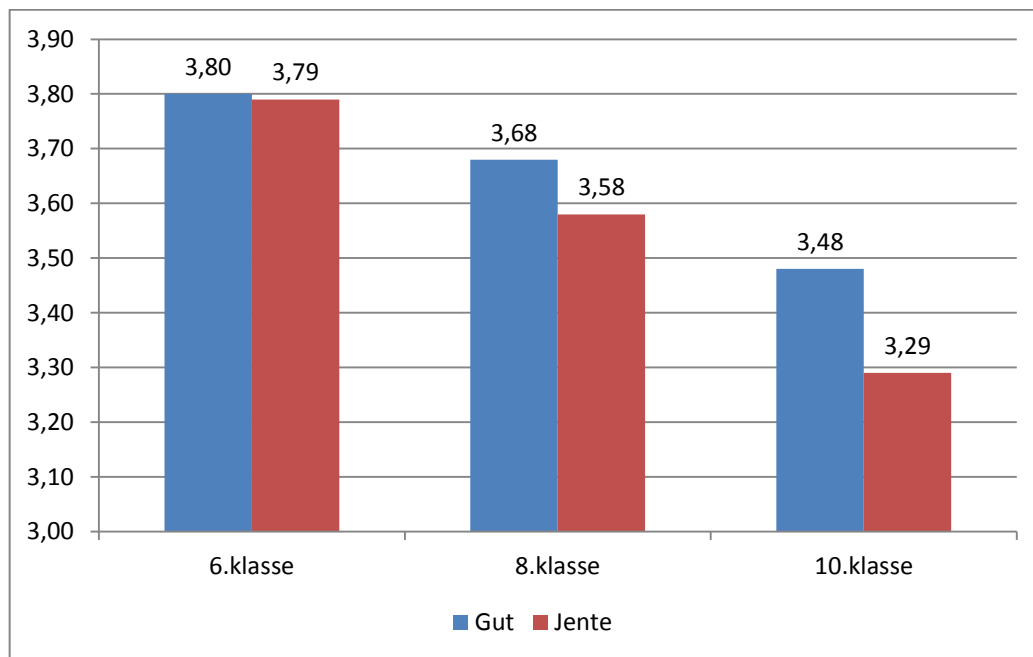
3082 har svart. Svara fordelar seg jamt med om lag 1/3-del på kvart av svaralternativa (einig/heilt einig, verken/eller og ueinig/heilt ueinig i påstanden om at det er bråk og uro i klassen). Det er ingen vesentlege kjønnskilnader.

Figur 53 Føler du deg trygg på skulen?



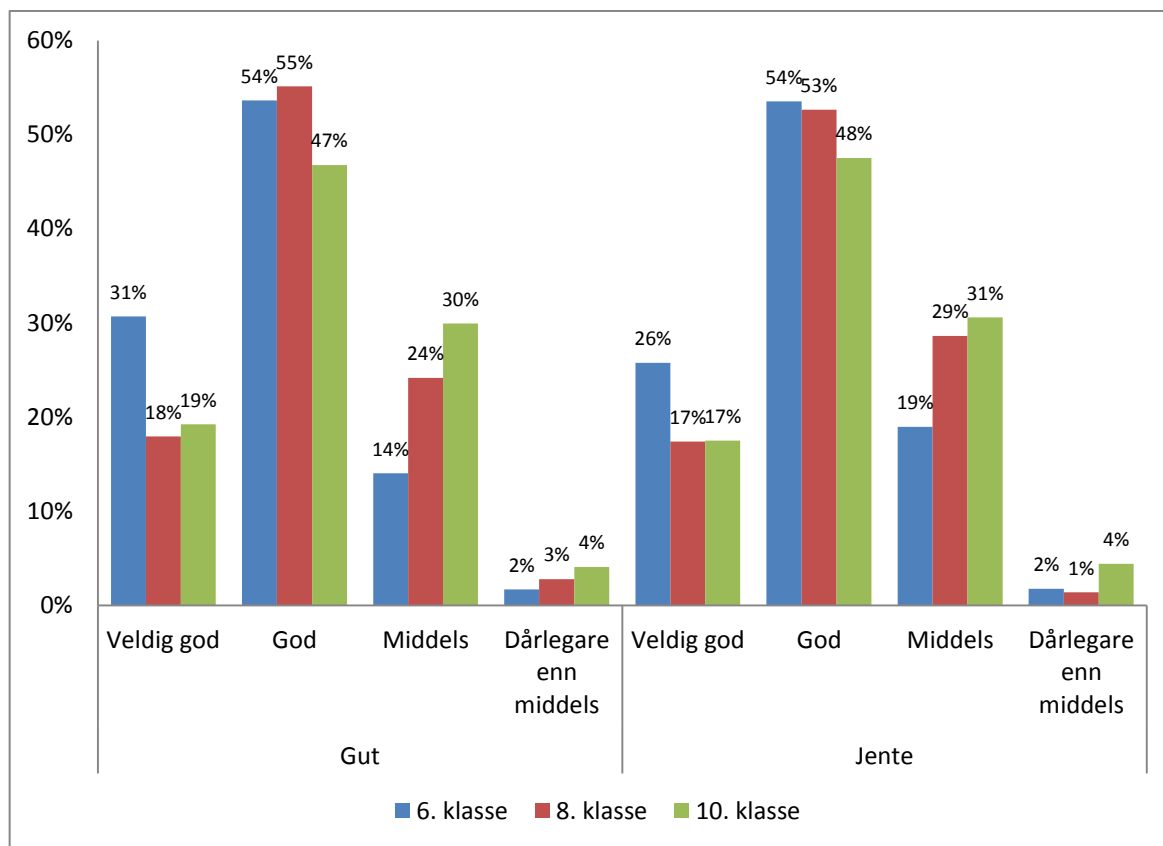
3148 elevar har svart. Majoriteten av begge kjønn kjenner seg trygge på skulen. Mellom 5 og 11 prosent gjer det ikkje, og det er flest jenter i 10. klasse som kjenner seg lite trygge på skulen.

Figur 54 Mestringsforventning hjå elevane. Etter kjønn og klassetrinn



Mestringsforventning (self-efficacy – Motivated Strategies for Learning) blir målt med ein samleskår for 6 ulike spørsmål med 5 svaralternativ på kvart spørsmål. Spennet vil då vere frå 1 (dårlegast) til 5 (best). Begge kjønn ligg likt og er best i 6. klasse, seinare minkar graden av mestringsforventning, mest for jenter. Samtidig er det kjent at jentene gjer det best i utdanningssystemet i dag.

Figur 55 Kva trur du kontaktlæraren din meiner om skuleresultata dine?

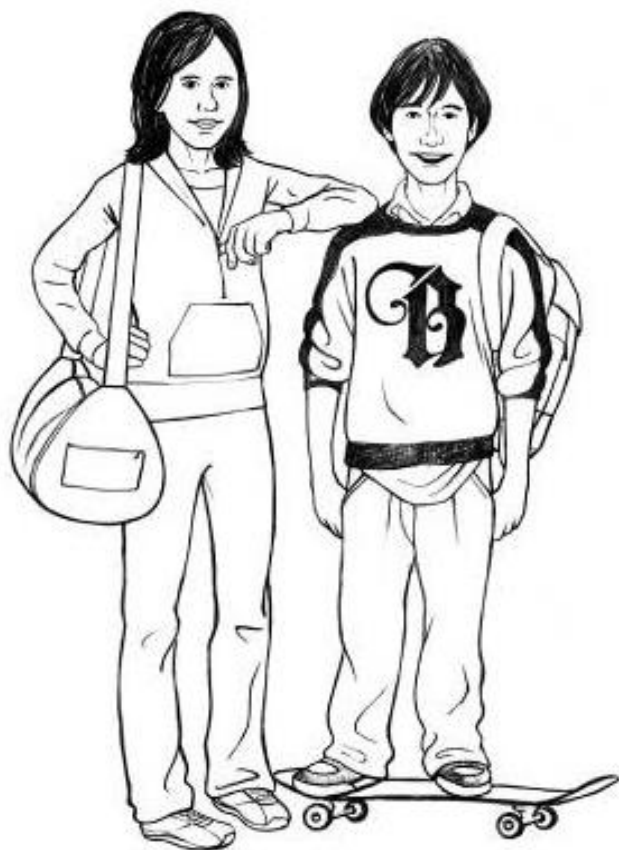


2799 elevar har svart. Spørsmålet er her kva eleven trur at kontaktlæraren meiner om skuleresultata hans/hennar samanlikna med dei andre i klassen. Fordelinga viser at elevane gjennomgåande trur at kontaktlæraren vurderer skuleprestasjonane deira (urealistisk?) høgt. Berre mellom 1 prosent og 4 prosent oppfattar seg som dårlegare enn gjennomsnittet.

Vedlegg

Helsevaner, miljø og livsstil blant skule-elevar 2013.

Spørjeundersøking blant elevar i 6. , 8. og 10. klasse ved skulane i Sogn og Fjordane hausten 2013.



Løpenummer:

Vil ikkje delta: (skjema blir kasta etter timen)

Kjære elev !

Ver snill og les dette først:

På dei neste sidene føl nokre spørsmål om deg og livet ditt. Ved å svare på desse spørsmåla vil du hjelpe oss med å finne ut meir om korleis barn og unge har det. Det er frivillig å delta. Dersom du ikkje skal delta, skal du sitte på plassen din. Du kan lese spørsmåla eller gjere anna skularbeid mens medelevane svarar på spørsmåla.

Ikkje skriv namnet ditt på spørjeskjemaet, svara dine skal vere hemmelege. Ingen på skulen eller i helsetenesta vil få lov til å sjå spørjeskjemaet ditt.

Les kvart enkelt spørsmål, og svar så ærleg som du kan. Nokre av spørsmåla kan kanskje vekke vonde minner og kjensler. Dersom du ynskjer å snakke med lærar eller helsesøster om slike forhold, kan du gjerne ta kontakt med dei. Dersom det er eit spørsmål du ikkje vil svare på, så kan du hoppe over dette spørsmålet og gå vidare til neste spørsmål.

Ved avkryssing, sett kryss innanfor ramma av boksen ved det svaret som passar best for deg. Det er viktig at du les spørsmålet nøye før du setter kryss. Ei datamaskin skal seinare lese svara dine. Bruk derfor svart eller blå penn ved utfylling. Det er viktig for oss at du fyllar ut skjemaet riktig:



Riktig



Galt

Etter at du har fylt ut spørjeskjemaet, kan du leggje det i konvolutten som er delt ut, og lime igjen.

På førehand takk for hjelpa !

1. Er du gut eller jente ? (Set kryss i den ruta som passar)

gut

jente

2. Kva klasse går du i ?

6. klasse

8. klasse

10. klasse

3. Kva skule går du på ?(namn)

Kva heiter kommunen den ligg i ?(namn)

4. Kva heiter klassen din?.....(spør læraren dersom du er usikker)

Kor mange elevar går det i klassen din?.....

5. Kor mykje veg du utan klede? Eg veg kg.

6. Kor høg er du utan sko? Eg er cm.

7. Er foreldra dine født og oppvaksne i Noreg ?

Ja, begge Ein av dei Ingen av dei

Dersom ein eller begge ikkje er oppvaksne i Noreg, kor kjem dei frå?.....

8. Kva trur du at du kjem til å gjere på når du er ferdig med ungdomsskulen?

- gå på universitet / høgskule
 gå på vidaregåande skule - allmennfaglig linje (gymnas)/vidaregåande kurs
 gå på vidaregåande skule - yrkesretta linje (yrkesskule)/vidaregåande kurs
 ta meg jobb eller gå i lære
 bli arbeidsledig
 veit ikkje

9. Kor mykje pengar har du vanlegvis til å bruke på deg sjølv i løpet av ei veke ?
(Ta med både vekepengar og pengar du tener sjølv)

meir enn

50 kr. 51-100 kr. 101-300 kr. 301-500 kr. 500 kr.

10. Kva type bustad (hus) bur du i? (Berre eit kryss)

- Einebolig/villa Blokk Gardsbruk Rekkehus
 Annan bustad

11. Kor god råd har din familie ?

- særst god råd god råd middels god råd
 ikkje særst god råd dårleg råd

12. **Kor mange gonger har du reist ein stad på ferie med familien din i løpet av det siste året ?**

ingen ein gong to gonger meir enn to gonger

13. **Kor mange bøker har familien din heime? (Det er vanlegvis rundt 40 bøker i kvar rekke i bokhylla)**

ingen
 1-10 bøker
 11-50 bøker
 51-100 bøker
 101-250 bøker
 251-500 bøker
 Meir enn 500 bøker

14. **Hvor mange PC-ar har familien din?**

Ingen
Ein
To
Meir enn to

15. **Har du opplevd alvorlig sjukdom eller store ulykker hjå foreldre/søsken eller nære vener under oppveksten ?**

Nei Ja

16. **Kven bur du saman med no ? (Eit eller fleire kryss)**

<input type="checkbox"/> Mor	<input type="checkbox"/> Mor sin nye mann eller sambuar
<input type="checkbox"/> Far	<input type="checkbox"/> Far sin nye kone eller sambuar
<input type="checkbox"/> 1-2 søsken	<input type="checkbox"/> Vekslar mellom 2 bustadar
<input type="checkbox"/> 3 eller fleire søsken	<input type="checkbox"/> Fosterforeldre/besteforeldre/andre
<input type="checkbox"/> Adoptivforeldre	

17. Kor godt kjenner du vaksne naboar i området der du bur ?

- Kjenner fleire godt og snakkar ofte med dei
 Kjenner nokon litt og snakkar av og til med dei
 Kjenner nesten ingen og snakkar sjeldan/aldri med dei

18. Har du besteforeldre som du besøker ?

- Nei
 Ja, kvar veke/oftare Ja, ca. 1 gong i månaden
 Ja, i ferie/høgtid Sjeldan/aldri

19. Har du tanter/onklar som du besøker?

- Nei
 Ja, kvar veke/oftare Ja, ca. 1 gong i månaden
 Ja, i ferie/høgtid sjeldan/aldri

20. Er du funksjonshemma på nokon av desse måtane? (eit kryss på kvar linje)

	Ubetydeleg	Litt	Middels	Mykje
Er rørslehemma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har nedsett syn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har nedsett høyrsel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemma pga. kroppsleg sjukdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemma pga. psykiske plager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Har du eller har hatt sjukdommar som har vart over 3 månadar?

- Nei Ja, kva slag

22. Har du i løpet av det siste året:

Vore til lege? Nei Ja, (tal gonger)

Vore innlagt på sjukehus? Nei Ja,..... (tal dagar)

Hatt skulefråver pga. sjukdom? Nei Ja,..... (tal dagar)

Hatt kontakt med skulehelsetenesta utanom faste vaksinasjonar o.l.?

Nei Ja,..... (tal gonger)

Har du hatt kontakt med HELSESTASJON FOR UNGDOM?

Nei Ja,..... (tal gonger)

23. Utanom skuletid: Kor mange GONGER i veka driv du med idrett, eller mosjonerar du så mykje at du blir andpusten og/eller sveitt?

- kvar dag
- 4-6 gonger i veka
- 2-3 gonger i veka
- ein gong i veka
- ein gong i månaden
- mindre enn en gong i månaden
- Aldri

24. I løpet av dei siste 7 dagane. Kor mange av desse dagane var du fysisk aktiv i minst 60 minuttar per dag?

ingend
agar 1 2 3 4 5 6 7 dagar

25. Kor mange dagar i veka deltek du i organiserte lag og foreningsaktivitetar (der vaksne er tilstades) og kva aktivitetar? (skriv tal dagar i veka i éin eller fleire boksar under)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sport/idrett | <input type="checkbox"/> Musikkskule |
| <input type="checkbox"/> Speidar | <input type="checkbox"/> Korps/"band" og liknande |
| <input type="checkbox"/> Dans/ballett | <input type="checkbox"/> Fritidsklubb og liknande |
| <input type="checkbox"/> Religiøse lag | <input type="checkbox"/> Dyr/riding <input type="checkbox"/> Andre |

26. Kva meiner du om di eiga helse no for tida ?

Den er :

- svært god
- god
- ganske god
- dårleg

27. Bruker du nokre av desse medisinane eller kosttilskota?

	Aldri	Av og til	Nesten dagleg
a) Smertestillande medisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Migrenemedisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Sovemedisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Nervemedisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Berolegande medisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Astmamedisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Allergimedisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Eksemsalve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Avføringstablettar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jerntablettar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Vitamintilskot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Tran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Homøopatmedisin, naturmedisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Anna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Om du svara "anna", kva medisin tek du.....

28. Har du hatt samanhengande smerter i 3 månader eller meir?

Nei Ja

Viss ja: Kom desse smerterne i forbindelse med:

Ein skade Ein sjukdom Utan kjend årsak

No kjem nokre spørsmål om kva du tykkjer om deg sjølv.

29. Er det noko ved kroppen din du har lyst å forandre?

- ja
 nei

30. Kva synes du om kroppen din ?

Den er:

- altfor tynn
 litt for tynn
 omtrent passe storleik
 litt for tjukk
 altfor tjukk
 eg tenkjer ikkje på det

31. Prøver du å slanke deg?

- nei, vekta min er passe
 nei, men eg treng å slanke meg
 nei, fordi eg treng å legge på meg
 ja

32. Om pubertet

- eg er ikkje kommen i puberteten
 eg er i puberteten no
 eg er ferdig med puberteten

33. Set eit kryss for kvar påstand i den boksen som best beskriv kor ofte du har følt deg slik i løpet av den siste veka.

	Aldri	Av og til	Ofte	Nesten alltid
a) Eg er nøgd med korleis eg har det for tida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Livet mitt går bra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Livet mitt er akkurat slik det skal vere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Eg kunne tenke meg å forandre mange ting i livet mitt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Eg skulle ønske livet var annleis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Eg har eit godt liv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Eg trivast med kva som skjer i livet mitt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Eg har det eg ynskjer meg i livet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Eg har det betre enn de fleste andre på min alder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34. Hender det at du føler deg einsam ?

- ja, veldig ofte
- ja, ganske ofte
- ja, av og til
- nei

35. I løpet av de siste 6 månedane: Kor ofte har du hatt følgjande plager ? (Set eit kryss for kvar linje). Angje også kor sterke du vanlegvis opplever at desse plagene er med tal frå 0 (ingen) og oppover til 10 (verst mogeleg).

	Omtrent kvar dag	Meir enn éin gong pr veke	Omtrent kvar veke	Omtrent kvar månad	Sjeldan eller aldri	Styrkegra d frå 0 til 10
a) Hovudpine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Vondt i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Vondt i ryggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Følt deg nedfor og trist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Vore irritabel eller i dårleg humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Nervøs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Vanskeleg for å sovne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Svimmel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Vondt i nakken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Lei og utsliten (sliten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Redd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. I løpet av dei siste 6 månedane: Kor ofte har du hatt følgjande plager ? (Set eit kryss for kvar linje)

	Omtrent kvar dag	Meir enn éin gong pr veke	Omtrent kvar veke	Omtrent kvar månad	Sjeldan eller aldri
a) Følt deg anspent eller uroleg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Følt håpløysse når du tenkjer på framtida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Bekymra deg for at noko trist eller alvorleg skulle skje deg eller dine næraste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Følt deg utrygg der du bur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

No kjem nokre spørsmål om ein del av vanene dine.

37. Kor ofte et du til vanleg desse måltida ? (Set eit kryss for kvar linje)

	Kvar dag	4 – 6 dagar i veka	1 - 3 dagar i veka	Sjeldnare eller aldri
a) Frukost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Førmiddagsmat / nistepakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Middag eller brødmåltid etter skulen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Kor ofte et du vanlegvis frukost (meir enn eit glas mjølk eller juice)? Set eit kryss for vekedagar og eit for helg.

<u>Vekedagar</u>	<u>Helg</u>
<input type="checkbox"/> eg et aldri frukost på vekedagar	<input type="checkbox"/> eg et aldri frukost i helga
<input type="checkbox"/> ein dag	<input type="checkbox"/> eg et vanlegvis frukost berre ein av dagane i helga (laurdag eller søndag)
<input type="checkbox"/> to dagar	
<input type="checkbox"/> tre dagar	<input type="checkbox"/> eg et vanlegvis frukost begge dagane i helga (både laurdag og søndag)
<input type="checkbox"/> fire dagar	
<input type="checkbox"/> fem dagar	

39. Kor mange gonger i veka et eller drikk du noko av dette?

(Set eit kryss for kvar linje)

	Aldri	Sjeldnare enn ein gong per veke	Ein gong i veka	2-4 dagar i veka	5-6 dagar i veka	Ein gong kvar dag	Fleire gonger kvar dag
a) Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Grønsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Godteri (t.d. drops og sjokolade)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Cola, brus eller andre leskedrikkjer med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Kor ofte et du fisk eller mat laga av fisk (t.d. fiskepudding/fiskepinnar) ?

2 gonger i veka eller oftare 1 dag i veka Sjeldan/aldri

41. Kor ofte bruker du bilbelte når du sit i ein bil ?

alltid
 ofte
 av og til
 sjeldan eller aldri

42. Kor ofte bruker du hjelm når du sykklar ?

alltid
 ofte
 av og til
 sjeldan
 aldri
 eg pleier ikkje å sykle

43. **Kor ofte et heile eller nesten heile familien middag saman ?**

Nesten kvar dag 4-5 dagar i veka 1-3 dagar i veka Sjeldan/aldri

44. **Kor "strenge" vil du seie at foreldra dine er med at du held avtalte tider for lekselesing, måltid og å komme heim om kvelden ?**

Særs strenge Strenge Litt strenge Lite strenge

45. **TV, spel og internettbruk (Set eit kryss for kvar linje)**

	Ikkje i det hele teke	Mindre enn ½ time om dagen	½ – 1 time	2 – 3 timar	4 timar	Meir enn 4 timar
a) Kor mange timer PR. DAG pleier du å sjå på TV eller video ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Kor mange timer PR. DAG pleier du å bruke på TV-spill/dataspill/internett?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. **Kor mykje ville du bry deg om kva foreldra dine meinte om røyking ?**

særs mykje ganske mykje ganske lite ikkje i det hele teke har ikkje far eller treffer ham ikkje

47. **Kor mykje ville du bry deg om kva venene dine meiner om røyking ?**

særs mykje ganske mykje ganske lite ikkje i det hele teke har ikkje vener

48. Kva slags oppfatning har du av deg sjølv ? Kryss av for kvar av setningane under ettersom du er einig i at dei passer for deg.

	Særs einig	Einig	Ueinig	Særs ueinig
a) Eg er fornøgd med meg sjølv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Eg føler til tider at eg ikkje duger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Eg føler at eg har mange gode kvalitetar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Eg er i stand til å utføre ting like så godt som de fleste andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Eg føler at eg ikkje har mykje å vere stolt av	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Eg føler meg helt klart ubrukeleg til tider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Eg føler at eg er en person som er likeverdig med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Eg skulle ønske eg hadde meir sjølvrespekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Alt i alt heller eg mot den oppfatninga at eg er mislykka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Eg har ein positiv oppfatning av meg sjølv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. Har du nokon gong prøvd å røyke (minst ein sigarett) ?

ja nei

50. Kor ofte røyker du ?

- kvar dag
 kvar veke
 sjeldnare enn ein gong i veka
 ikkje i det hele teke

51. Er det andre personar som røyker heime hjå deg (mor/far/søsken)?

Nei, ingen Ja, 1 person Ja, 2 personar Ja, 3 personar

52. Har du vener som røyker dagleg?

Ingen/nesten ingen Omtrent halvparten Flesteparten

53. Har du nokon gong prøvd snus?

Ja

Nei

54. Kor ofte brukar du snus?

Kvar dag

Kvar veke

Sjeldnare enn ein gong i veka

Ikkje i det heile teke

55. Trur du at du kjem til å røyke dagleg når du blir omtrent 20 år gammal?

Ja, helt sikkert

Ja, eg trur det

Nei, eg trur ikkje det

Nei, helt sikkert ikkje

56. Trur du at du kjem til å bruke snus dagleg når du blir omtrent 20 år gammal?

Ja, helt sikkert

Ja, eg trur det

Nei, eg trur ikkje det

Nei, helt sikkert ikkje

57. Har du nokon gong prøvd å drikke alkohol ? (Det vil seie øl, vin, rusbrus eller brennevin som t.d. sprit, whisky og liknande)

ja

nei

vet ikkje

58. Kor ofte drikker du for tida alkoholhaldige drikkjer som t.d. øl, vin brennevin eller rusbrus ? Prøv også å regne med dei gongane du så vidt har smakt. (Set eit kryss for kvar linje)

	Kvar dag	Kvar veke	Kvar måned	Sjeldnare enn ein gong i månaden	Aldri
a) øl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) vin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) brennevin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) rusbrus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

59. Har du nokon gong drukke så mykje alkohol at du har vore skikkeleg berusa (full)?

- nei, aldri
 ja, ein gong
 ja, 2-3 gonger
 ja, 4-10 gonger
 ja, meir enn 10 gonger

60. Har du vener som har prøvd narkotiske stoff ?

- Ja, ein gong Ja, fleire gonger Nei

61. Har du sjølv fått tilbod om å prøve narkotiske stoff ? (Fjernast i 6. klasse)

- Nei Ja

Dersom ja; har du teke imot dette? Ja Nei

62. Nedanfor føl ei liste over påstandar om deg sjølv og livet ditt. Les dei nøye og set kryss for kvar påstand.

	Heilt einig	Einig	Verken einig eller ueinig	Ueinig	Heilt ueinig
1) Eg avgjer sjølv korleis eg skal leve livet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Eg liker dei personane eg er saman med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Folk eg kjenner seier eg er god til det eg held på med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Eg kjem godt overeins med folk eg er i kontakt med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Eg føler eg kan komme med egne idear og seie kva eg meiner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Dei eg vanlegvis er saman med ser eg på som mine vener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Eg har den siste tida fått moglegheita til å lære nye interessante ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Dei eg er saman med bryr seg om meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Eg føler som oftast at eg får utretta noko gjennom det eg gjer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Dei eg vanlegvis er i kontakt med tek ofte omsyn til mine følelsar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) I livet mitt får eg ofte moglegheit til å vise kor flink eg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Eg føler stort set at eg kan vere meg sjølv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) Dei eg er saman med er ganske greie med meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

63. Føler du deg trygg på skulen ?

alltid ofte av og til sjeldan aldri

64. Nedanfor følgjer nokre spørsmål om du tykkjer det er vanskeleg å sovne om kvelden fordi du ligg og tenkjer på noko som gjeld skulen eller familien din. Set eit kryss for kvart spørsmål.

Har du problem med å sovne om kvelden fordi du.....

	Særs ofte	Ofte	Av og til	Sjeldan	Aldri
a) tenkjer på skulen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) tenkjer på skule- arbeidet(arbeidet på skulen og lekser)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) tenkjer på problem i familien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

65. Nedanfor føl nokre påstandar om elevane i klassen din. Les dei nøye og set eit kryss for kvar påstand.

	Alltid	Ofte	Av og til	Sjeldan	Aldri
a) Elevane i min klasse liker å vere saman.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Dei fleste elevane i min klasse er snille og hjelpsame.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Andre elevar godtek meg slik som eg er.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

66. Kor mange gode vener har du i klassen din ?

- ingen
- eg har 1 god venn i klassen
- eg har 2 eller 3 gode vener i klassen
- eg har 4 eller 5 gode vener i klassen
- eg har meir enn 5 gode vener i klassen

67. Er det lett eller vanskeleg for deg å skaffe deg nye vener ?

- særst lett
 lett
 vanskeleg
 særst vanskeleg

68. Er det lett eller vanskeleg for deg å finne vener nær der du bur ?

- særst lett
 lett
 vanskeleg
 særst vanskeleg

69. Dette skjemaet er laga for å undersøke dine oppfatningar om intelligens. Det finnast ingen riktige eller gale svar her. Det er oppfatningane dine vi er interessert i. Gje uttrykk for i kva grad du er einig eller ueinig i kvar av dei følgjande påstandane ved å sette kryss på skalaen:

	Helt einig	Einig	Verken einig eller ueinig	Ueinig	Helt ueinig
a) Du har ein bestemt mengde intelligens, og du kan eigentleg ikkje gjere mykje for å endre den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Intelligensen din er noko ved deg som du ikkje kan endre særleg mykje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Uansett kven du er, så kan du endre intelligensnivået ditt i betydeleg grad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) For å vere ærleg, så kan du eigentleg ikkje endre kor intelligent du er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Kor intelligent du er, er noko du kan endre betrakteleg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Du kan lære nye ting, men du kan eigentleg ikkje endre din grunnleggande intelligens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Uansett kor mykje intelligens du har, så kan du alltid entre den ein heil del	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Sjølv ditt grunnleggande intelligensnivå kan du endre betrakteleg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

No kjem nokre spørsmål om mobbing. Vi seier at ein elev blir MOBBA når ein annan elev eller fleire andre elevar seier eller gjer slemme og ubehagelege ting mot han eller ho. Det er også mobbing når ein elev blir erta gjentekne gonger på ein måte som han eller ho ikkje liker, eller når han eller hun med vilje blir halden utanfor. Men det er IKKJE MOBING når to omtrent like sterke (jamnbyrdige) elevar slåss eller kranglar. Det er heller ikkje mobbing når nokon blir erta på en snill og vennskapleg måte.

70. Kor mykje mobbing trur du at det er på skulen din ?

særs mykje mykje ein del litt ikkje noko

71. Kor ofte er du blitt mobba på skulen i løpet av dei siste månadane?

Eg er ikkje blitt mobba på skulen i løpet av dei siste månadane
 Berre ein sjeldan gong
 2 eller 3 gonger i månaden
 Omtrent 1 gong i veka
 Fleire gonger i veka

72. Kor ofte har du vore med på å mobbe andre elevar på skulen i løpet av dei siste månadane?

eg har ikkje vore med på å mobbe andre elevar på skulen i løpet av dei siste månadane
 Berre ein sjeldan gong
 2 eller 3 gonger i månaden
 Omtrent 1 gong i veka
 Fleire gonger i veka

73. Kor mange gonger har du skulka skulen i løpet av dei siste månadane?

Ingen dagar
 1-3 dagar
 4 dagar eller meir

74. Nedanfor står nokre påstandar om dine foreldre. Les dei nøye og set eit kryss for kvar påstand. Dersom far og mor ikkje bur saman, svar då for heimen der du bur det meste av tida.

Alltid Ofte Av og
til Sjeldan Aldri

a) Dersom eg har problem på skulen, er mine foreldre klar til å hjelpe meg.

b) Mine foreldre er villige til å gå på møter på skulen for å snakke med lærarane.

c) Mine foreldre oppmuntrar meg til å gjere det bra på skulen.

d) Mine foreldre er interesserte i kva som skjer med meg på skulen.

e) Mine foreldre er villige til å hjelpe meg med skularbeidet.

75. Sit du saman med og snakkar med foreldra dine om ting som opptek deg (meir enn korte beskjeder og liknande) kvar dag ?

Nei, berre sjeldan Ja, ca. 1 gong dagleg Ja, fleire gonger dagleg

76. Har du faste tider for å komme inn om kvelden ?

Ja Nei

Har du faste leksetider ?

Ja Nei

Har du faste leggetider ?

Ja Nei

77. Dersom du har viktige meningar/syn på ting, føler du da heime at:

Meiningane dine blir tekne på alvor

Du seier meiningane dine, men blir sjeldan tekne omsyn til

Du let som regel vere å seie noko, fordi det er nyttelaust

78. Er dine foreldre separert eller skilt, eller har dei nokon gong flytta frå kvarandre for meir enn eit år ? (Set berre eit kryss og evt. alderen din)

Nei

Ja dei flyttet frå kvarandre eller blei separert da eg var..... år,
men flytta seinare saman att

Ja, dei ble skilt eller flytta frå kvarandre for godt da eg var.....år.

79. Les påstandane nedanfor nøye. Set eit kryss for kvar påstand.

Helt Einig Verken Ueinig Helt
einig enig eller ueinig

a) Mine foreldre forventar
for mykje av meg på skulen.

b) Mine lærerar forventar
for mykje av meg på skulen.

80. Kor lett eller vanskeleg er det for deg å snakke med andre om ting som verkeleg plager deg ? Set eit kryss for kvar av dei personane som er lista opp nedanfor. Dersom far og mor ikkje bur saman, svar då for den heimen der du bur mesteparten av tida.

	Veldig lett	Lett	Vanskeleg	Veldig vanskelig	Ingen kontakt
Far	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eldre brødre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eldre søstre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venner av same kjønn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venner av motsatt kjønn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lærar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helsesøster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

81. Kor mange nære vener har du akkurat no for tida (det vil si vener som du kjenner godt og som du følar du kan stole på) ?

- ingen
- ein
- to
- tre eller fleire

82. Kor ofte er du saman med vener utanom skuletida ?

- 4-5 dagar i veka
- 2-3 dagar i veka
- ein gong i veka eller mindre
- har ingen vener for tida

83. Kor mange kveldar i veka er du ute saman med vener ?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 kveldar

84. Korleis liker du deg på skulen akkurat no for tida ?

- liker meg veldig godt
- liker meg ganske godt
- liker meg ikkje særleg godt
- liker meg ikkje i det hele teke

85. Nedanfor står nokre påstandar om kor mykje bråk det er i klassen din. Les dei nøye og set eit kryss for kvar påstand.

	Helt einig einig	Einig	Verken einig eller ueinig	Ueinig	Helt
a) Det er mykje bråk og forstyrringar i klassen vår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Lærarane våre må ofte be elevane om å bli rolege/roe seg ned.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Elevane i vår klasse er vanlegvis stille i timane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

86. Kor ofte rekker du opp handa for å svare på spørsmål som læraren stillar i klassen ?

- særst ofte
- ofte
- av og til
- sjeldan
- aldri

87. Kor einig er du i påstandane nedanfor om korleis du og andre vurderer skularbeidet ditt? Med skularbeid tenk da både på arbeidet du gjer på skulen og leksene heime. Set eit kryss for kvar påstand.

	Helt einig	Einig	Verken einig eller ueinig	Ueinig	Helt ueinig
a) Eg trur at eg vil oppnå gode resultat på skulen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Eg forventar å prestere godt på skulen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Eg har gode føresetnader for å lære på skulen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Eg blir stressa av skularbeidet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Eg tykkjer skularbeid er vanskeleg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Eg har meir skularbeid enn eg klarer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

88. Nedanfor føl ei liste over fag du har på skulen. Set kryss for kva karakter du har i kvart av faga (standpunkt karakter/ terminkarakter).

Matematikk	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
Norsk	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
Engelsk	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
Kroppsøving	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

89. Kva trur du kontaktlæraren din meiner om skuleresultata dine samanlikna med klassekameratane dine? Han/ho meiner eg er :

- Veldig god
- God
- Middels
- Dårligare enn middels

90. Nedanfor står nokre påstandar om læring på skulen. Set eit kryss for kvar påstand.

	Helt einig	Einig	Verken einig eller ueinig	Ueinig	Helt ueinig
a) Det er viktig for meg at andre elevar i klassen min meiner eg er flink på skulen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Eit av måla mine er å vise andre at eg er flink med skulearbeidet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Eit av måla mine er å meistre mange nye ferdigheiter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Det er viktig for meg å forstå skulearbeidet skikkeleg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Det er viktig for meg at eg ser smart ut samanlikna med andre i klassen min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Det er viktig for meg at eg førebur ferdigheitene mine i timane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Det er viktig for meg at andre elevar i klassen trur eg er dum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Eit av måla mine er å forhindre at andre elevar i klassen trur at eg er smart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Det er viktig for meg at læraren trur at eg kan mindre enn andre elevar i klassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Eit av måla mine er å unngå at det ser ut som eg har problem med å gjere skulearbeidet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Det er viktig for meg at eg lærer mange nye ting i timane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Det er viktig for meg å lære så mykje eg kan i timane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Eit av måla mine er å vise andre at skulearbeid er lett for meg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Eit av måla mine er å sjå smart ut samanlikna med de andre elevane i klassen min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

91. Nedanfor står nokre påstandar om dine lærarar. Set eit kryss for kvar påstand.

	Helt einig	Einig	Verken einig eller ueinig	Ueinig	Helt ueinig
a) Eg føler at lærarane mine gir meg valmoglegheiter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Eg føler meg forstått av lærarane mine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Lærarane mine viser tillit til at eg kan gjere det bra i faga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Lærarane mine oppmuntrar meg til å stille spørsmål.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Lærarane mine lyttar til korleis eg har lyst til å gjere ting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Lærarane mine prøver å skjønne korleis eg forstår ting før dei foreslår ein ny måte å gjere ting på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

92. Kva utdanning har foreldra dine?

	Mor	Far
Grunnskule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vidaregåande skule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høgskule/universitet inntil 4 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høgskule/universitet meir enn 4 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veit ikkje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



SOGN OG FJORDANE
FYLKESKOMMUNE

Fylkesrådmannen
Fylkeshuset
Askedalen 2, 6863 Leikanger
Telefon: 57 65 61 00
E-post: postmottak.sentraladm@sfj.no
www.sfj.no

Foto framside: Oskar Andersen