

Oddrun Samdal, Ingrid Leversen, Torbjørn Torsheim,  
Mari Skar Manger, Geir Scott Brunborg og Bente Wold

## Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005

Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En  
WHO-undersøkelse i flere land."

HEMIL-rapport 3/2009  
HEMIL-senteret  
Universitetet i Bergen

## **Forord**

Vi vil med dette takke elever og skoler som har deltatt i spørreskjemaundersøkelsene i studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land" siden 1983. Vårt ønskemål er at denne rapporten kan utgjøre et viktig bidrag i arbeidet med å fremme barn og unges helse og trivsel i Norge.

Takk til Leif Edvard Aarø ved HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen, for banebrytende innsats i etableringsfasen av studien, både nasjonalt og internasjonalt.

Videre takk til Candace Currie ved Universitetet i Edinburgh for enestående innsats som internasjonal koordinator i studien. Takk også til Knut Skjåk og Kyrre Moe med medarbeidere ved Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) ved Universitetet i Bergen for tilrettelegging og kvalitetssikring av data.

Sist, men ikke minst ønsker vi å takke Helsedirektoratet og Norges Forskningsråd for finansering av arbeidet med den norske studien og den internasjonale databanken.

Bergen, 1. september 2009

Oddrun Samdal, Ingrid Leversen, Torbjørn Torsheim,  
Mari Skar Manger, Geir Scott Brunborg og Bente Wold

## **Innholdsliste**

1	Introduksjon .....	5
	Prosjektet HEVAS- Helsevaner blant skoleelever.....	5
	Helsevaner blant skoleelever 2005/06 .....	8
	Denne rapporten .....	10
2	Fysisk aktivitet og stillesittende atferd .....	12
	Indikatorer på fysisk aktivitet og stillestående atferd.....	12
	Resultater .....	14
3	Spisevaner og kosthold .....	22
	Indikatorer på spisevaner og kosthold.....	22
	Resultater .....	23
4	Røyking, snus- og alkoholbruk .....	31
	Indikatorer på røyking, snus- og alkoholbruk .....	32
	Resultater .....	32
5	Subjektiv helse og velvære .....	37
	Indikatorer på helse og velvære .....	38
	Resultater .....	38
6	Skoletrivsel og skolestress .....	42
	Indikatorer på skoletrivsel og skolestress .....	42
	Resultater .....	43
7	Mobbing .....	45
	Indikatorer på mobbing .....	45
	Resultater .....	46

8	Trender 1985-2005.....	48
	Fysisk aktivitet og stillesittende atferd.....	49
	Spisevaner og kosthold.....	54
	Røyking og alkoholbruk.....	60
	Subjektive helseplager.....	65
	Skoletrivsel og skolestress .....	66
	Mobbing .....	70
9	Oppsummering og diskusjon .....	73
	Utviklingstrekk i helseatferd og helseopplevelse.....	73
	Mobbing .....	79
	Positiv trend som bør ytterligere styrkes.....	80
	Konklusjon .....	82
	Referanseliste.....	83
	Appendiks A - Frekvenstabeller.....	87
	Appendiks B - Trendtabeller .....	141
	Appendiks C - Spørreskjema.....	157
	Appendiks D: Publikasjonsliste.....	198

# 1 Introduksjon

Denne rapporten gir en aktuell situasjonsbeskrivelse av norsk skole-ungdoms helse og trivsel, samtidig som vi også viser trender fra 1985-2005 ved å sammenligne dagens situasjon med situasjonen slik den var på 1980- og 1990-tallet. Formålet med rapporten er først og fremst å beskrive, ikke å forklare. Ettersom helserelaterte vaner og fenomen ofte etableres i løpet av barne- og ungdomsårene, er det naturlig å rette en vesentlig del av det forebyggende helsearbeidet mot barn og unge (Klepp, Thuen m.fl. 1995; Klepp og Aarö 2009). Kunnskapsgrunnet for slikt arbeid har lenge vært utilstrekkelig. Nettopp å beskrive ungdoms helse og trivsel, kan derfor være et vesentlig bidrag i folkehelsearbeidet, og bidra til identifikasjon av problemråder og demografiske risikogrupper. Rapporten fokuserer på gruppeforskjeller relatert til kjønn og alder på områdene:

- Fysisk aktivitet og stillesittende atferd
- Spisevaner og kosthold
- Røyking, snus og alkoholbruk
- Subjektiv helse og velvære
- Skoletrivsel og skolestress
- Mobbing

Dette er områder som har stor betydning for folkehelsen, både om vi ser på ungdom separat, og om vi studerer helse i et livsløpsperspektiv (St.meld. 16, 2002-2003). Utdanningsmyndighetene vektlegger også trivsel og helse som viktige faktorer for å skape gode læringsrammer (St.meld. 30, (2003-04), St.meld. 31 (2007-08)).

## **Prosjektet HEVAS- Helsevaner blant skoleelever**

Rapporten beskriver data fra prosjektet "Helsevaner blant skoleelever - En WHO-undersøkelse i flere land"(HEVAS). Prosjektet ble startet i 1982 av forskere fra England, Finland og Norge. Etter kort tid ble prosjektet etablert som et samarbeidsprosjekt knyttet til Europakontoret til Verdens Helseorganisasjon (WHO). Prosjektet har spredt seg til stadig nye land. I skrivende stund deltar 43 land i studien. I Norge har vi i løpet av de 27

årene som er gått, gjennomført syv spørreskjemaundersøkelser i grunnskolen, og fire undersøkelser på grunnkurs i videregående skole.

## **Internasjonal koordinering**

Prosjektet gjennomføres i samarbeid med Verdens Helseorganisasjons regionale hovedkvarter for Europa. Norge, representert ved Professor Leif Edvard Aarø ved Universitetet i Bergen, var en av initiativtakerne til prosjektet internasjonalt og fungerte som internasjonal koordinator i perioden 1985 til 1990. Fra 1990 ble koordinator-funksjonen delt i to. Det ble innført en ordning med en administrativ koordinator og en forskningskoordinator. Professor Bente Wold ved HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen, var internasjonal forskningskoordinator fra 1990 til 1996. Forskningsleder Chris Smith fra Health Promotion Authority for Wales var administrativ koordinator i perioden 1990-1994. Forsker Candace Currie fra University of Edinburgh overtok som internasjonal koordinator fra 1996, mens Bente Wold, i samarbeid med Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD), var hovedansvarlig for å bygge opp den internasjonale databanken for prosjektet. NSD er arkivinstitusjon for databanken. Fra 1999 overtok Professor Oddrun Samdal ved HEMIL-senteret som internasjonal databanksjef. Norges forskningsråd har bidratt til å finansiere oppbygging av den internasjonale databanken og rensking av de internasjonale dataene.

## **Norsk koordinering og finansiering**

HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen er ansvarlig for den norske delen av HEVAS-undersøkelsen. Professor Leif Edvard Aarø var ansvarlig for de to første undersøkelsene (1983/1984 og 1985/1986). Professor Bente Wold var ansvarlig for den tredje, fjerde og den femte norske undersøkelsen. Professor Oddrun Samdal og førsteamanuensis Torbjørn Torsheim var medansvarlig for den norske datainnsamlingen i 1997/98, og hovedansvarlig for de to siste undersøkelsene i 2001 og 2005. Norges forskningsråd, Medisin og Helse (tidligere NAVF/RMF), Meltzerfondet ved Universitetet i Bergen, Statens helsetilsyn (tidligere Helsedirektoratet) og Sosial- og helsedirektoratet (nå Helsedirektoratet) har bidratt til å finansiere de norske undersøkelsene.

## **Målsetting og strategier**

Målet med HEVAS-undersøkelsen er å bidra til et bedre kunnskapsgrunnlag for helsefremmende arbeid blant barn og unge i europeiske og andre land. Dette søker man å gjøre på flere måter:

- Gjennom spørreskjemaundersøkelser av barn og unges subjektive helse og livsstil
- Etablering av et informasjonssystem og en databank for forskning på livsstil og helsevaner blant barn og unge
- Utvikling av metodologiske tilnærminger til studiet av subjektiv helse og helserelatert atferd blant barn og unge
- Utvikling av nasjonal kompetanse i forskning på helserelatert atferd blant barn og unge
- Etablering av et nettverk av forskere som arbeider innenfor dette feltet
- Utarbeidelse av forslag til hvilke implikasjoner resultatene har for helsefremmende arbeid blant barn og unge
- Formidling av forskningsresultatene og implikasjonene av disse til et bredt spekter av målgrupper (andre forskere, lærere, foreldre, barn og ungdom etc.)

## **Tema for tidligere HEVAS-undersøkelser**

HEVAS-undersøkelsen har i Norge vært gjennomført syv ganger, første gang i 1983/84 og siste gang i desember 2005. Tabell 1.1 viser opplysninger om tematikk, utvalg, og publisert dokumentasjon av tidligere studier. Et sett med kjerneindikatorer på helse og helseatferd, har vært brukt i alle studiene. I tillegg til disse kjerneindikatorerne har studiene også inkludert ulike fokusområder. Som vi ser av tabell 1.1, har disse fokusområdene variert betydelig fra undersøkelse til undersøkelse. De første studiene hadde et fokus på helseatferd og helse, mens de siste studiene i økende grad har fokusert på determinanter for helse, det vil si faktorer som vi antar kan påvirke den enkeltes helse og helseatferd. Det psykososiale skolemiljøet har siden 1993/94-undersøkelsen vært et viktig satsningsområde, men har også blitt supplert med indikatorer på både individuelle og sosiale faktorer. I 1997/98-undersøkelsen inkluderte

studien Antonovskys begrep 'Sense of Coherence' (Antonovsky 1987) for å undersøke betydningen av individuelle mestringsressurser. I 2001/02 fokuserte studien også på sosial kapital (Kawachi, Kennedy m.fl. 1999). Hovedtemaet i den siste undersøkelsen for 2005/06 var skolen som arbeidsmiljø for elever, fysisk aktivitet i skolen, og barn og unges bruk av fritid.

**Tabell 1.1. Tema og nøkkeltall for HEVAS-undersøkelsene i Norge**

Årstall	Fokusområde	Elever	Klasser	Svarprosent
1985/86	* Fysisk aktivitet	3955	218	86
1989/90	* Sosialintegrasjon	5037	271	90
1993/94	* Skolen som arbeidsmiljø	4952	300	82
1997/98	* Skolen som arbeidsmiljø	5026	288	79
	* Sense of Coherence			
2001/02	* Skolen som arbeidsmiljø	5023	278	78
	* Sosial kapital			
2005/06	* Skolen som arbeidsmiljø	6624	378	58
	*Fysisk aktivitet			
	*Fritidsaktiviteter			

## Helsevaner blant skoleelever 2005/06

### Utvalg og utvalgsmetode

Tabell 1.2 beskriver populasjon og utvalg for HEVAS-undersøkelsen 2005/06. For å få representative utvalg av norske 11-, 13-, og 15-åringer, ble utvalget fra grunnskolen basert på en geografisk stratifisert liste over 6., 8. og 10. klasser i den norske grunnskolen. Utvalget av 16-åringer ble foretatt ved hjelp av en liste over alle landets førsteårsstudier i videregående opplæring. For å oppnå et endelig utvalg på 1700 elever per aldersgruppe, ble det estimert et behov for å trekke ut ca 149 grupper á 20



elever på 6. klassetrinn, 116 grupper á 30 elever på 8. klassetrinn og 115 grupper á 30 elever på 10. klassetrinn. I motsetning til grupper og klassetrinn på grunnskolenivå, består førsteårsstudiet i videregående opplæring av elever fra flere årskull. For å oppnå den ønskede alderssammensetning i utvalget av 16-åringer, var det nødvendig å overestimere behov for antall klasser på første årsstudiet basert på en forventning om at en viss andel av elevene i disse klassene ville falle utenom den ønskete alderspredningen. Det estimerte behovet for klasser var her 162, etter stratifisering på typer av førsteårsstudier.

**Tabell 1.2. Utvalg og populasjon for HEVAS-undersøkelsen 2005/06**

Utvalgsbeskrivelse	11-åringer	13-åringer	15-åringer	16-åringer
Elevpopulasjon	61460	62696	62266	65841
Utvalg grupper/klasser	149	116	115	171
Faktisk deltakende grupper/klasser	98	79	79	122
Elever i deltakende gruppe/klasse	1857	1847	1809	2151
<b>Frafall</b>				
Elev/foreldre ønsker ikke å delta	87	24	28	24
Kjent fravær	71	103	128	143
Ukjent fravær	94	121	109	108
Ikke lesbare skjema	0	0	0	0
Utvalg før datarenskingsprosedyrer	1605	1599	1544	1876
Frafall ved datarensking	19	8	10	140
Endelig elevutvalg	1586	1591	1534	1736
Svarprosent elevnivå	85%	86%	85%	81%
Svarprosent gruppe-/klassenivå	66%	68%	69%	71%
Estimert total svarprosent	56%	59%	58%	58%

## Spørreskjemaet

Det norske spørreskjemaet er en oversettelse av det internasjonale standardskjemaet (Currie, Samdal m.fl. 2002), med noen tilleggsspørsmål. Dette skjemaet ble utviklet gjennom flere internasjonale møter. I Norge ble

det gjennomført en omfattende pilottest av det endelige skjemaet hvor 209 elever deltok. I tillegg har det vært gjennomført fokusgruppeintervju ved utvikling av deler av skjemaet. Skjemaet er derfor grundig evaluert før bruk. (Skjemaet foreligger i appendiks C).

## **Datainnsamling**

Datainnsamlingen foregikk på skolen. Lærerne gjennomførte datainnsamlingen etter en prosedyre som sikret deltakerne anonymitet. Studiepopulasjonen i Norge bestod av barn i alderen 11, 13, 15 og 16 år (tilsvarende 6., 8. og 10. klassetrinn i grunnskolen og 1. årstrinn i videregående skole). Utvalget er nasjonalt representativt. Data ble registrert ved å skanne spørreskjemaene og ble rensket av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) basert på retningslinjer utviklet i den internasjonale studien.

## **Prosedyre**

Det ble i oktober 2005 rettet en forespørsel til skolene om de ønsket å delta i studien. For skolene som samtykket i å delta, ble det i november sendt ut foreldreskriv med orientering om undersøkelsen. Det ble innhentet passivt samtykke fra foreldre. Studien ble gjennomført i månedsskiftet november/desember 2005. Elevene ble orientert om formålet med studien, og at alle svar var anonymiserte. De kunne velge selv om de ville delta i studien.

## **Denne rapporten**

I de neste kapitlene tar vi for oss noen av de mest sentrale helseindikatorer for ungdom. Disse inkluderer fysisk aktivitet og stillesittende atferd (kapittel 2), spisevaner og kosthold (kapittel 3), røyking, snus og alkoholbruk (kapittel 4), subjektiv helse og velvære (kapittel 5), skoletrivsel og skolestress (kapittel 6) og mobbing (kapittel 7). Dette er indikatorer som har konsekvenser for folkehelsen både på kort og lang sikt. Hvert av hovedområdene blir dekket i et eget kapittel, hvor vi presenterer sentraltendenser for undergrupper basert på kjønn og alder.

Kapittel 8 inkluderer et trendperspektiv på ungdoms helse og trivsel, hvor dagens situasjon blir sammenlignet med tall fra 1980- og 1990-tallet, for et utvalg av indikatorer. Vi kan her se på trendene i et 20 års perspektiv noe som gir oss et bilde av om barn og unges helse har utviklet seg i positiv eller negativ retning i denne perioden. Et slikt bilde over tid kan også gi indikasjoner på om nasjonale satsninger fra helse- og utdanningsmyndigheter har fungert etter intensjonen og hvilke nye som eventuelt bør initieres. I kapittel 9 blir de mest sentrale resultatene oppsummert og diskutert.

Frekvenstabeller for alle temaområdene presenteres i Appendiks A (tabell A1-A50, s 88-141).

Utvalget som er inkludert i rapporten, er stort. Resultatene knyttet til HEVAS-undersøkelsen 2005/06 (kapittel 2 til 7), bygger på resultatene fra et samlet utvalg av 6624 elever. Resultatene knyttet til trender (kapittel 8) bygger på et utvalget av 30617 elever.

## 2 Fysisk aktivitet og stillesittende atferd

Det å være fysisk aktiv har en rekke veldokumenterte effekter, også blant ungdom. Ungdom som er fysisk aktive har større aerobisk kapasitet, lavere blodtrykk og høyere psykisk velvære (Riddoch 1998). Den kanskje viktigste langtidseffekten er imidlertid at aktivitet som ung også øker sannsynligheten for at man er aktiv i voksen alder (Malina 1996). Motsatsen til aktivitet er det vi kaller stillesittende eller inaktiv atferd. Dette er atferd som er uforenlig med det å være fysisk aktiv, og blant barn og ungdom er de viktigste eksemplene på dette å se på TV, lekselesing, eller det å bruke PC hjemme.

I dette kapitlet vil vi rapportere barn og unges fysiske og stillesittende atferd ved å se på forskjeller i aktivitetsnivå mellom aldersgrupper og kjønn. Vi inkluderer mål på fysisk aktivitet både på, utenfor og til og fra skolen. Måling av aktivitet på skolen og til og fra skolen er nye fra forrige undersøkelse i 2001/2002. Når det gjelder måling av stillesittende atferd, skiller vi mellom aktivitet på hverdager og helgedager. Denne delingen er også ny fra og med 2001/2002-undersøkelsen og gir et mer nøyaktig mål på barn og unges totale aktivitet. Tabell A1-A12 (appendiks A, s 89-100) presenterer prosentdata etter klasstrinn og kjønn for fysisk aktivitet og stillesittende atferd.

### Indikatorer på fysisk aktivitet og stillesittende atferd

#### Fysisk aktivitet

Vi målte fysisk aktivitet ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Utenom skoletid: Hvor mange timer i uken driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?" Svarkategoriene var: "Ingen"; "omtrent 1/2 time"; "omtrent 1 time"; "omtrent 2-3 timer"; "omtrent 4-6 timer"; "7 timer eller mer".
- "I skoletiden: Hvor mange skoletimer i uken driver du idrett eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett (både gymtimer, fritimer og andre timer)?" Svarkategoriene var: "Ingen"; "1-2 timer"; "3-4 timer"; "5-6 timer"; "7 timer eller mer".

- "I friminuttene: Hvor ofte beveger du deg så mye at du blir andpusten og/ eller svett?" Svarkategoriene var: "Hvert friminutt"; "to friminutt eller mer per dag"; "mindre enn 2 friminutt per dag"; "ikke hver dag, men likevel hver uke"; "ikke hver uke"; "aldri".
- "Hvor mange dager i uken går eller sykler du til skolen?" Svaralternativene var: "Ingen"; "1"; "2"; "3"; "4"; "5".
- "Hvor mange dager i uken går eller sykler du fra skolen?" Svaralternativene var: "Ingen"; "1"; "2"; "3"; "4"; "5".
- "Hvis du går eller sykler: Hvor lang tid bruker du vanligvis til eller fra skolen (en vei)?" Svarkategoriene var: "Mindre enn 5 minutter"; "5-15 minutter"; "15-30 minutter"; "30 minutter til 1 time"; "mer enn 1 time".

I tillegg til rapportering av enkeltaktivitetene, er det også laget et mål på total fysisk aktivitet som summerer aktiviteten på de ulike arenaene på, utenfor og til og fra skolen.

## **Stillesittende atferd**

Stillesittende atferd ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

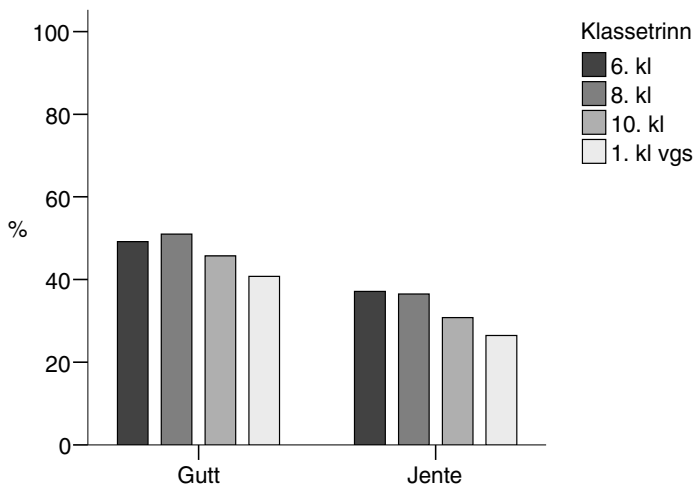
- "Hvor mange timer for dag pleier du å se på TV på fritiden din (regn også med video)? Sett ett kryss for ukedager og ett kryss for helgen." Svarkategoriene for Ukedager/I helgen var: "Ikke i det hele tatt"; "ca. 1/2 time for dag"; "ca 1 time for dag"; "ca 2 timer for dag"; "ca 3 timer for dag"; "ca 4 timer for dag"; "ca 5 timer for dag"; "ca 6 timer for dag"; "ca 7 timer eller mer for dag".
- "Hvor mange timer for dag pleier du å bruke PC (spille spill, e-post, chatting, eller surfing på internett)? Sett ett kryss for ukedager og ett kryss for helgen." Svarkategoriene for Ukedager/I helgen var : "Ikke i det hele tatt"; "ca. 1/2 time for dag"; "ca 1 time for dag"; "ca 2 timer for dag"; "ca 3 timer for dag"; "ca 4 timer for dag"; "ca 5 timer for dag"; "ca 6 timer for dag"; "ca 7 timer eller mer for dag."
- "Hvor mange timer for dag pleier du å bruke på å gjøre lekser utenom skolen? Sett et kryss for ukedager og ett kryss for helgen." Svarkategoriene for Ukedager/I helgen var: "Ikke i det hele tatt"; "ca. 1/2 time for dag"; "ca 1 time for dag"; "ca 2 timer for dag"; "ca 3 timer for dag"; "ca 4 timer for dag"; "ca 5 timer for dag"; "ca 6 timer for dag"; "ca 7 timer eller mer for dag."

I tillegg til rapportering av enkeltaktivitetene, er det også laget et mål på total stillesittende atferd som summerer aktivitetene på hverdager og helgedager.

## Resultater

### Fysisk aktivitet

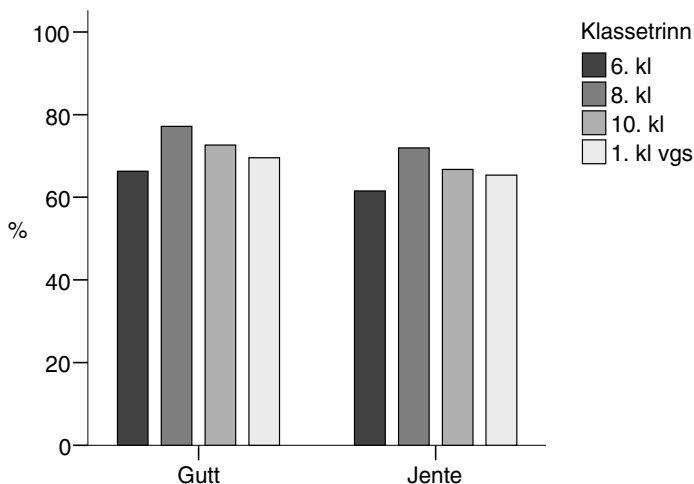
Figur 2.1 viser andelen av elever som rapporterte at de drev idrett eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svette fire ganger i uken eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn. For både gutter og jenter var det en nedgang med økende alder i andelen som drev idrett eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svett fire ganger i uken eller mer. Jenter rapporterte mindre aktivitet enn gutter på alle alderstrinn. Sammenlignet med nærmere 50 prosent av gutter på 6. trinn var bare ca 37 prosent av jenter aktive fire ganger i uken eller mer.



**Figur 2.1. Prosentandel som rapporterte at de drev idrett eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svette 4 ganger i uken eller mer utenom skoletid, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

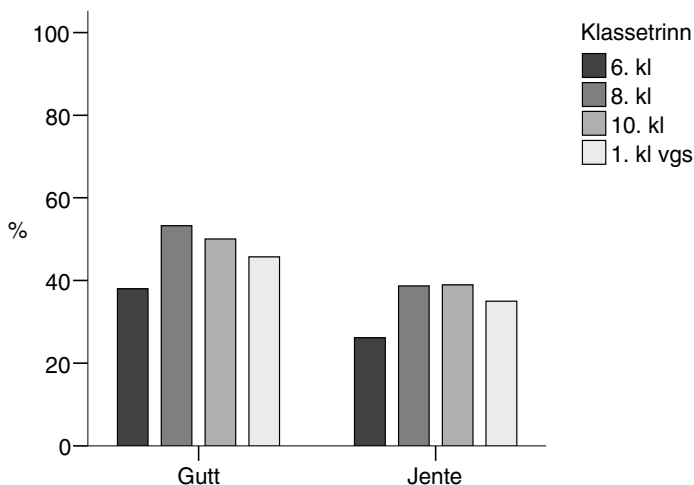
Figur 2.2 (a) viser prosentandelen som drev idrett eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svette to timer eller mer i uken, fordelt på kjønn og klassetrinn. Over 60 prosent av alle elever drev idrett eller

mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svette to eller flere timer i uken, og høyest andel var rapportert for 8. trinn for både gutter og jenter. Kjønnsforskjellene var små, men en noe høyere andel gutter rapporterte aktivitet på hvert trinn.



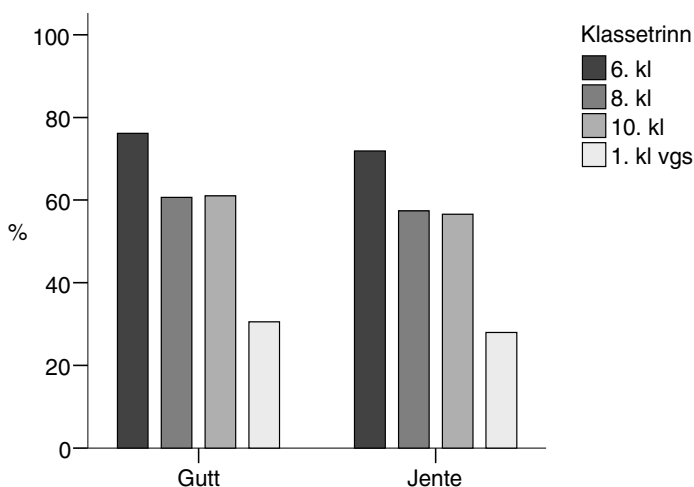
**Figur 2.2 a. Prosentandel som rapporterte at de drev idrett eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svette 2 timer eller mer i uken utenom skoletid, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

Figur 2.2 (b) viser prosentandelen som drev idrett eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svette fire timer eller mer i uka, fordelt på kjønn og klassetrinn. En betydelig større andel gutter enn jenter rapporterte slik aktivitet i fire eller flere timer i uken; rundt 53 prosent av gutter sammenlignet med ca 39 prosent av jenter på 8. trinn. For begge kjønn var det en økning på over 10 prosent mellom 6. og 8. trinn, og deretter en synkende trend.



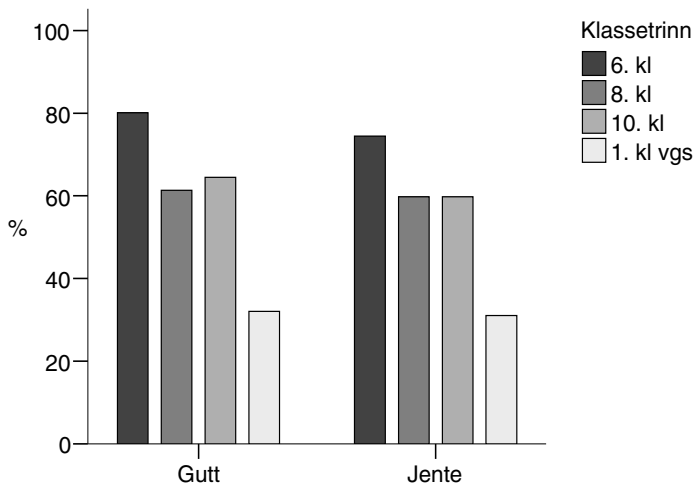
**Figur 2.2 b. Prosentandel som rapporterte at de drev idrett eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svette 4 timer eller mer i uken utenom skoletid, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

Figurene 2.3 og 2.4 viser andelen av elever som rapporterte at de gikk eller syklet til og fra skolen på en vanlig dag, fordelt på kjønn og klassetrinn. Alderstrendene var like for gutter og jenter; på 6. trinn rapporterte nærmere 80 prosent av elevene at de gikk/syklet til og fra skolen. Deretter gikk andelen ned til rundt 60 prosent på ungdomstrinnet, etterfulgt av en kraftig nedgang til rundt 30 prosent for 1. årstrinn på videregående.



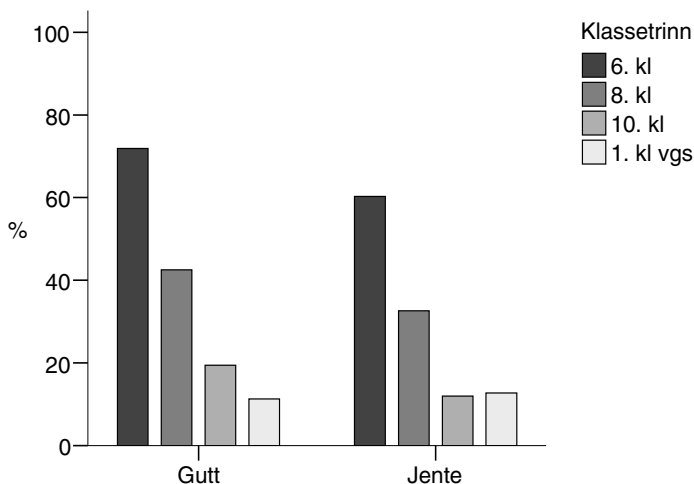
**Figur 2.3. Prosentandel som rapporterte at de gikk eller syklet TIL skolen på en vanlig dag, fordelt på kjønn og klassetrinn.**





**Figur 2.4. Prosentandel som rapporterte at de gikk eller syklet FRA skolen på en vanlig dag, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

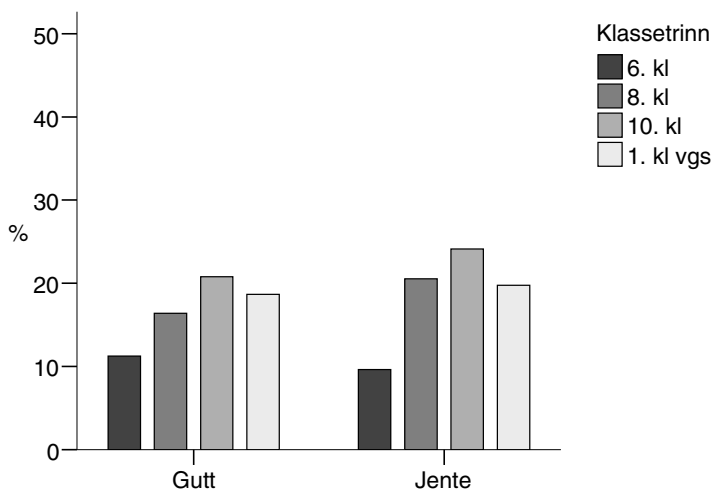
Figur 2.5 viser prosentandelen som rapporterte at de beveget seg så mye at de ble andpustne og/eller svette i friminuttene en gang daglig eller oftere, fordelt på kjønn og klassetrinn. Her var det store aldersforskjeller. Mens rundt 70 prosent av gutter på 6. trinn rapporterte slik aktivitet, sank andelen til bare ca 10 prosent for 1. årstrinn på videregående skole. Jentene rapporterte mindre slik aktivitet på alle trinn med unntak av 1. årstrinn på videregående skole.



**Figur 2.5. Prosentandel som rapporterte at bevegde seg så mye at de ble andpustne/svette i friminuttene én gang daglig eller oftere, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

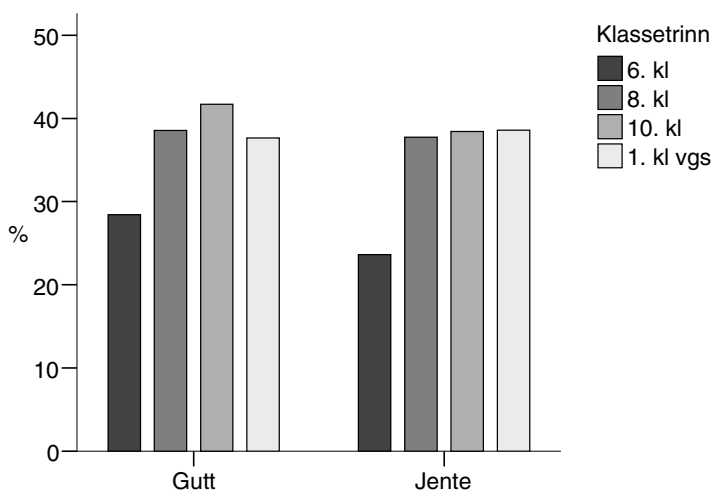
## Stillesittende atferd

Figur 2.6 viser andelen av elever som rapporterte at de pleier å se på TV i fire timer eller mer på ukedager, fordelt på kjønn og klassetrinn. For begge kjønn var det en stigende trend frem til 10. trinn, etterfulgt av en nedgang for 1. årstrinn på videregående skole. Høyest andel TV-titting i fire timer eller mer ble rapportert av jenter på 10. klassetrinn (ca 24 prosent).



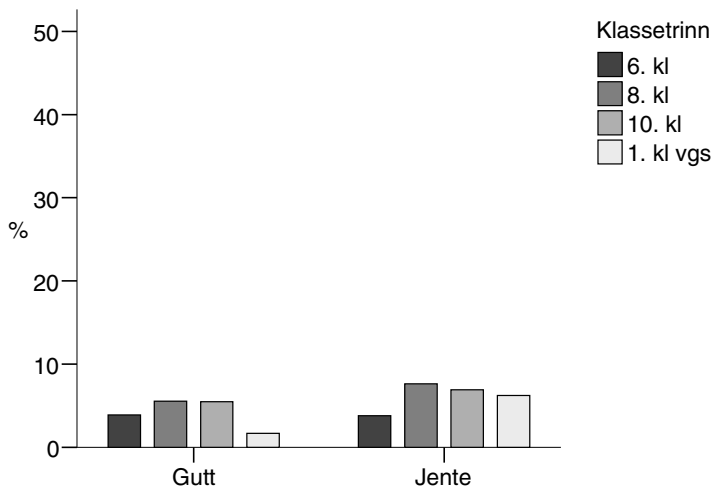
**Figur 2.6. Prosentandel som rapporterte at de pleier å se på TV (inkludert video og DVD) 4 timer eller mer på ukedager, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

Figur 2.7 viser andelen som rapporterte at de pleier å se på TV i fire timer eller mer i helgene, fordelt på kjønn og klassetrinn. Nærmere 40 prosent av alle elever på ungdomstrinnet og 1. årstrinn på videregående skole rapporterte at de så på TV i fire timer eller mer i helgene, sammenlignet med under 30 prosent av elevene på 6. trinn.



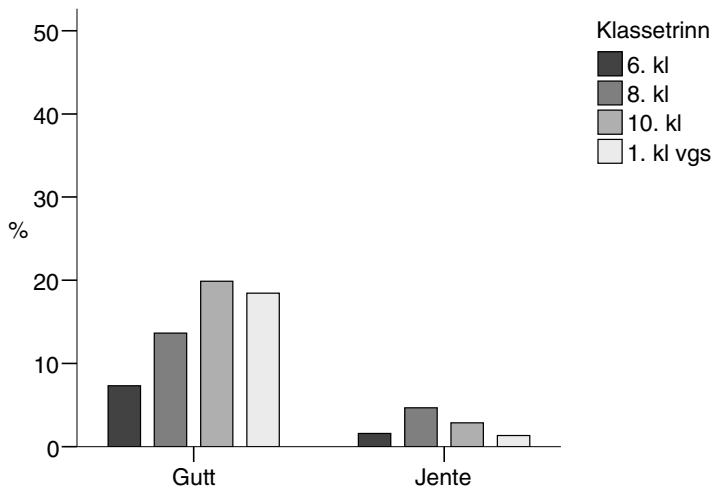
**Figur 2.7. Prosentandel som rapporterte at de pleier å se på TV (inkludert video og DVD) 4 timer eller mer i helger, fordelt på kjønn og klassetrinn**

Figur 2.8 viser prosentandelen som rapporterte at de pleier å gjøre lekser i fire timer eller mer på ukedager, fordelt på kjønn og alderstrinn. Under 10 prosent av alle elever rapporterte å bruke fire timer eller mer på lekser. Det var flere jenter enn gutter på ungdomstrinnet og 1. årstrinn på videregående skole som brukte så lang tid på lekser, mens det var ingen kjønnsforskjell på 6. klassetrinn,



**Figur 2.8. Prosentandel som rapporterte at de pleier å gjøre lekser 4 timer eller mer på ukedager, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

Figur 2.9 viser andelen elever som rapporterte at de spilte PC- eller TV-spill i fire timer eller mer på ukedager, fordelt på kjønn og alderstrinn. Her var det store kjønnsforskjeller. Mens hele 20 prosent av gutter på 10. klassetrinn rapporterte at de brukte fire timer eller mer på PC- eller TV-spill, gjaldt dette bare tre prosent av jentene på samme trinn.



**Figur 2.9. Prosentandel som rapporterte at de pleier å spille PC-spill eller TV-spill (Playstation, Xbox, GameCube etc.) 4 timer eller mer på ukedager, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

### 3 Spisevaner og kosthold

Ungdom som utvikler sunne kostholdsvaner har større sannsynlighet for å opprettholde slike sunne vaner i voksenalder, med lavere risiko for kroniske sykdommer relatert til hjerte/kar-funksjon, blodtrykk, kreft, sukkersyke og osteoporose (Resnicow 1991). Gode kostholdsvaner reduserer også på kort sikt risikoen for karies, blodmangel, veksthemming og overvekt. Videre er et kosthold som inneholder passe mengder fett og høye mengde frukt og grønnsaker funnet å henge sammen med bedre skoleprestasjoner (Florence, Asbridge og Veugelers, 2008). Det er ikke bare hva man spiser som er viktig, men også når man spiser. De som hopper over frokost har økt sannsynlighet for å spise produkter med et høyt fettinnhold og lavt fiberinnhold resten av dagen (Siega-Riz, Carson m.fl. 1998). Det å ikke spise frokost reduserer også læringsevne og konsentrasjon, og er forbundet med økt tretthet om formiddagen (Pollitt og Mathews 1998; Rapersaud, et al 2005).

I dette kapitlet vil rapportere barn og unges spisevaner og kosthold ved å se på forskjeller mellom aldersgrupper og kjønn. For spisevaner tar vi med mål på måltidsrytme, slanking og tannpuss. Kostholdsdataene inkluderer mål på inntak av frukt, grønnsaker, søtsaker og brus. For alle målene skiller vi mellom spiseatferd på hverdager og helgedager. Denne delingen er ny fra og med 2001/2002-undersøkelsen og gir et mer nøyaktig mål på barn og unges spisevaner og kosthold (Verecken og Maes 2004). Tabell A13-A20 (appendiks A, s 101-108) presenterer prosentdata etter klassetrinn og kjønn for spisevaner og kosthold.

### Indikatorer på spisevaner og kosthold

#### Måltidsvaner

Måltidsvaner ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvor ofte spiser du vanligvis frokost?" Svarkategoriene var: På ukedager: "Jeg spiser aldri frokost på ukedager"; "En dag"; "to dager"; "tre dager"; "fire dager"; "fem dager". I helgen: "Jeg spiser aldri frokost i helgen"; "Jeg spiser vanligvis frokost bare en av dagene i helgen"; "Jeg spiser vanligvis frokost begge dagene i helgen".

## Slankeatferd

Slanking ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Prøver du å slanke deg?". Svaralternativene var: "Nei, vekten min er passe"; "Nei, men jeg trenger å slanke meg"; "Nei, fordi jeg trenger å legge på meg"; "Ja".

## Tannpuss

Tannpuss ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvor ofte pusser du tennene dine?". Svaralternativene var: "Mer enn én gang om dagen"; "Én gang om dagen"; "Minst én gang i uken, men ikke hver dag"; "Mindre enn én gang i uken"; "Aldri".

## Kosthold

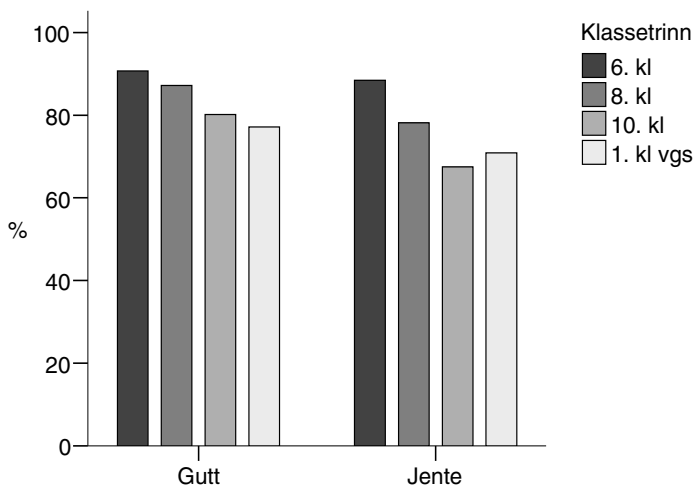
Kosthold ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette (Frukt/Grønnsaker/Sukkertøy (drops og sjokolade)/Cola, brus eller andre leskedrikker med sukker)?" Svaralternativene var: "Aldri"; "Sjeldnere enn en gang i uken"; "En gang i uken"; "2-4 ganger i uken"; "5-6 ganger uken"; "en gang hver dag"; "flere ganger hver dag".

## Resultater

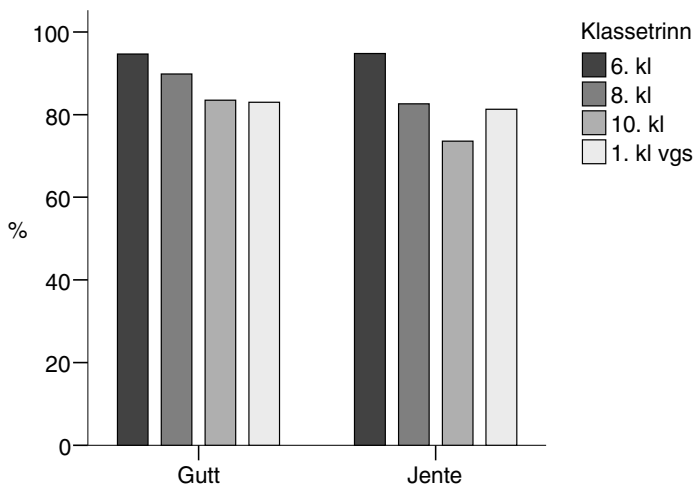
### Måltidsvaner

Figur 3.1 viser prosentandel som rapporterte at de spiste frokost fire dager i uken eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn. For begge kjønn gikk andelen ned med stigende alder, og denne nedgangen var større for jenter enn for gutter, med unntak av en liten oppgang mellom 10. klassetrinn og 1. årstrinn på videregående skole.



**Figur 3.1. Prosentandel som rapporterte at de til vanlig spiste frokost 4 dager i uken eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

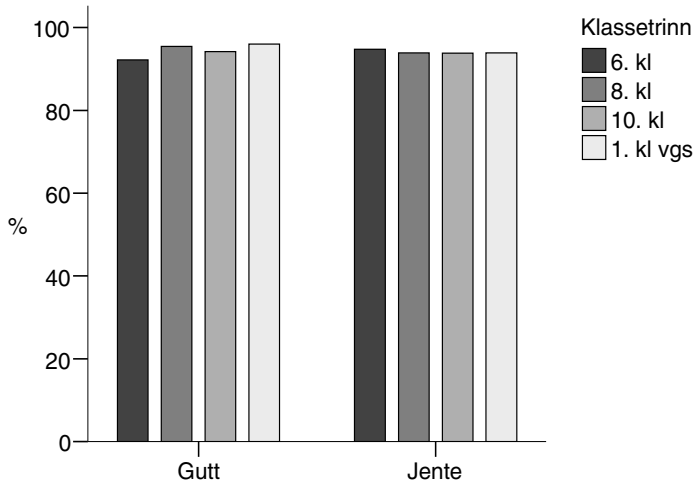
Figur 3.2 viser prosentandelen av elever som rapporterte at de spiste formiddagsmat/matpakke fire dager i uken eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn. Nærmere 90 prosent av gutter og jenter på 6. trinn rapporterte at de spiste formiddagsmat, mens denne andelen gikk ned mot 80 prosent på de eldre alderstrinnene. For gutter var det ingen videre nedgang mellom 10. trinn og 1. årstrinn på videregående skole, mens for jenter var det her en økning fra 10. klassetrinn til 1. årstrinn på videregående skole.



**Figur 3.2. Prosentandel som rapporterte at de til vanlig spiste formiddagsmat/matpakke 4 dager i uken eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn.**



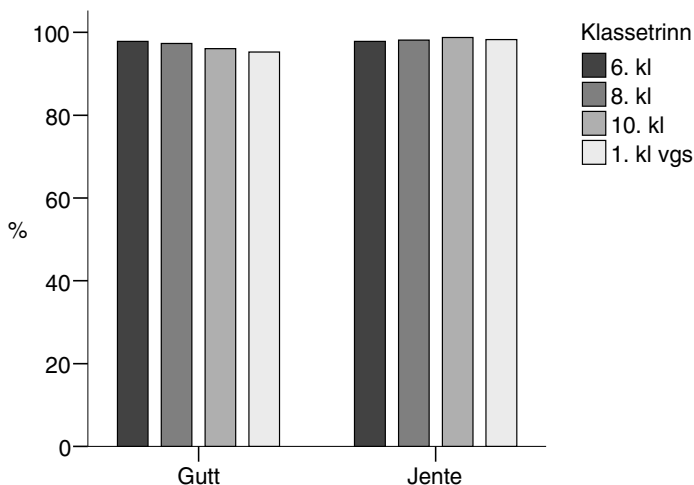
Figur 3.3. viser prosentandelen av elever rapporterte at de til vanlig spiser middag eller et brødmåltid etter skolen fire dager i uken eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn. Totalt sett rapporterte over 90 prosent av elevene at de spiste et måltid etter skolen fire eller mer dager i uken, og det var ingen betydelige kjønns- eller aldersforskjeller.



**Figur 3.3. Prosentandel som rapporterte at de til vanlig spiste middag eller brødmåltid etter skolen 4 dager i uken eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## Tannpuss

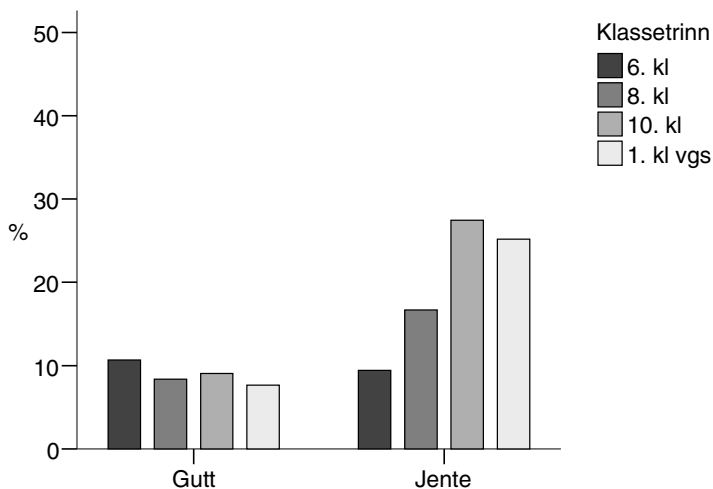
Figur 3.4. viser andelen av elever som rapporterte at de pusset tennene en gang om dagen eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn. Rundt 98 prosent av elevene totalt rapporterte at de pusset tennene en gang om dagen eller oftere, og kjønns- og aldersforskjeller var minimale.



**Figur 3.4. Prosentandel som rapporterte at de pusser tennene én gang om dagen eller mer, fordelt på kjønn og klasstrinn.**

## Slanking

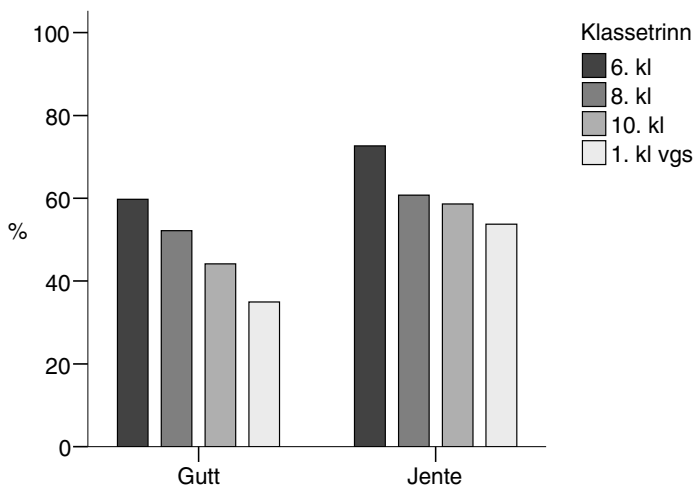
Figur 3.5. viser prosentandelen som rapporterte at de slanket seg, fordelt på kjønn og klasstrinn. Det var generelt store kjønnsforskjeller, hvor en betydelig større andel jenter rapporterte at de slanket seg. Det var en kraftig økning for hvert alderstrinn til og med 10. trinn; her rapporterte hele 28 prosent at de slanket seg, sammenlignet med rundt 9 prosent på 6. trinn.



**Figur 3.5. Prosentandel som rapporterte at de slanket seg, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

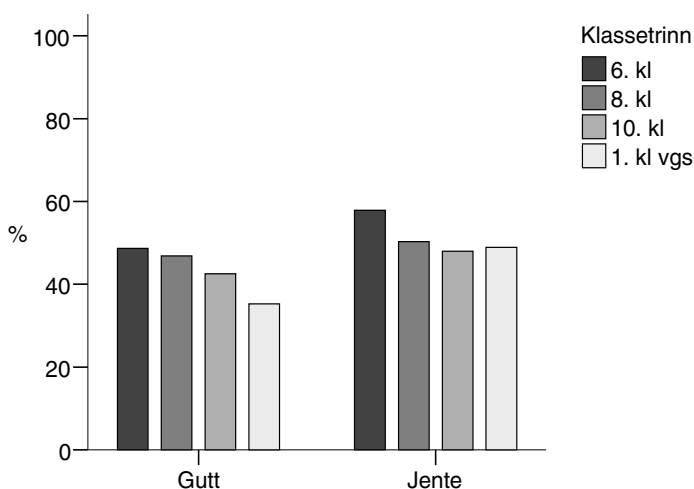
## Kosthold

Figur 3.6 viser prosentandelen av elever som rapporterte at de spiste frukt mer enn fem dager i uken, fordelt på kjønn og klassetrinn. For begge kjønn falt det rapporterte inntaket av frukt med stigende alder; nærmere 60 prosent av gutter på 6. trinn rapporterte at de spiste frukt mer enn fem dager i uken sammenlignet med rundt 33 prosent for gutter i 1. årstrinn på videregående skole. Jentene rapporterte å spise frukt oftere enn gutter på alle alderstrinn.



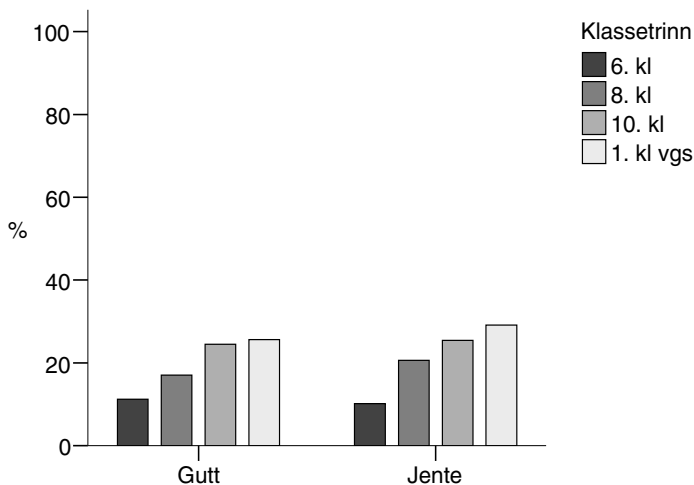
**Figur 3.6. Prosentandel som rapporterte at de spiste frukt mer enn fem dager i uken, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

Figur 3.7. viser prosentandelen av elever som rapporterte at de spiste grønnsaker mer enn fem dager i uken, fordelt på kjønn og klassetrinn. Sammenlignet med frukt, rapporterte færre elever at de spiste grønnsaker fem dager i uken eller mer. Ellers var trenden lik som for frukt, med synkende rapportert inntak med økende alder og et noe høyere rapportert inntak blant jenter.



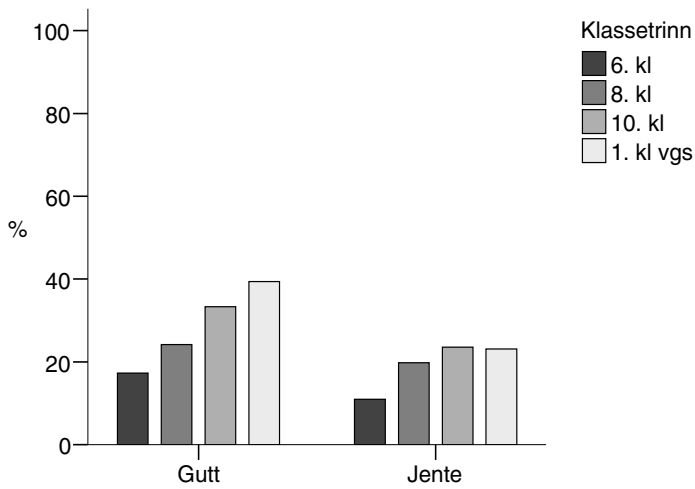
**Figur 3.7. Prosentandel som rapporterte at de spiste grønnsaker mer enn fem dager i uken, fordelt på kjønn og klassetrinn.**

Figur 3.8. viser andelen av elever som rapporterte at de spiste godteri mer enn fem dager i uken, fordelt på kjønn og klassetrinn. Det var en klar trend for hyppigere rapportert inntak med økende alderstrinn både blant jenter og gutter, fra rundt 10 prosent på 6. trinn til rundt 25 prosent på 10. trinn og 1. årstrinn på videregående skole. Jenter rapporterte at de spiste godteri noe oftere enn gutter på ungdomstrinnene og 1. årstrinn på videregående skole.



**Figur 3.8. Prosentandel som rapporterte at de spiste godteri (f.eks. drops eller sjokolade) mer enn fem dager i uken fordelt på kjønn og klassetrinn.**

Figur 3.9. viser andelen elever som rapporterte at de drakk cola, brus eller andre leskedrikker mer enn fem dager i uken, fordelt på kjønn og klassetrinn. Her fant vi store alders- og kjønnsforskjeller. Gutter rapporterte mer brusdriking enn jenter på alle alderstrinn, og dette var særlig utpreget for 1. årstrinn på videregående skole, der inntaket for gutter økte ytterligere fra 10. trinn, mens det ikke var en tilsvarende økning for jenter.



**Figur 3.9. Prosentandel som rapporterte at de drakk cola, brus eller andre leskedrikker mer enn fem dager i uken fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## 4 Røyking, snus- og alkoholbruk

Tobakksrøyking er den ledende årsak til tidlig sykkelighet og dødelighet i vestlige land (Murray og Lopez 1997). Ungdomsperioden er en viktig fase for etablering av røykevaner. For femten år siden rapporterte 80% av alle voksne røykere i USA at de begynte å røyke før de var 18 år (General Surgeon, 1994; Surgeon 1994). Jo lengre man utsetter røykedebuten, jo mindre sannsynlig er det at røyking skaper avhengighet. Til tross for at røyking først og fremst har alvorlige helsekonsekvenser på lang sikt, bekrefter nyere studier at røyking også har ugunstige helsekonsekvenser på kort sikt, inkludert redusert lungefunksjon, astma, redusert fysisk form og økt risiko for luftveisproblemer. Det siste tiåret har det vært en jevn nedgang i røyking blant barn og unge (Torsheim m.fl., 2004), mens det har vært en økning i snusbruk for begge kjønn (Øverland, Hetland og Aarø, 2008). Det er derfor viktig å kartlegge om snus ser ut til å overta røykens rolle. Selv om dokumentasjonen per i dag synes å vise at snus er mindre helseskadelig enn røyking, er det likevel viktig å vurdere hvilke implikasjoner snusbruk kan få på lengre sikt.

I et livsstilsperspektiv opptrer også røyking sammen med andre former for risikoatferd, slik som alkoholbruk (Lamkin og Houston 1998). Alkoholbruk har en rekke akutte konsekvenser. Bruk av alkohol er knyttet til økt risiko for ulykker. Alkoholbruk kan også ha en rekke uønskete sosiale effekter, inkludert skolefravær, ubeskyttet seksuell aktivitet og hærverk (Wechsler, Davenport m.fl. 1994; Perkins, Luster m.fl. 1998).

I dette kapitlet vil vi rapportere barn og unges røykeatferd, snusbruk og alkoholbruk ved å se på forskjeller mellom aldersgrupper og kjønn. Måling av snusbruk var nytt fra undersøkelse i 2005/2006. For alkoholbruk inkluderer vi både mål på ulike typer alkohol samt et samlet mål på de ulike alkoholtypene. Videre presenterer vi drikkemønstre ved å studere hvor mange ganger barn og unge rapporterer at de har vært fulle. Tabell A21-A34 (appendiks A, s 109-122) viser prosentdata etter klassetrinn og kjønn for røyking, snusbruk og alkoholbruk.

## Indikatorer på røyking og snus- og alkoholbruk

Tobakksrøyking ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvor ofte røyker du?" Svarkategoriene var: "Hver dag"; "Hver uke"; "Sjeldnere enn en gang i uken"; "Ikke i det hele tatt".

Snusbruk ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvor ofte bruker du snus?" Svarkategoriene var: "Hver dag"; "Hver uke"; "Sjeldnere enn en gang i uken"; "Ikke i det hele tatt".

Alkoholbruk ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvor ofte drikker du for tiden alkoholholdige drikker som for eksempel øl, vin, brennevin eller rusbrus?" Svarkategoriene for hver av alkoholtypene var: "Hver dag"; "Hver uke"; "Hver måned"; "Sjelden"; "Aldri".

Drickemønster ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

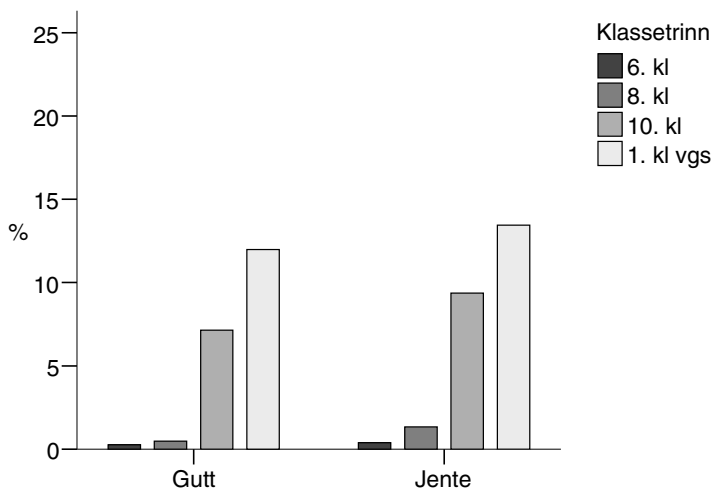
- "Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?" Svarkategoriene var: "Nei, aldri"; "Ja, en gang"; "Ja, 2-3 ganger"; "Ja, 4-10 ganger"; "Ja, mer enn 10 ganger".

## Resultater

### Tobakksrøyking

Figur 4.1 viser andelen av elever som rapporterte at de røykte daglig, fordelt på kjønn og klasstrinn. Figuren viser at det var betydelige aldersforskjeller i daglig røyking. Mens nesten ingen på 6. og 8. trinn rapporterte at de røykte, var det på 10. trinn rundt 7 prosent av guttene og 9 prosent av jentene som gjorde det samme, og andelen økte ytterligere for 1. årstrinn på videregående skole. Jenter rapporterte mer daglig røyking på alle klasstrinn.

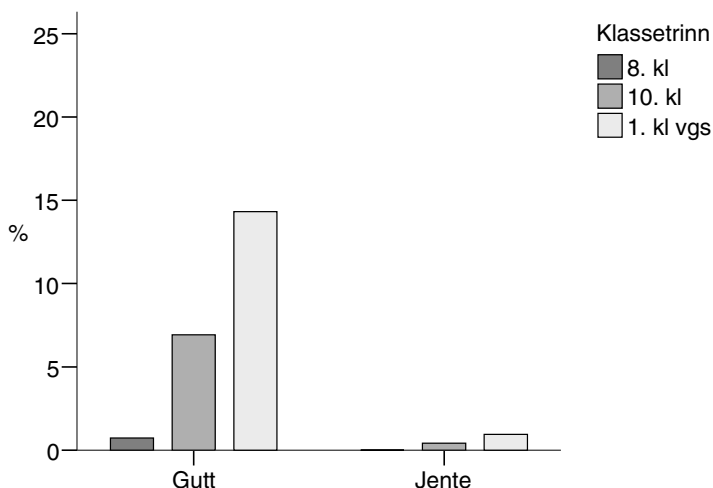




**Figur 4.1. Prosentandel som rapporterte at de røykte daglig fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## Snus

Figur 4.2 viser andelen av elever som rapporterte at de snuste daglig, fordelt på kjønn og klassetrinn. Det var store kjønns- og aldersforskjeller i rapportert daglig bruk av snus. For jenter var snusbruk bare rapportert av elever på 10. klassetrinn og på 1. årstrinn på videregående skole, og andelen som rapporterte at de snuste var rundt 1 prosent. Rapportert bruk av snus blant gutter fulgte en 7-dobling fra 8. til 10. trinn, og en dobling fra 10. trinn til 1. årstrinn på videregående skole.



**Figur 4.2. Prosentandel som rapporterte at de snuste daglig fordelt på kjønn og klasstrinn.**

## Alkoholbruk

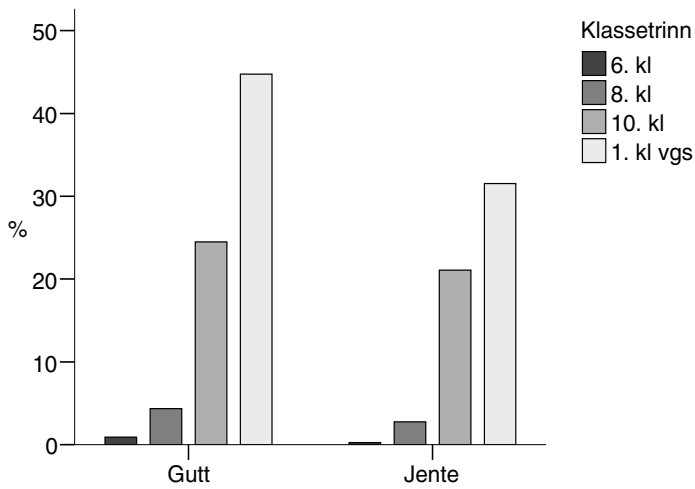
Tabell 4.1 viser prosentandelen av elever som rapporterte å drikke alkohol månedlig eller oftere, fordelt på kjønn og klasstrinn. Forbruket av alkohol økte med alderen for alle alkoholtyper. For vin, brennevin og annen alkoholholdig drikke, var det små forskjeller mellom kjønnene. De største kjønnsforskjellene fant vi for øl og rusbrus. På 1. klasstrinn på videregående skole rapporterte ca 47 prosent av guttene at de drakk øl månedlig eller oftere, mens ca 33 prosent av jentene rapporterte det samme. For rusbrus var det langt flere jenter enn gutter på samme alderstrinn som rapporterte forbruk; ca 33 prosent sammenlignet med ca 18 prosent blant gutter. Forbruk av ”annen” alkoholholdig drikke ble rapportert av en betydelig andel elever på 10. trinn og 1. årstrinn på videregående skole.

**Tabell 4.1 Prosentandel som rapporterte at de brukte alkohol månedlig eller oftere, fordelt på kjønn, klasstrinn og alkoholtype.**

	6. trinn		8. trinn		10. trinn		1. vgs	
	Estimat	(95% CI)	Estimat	(95% CI)	Estimat	(95% CI)	Estimat	(95% CI)
<b>Øl</b>								
Gutter	1		4		25		45	
Jenter	0		3		21		32	
<b>Vin</b>								
Gutter	1		2		6		10	
Jenter	0		2		6		9	
<b>Brennevin</b>								
Gutter	0		1		12		26	
Jenter	0		2		10		23	
<b>Rusbrus</b>								
Gutter	0		4		16		19	
Jenter	0		4		23		33	
<b>Annen</b>								
Gutter	1		5		18		30	
Jenter	0		4		23		30	

## Drikkemønster

Figur 4.3 viser prosentandelen av elever som rapporterte å ha drukket seg full fire ganger eller mer, fordelt på kjønn og klasstrinn. Det var store aldersforskjeller for både gutter og jenter. Mens praktisk talt ingen elever på 6. trinn rapporterte å ha vært full fire ganger eller mer, var det blant gutter rundt 15 prosent på 10. trinn og hele 39 prosent på 1. klasstrinn videregående skole som rapporterte det samme.



**Figur 4.3. Prosentandel som rapporterte at de drakk øl månedlig eller oftere fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## 5 Subjektiv helse og velvære

I det følgende avsnittet gir vi en oversikt over ungdoms subjektive helse. God subjektive helse er en viktig ressurs i møtet med krav og utfordringer (World Health Organization 1986). En mangel på slike ressurser kan hemme funksjonsevne, og hindre ungdom i å oppnå de mål de har for livet. Flere av de største folkehelseproblemer vi står overfor kan betegnes som problemer relatert til funksjonsnivå, snarere enn definert sykdom (World Health Organization 2001). Eksempler på slike problemer er muskel- og skjelettplager, kronisk tretthet og utbrenthet. Om vi ser på helse som en ressurs, dreier folkehelsearbeidet seg ikke bare om å forebygge sykdom, men like mye om å legge til rette for at ungdom kan fungere optimalt i møtet med krav og utfordringer de møter i livet.

Det er vanlig å definere helse i form av dødelighet og sykkelighet. Slike indikatorer gir imidlertid begrenset informasjon om ungdoms helse, fordi ungdom stort sett kjennetegnes av svært lav dødelighet og sykkelighet. I avsnittene som følger legger vi derfor vekt på subjektive mål på helse. Slike indikatorer henter vi fra ungdoms egne opplevelser om helse, og det er flere grunner til at slike indikatorer kan være sentrale. For det første bør kartlegging av ungdoms helse i noen grad reflektere hva ungdom selv forstår rundt helse. Ungdom definerer i stor grad helsen som noe relatert til eget velvære. For det andre er subjektive indikatorer mer relevante for ungdom som gruppe, fordi slike indikatorer inkluderer all ungdom, og ikke kun kliniske undergrupper. For det tredje har subjektive indikatorer på helse objektive atferdskorrelat. Subjektive opplevelser motiverer ungdom til å søke medisinsk bistand, til å ta medisiner og til å holde seg borte fra skolen.

I dette kapitlet vil vi rapportere barn og unges subjektive helse ved å se på forskjeller mellom aldersgrupper og kjønn. Vi inkluderer mål på subjektive helseplager som vondt i hodet, magesmerter og nervøsitet. Videre inkluderer vi mål på livstilfredshet og selvrappertert helse. Tabell A35-A48 (appendiks A, s 123-136) presenterer prosentdata etter klassetrinn og kjønn for subjektiv helse.

# Indikatorer på subjektiv helse og velvære

## 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: (Hodepine/Vondt i magen/Vondt i ryggen/Følt deg nedfor (trist)/Vært irritabel eller dårlig humør/Nervøs/Vanskelig for å sovne/Svimmel)". Svaralternativene var: "Omtrent hver dag"; "Mer enn en gang i uken"; "Omtrent hver uke"; "Omtrent hver måned"; "Sjelden eller aldri".

## Livstilfredshet

I vurderingen av livstilfredshet fikk elevene presentert en stige med ti trinn (Cantrils livstilfredshetsstige).

- "Her er et bilde av en stige. Øverst på stigen (10) står for det best mulige livet for deg, og nederst på stigen er det verst mulige livet for deg. Generelt sett, hvor synes du at du står på stigen nå for tiden?" Elevene skulle sette kryss ved det trinnet som passet best.

## Selvrapportert helse

Selvrapportert helse ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

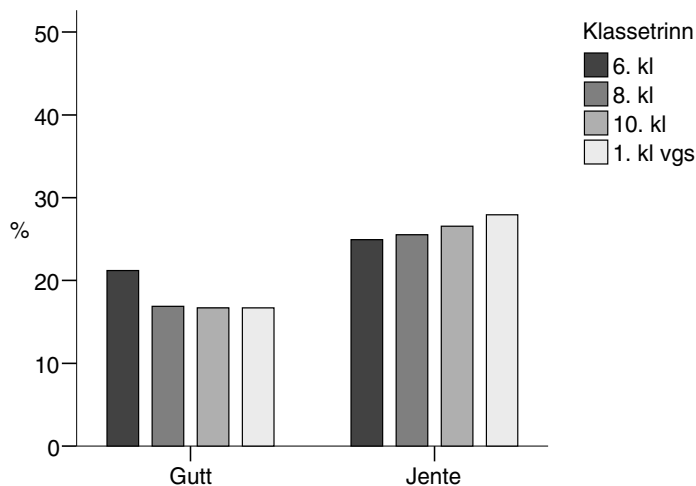
- "Vil du si at din helse er: Svært god; god; ganske god; dårlig?"

## Resultater

### Subjektive helseplager

Figur 5.1 viser prosentandelen av elever som rapporterte minst én subjektiv helseplage daglig, fordelt på kjønn og klassetrinn. Figuren viser at en betydelig større andel jenter enn gutter rapporterte minst en subjektiv helseplage daglig. For gutter, var det elever på 6. trinn som rapporterte mest helseplager (21 %), med en liten nedgang og stabilisering for

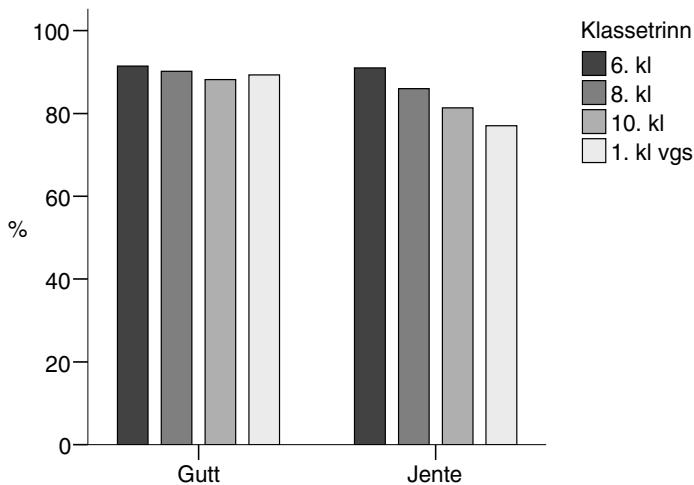
ungdomstrinnet og 1. årstrinn på videregående skole (17 %). For jenter, derimot, var det en liten økning i rapporterte helseplager for hvert alderstrinn, fra 25 % på 6. trinn til 28 % for 1. årstrinn på videregående skole.



**Figur 5.1. Prosentandel som rapporterte å ha minst en subjektiv helseplage daglig fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## Livstilfredshet

Figur 5.2 viser prosentandelen av elever som rapporterte en skåre på 6 eller høyere på Cantrils livstilfredshetsstige, fordelt på kjønn og klassetrinn. Stigen har ti trinn, hvor trinn 10 indikerer et best mulig liv. Generelt rapporterte rundt 85 % av alle elevene høy livstilfredshet. Både gutter og jenter på 6.trinn rapporterte høyest livstilfredshet. For gutter holdt dette seg relativt stabilt med økende alder. For jenter var det en klar nedgang i rapportering av høy livstilfredshet fra 89% blant elever på 6. trinn til 76 % blant elever på 1. årstrinn i videregående skole.

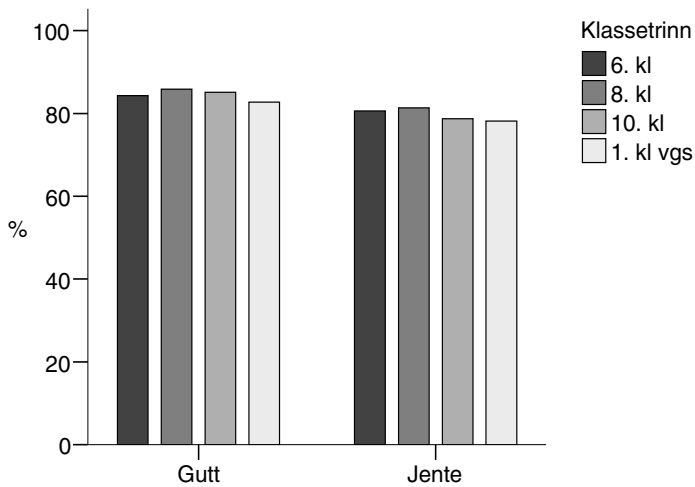


**Figur 5.2** Prosentandel som skåret 6 eller høyere på livstilfredshet, fordelt på kjønn og klassetrinn.

## Selvrapportert helse

Figur 5.3 viser prosentandelen av elever som rapporterte å ha god eller svært god helse, fordelt på kjønn og klassetrinn. Rundt 80 prosent av elevene rapporterte at helsen var god eller svært god, og det var små aldersforskjeller. En noe høyere andel gutter enn jenter rapporterte god helse.





**Figur 5.3 Prosentandel som rapporterte at helsen var god eller svært god fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## 6 Skoletrivsel og skolestress

Ved siden av familien er skolen den viktigste sosiale arenaen for barn og unge. Over en 10-års periode tilbringer barn og unge daglig mellom seks til åtte timer på skolen. Det som skjer i løpet av denne tiden påvirker utvikling på en rekke felter. Fra et helseperspektiv kan det være særlig interessant å studere hvordan det psykososiale miljøet på skolen påvirker den enkeltes helse (Samdal, Nutbeam m.fl. 1998; Torsheim og Wold 2001; Samdal, 2008). I forskning på voksne har en funnet at psykososiale forhold på arbeidsplassen har betydning for den enkeltes helse (Karasek og Theorell 1990). Om vi overfører dette til elever i skolen, er det grunn til å tro at det psykososiale skolemiljøet påvirker ungdoms helse og trivsel.

I dette kapitlet vil vi rapportere barn og unges opplevelse av skoletrivsel og skolestress ved å se på forskjeller mellom aldersgrupper og kjønn. Opplevelse av skolemiljø inkluderer mål på skoletrivsel og skolerelatert stress. Tabell A49-A51 (appendiks A, s. 137-139) presenterer prosentdata etter klassetrinn og kjønn for skoletrivsel og skolestress.

### Indikatorer på skoletrivsel og skolestress

#### Skoletrivsel

Skoletrivsel ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden?". Svaralternativene var: "Liker meg veldig godt"; "liker meg ganske godt"; "liker meg ikke særlig godt"; "liker meg ikke i det hele tatt".

#### Skolestress

Skolestress ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

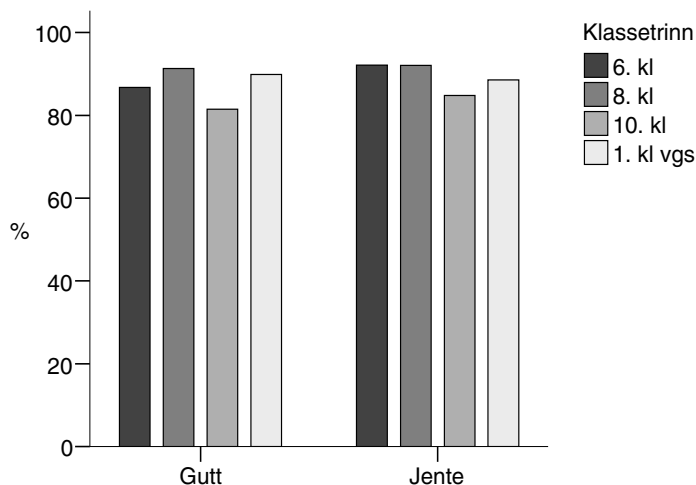
- "Hvor stresset blir du av skolearbeidet (både arbeid du skal gjøre på skolen og lekser)?" Svaralternativene var: "Ikke i det hele tatt"; "litt"; "ganske mye"; "svært mye".

# Resultater

## Skoletrivsel

Figur 6.1. viser prosentandelen som rapporterte at de likte seg ganske godt eller svært godt på skolen, fordelt på kjønn og klassetrinn. Det var generelt en høy andel av elevene som rapporterte at de likte seg på skolen.

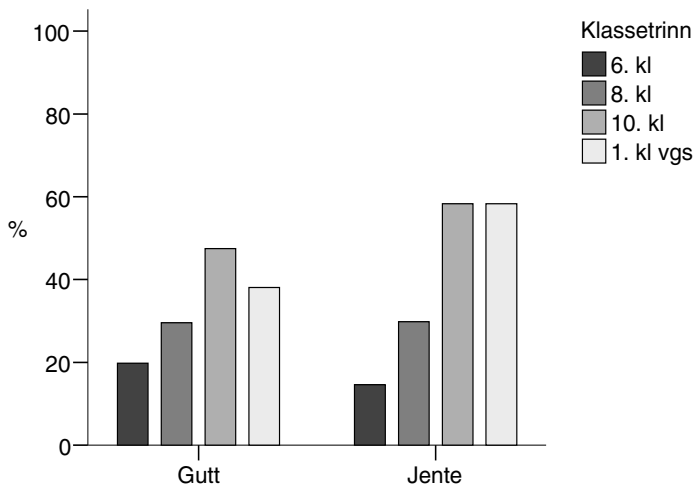
Kjønnsforskjeller i trivsel var aldersbestemte, og de største forskjellene var på 6. og 10. trinn.



**Figur 6.1. Prosentandel som rapporterte at de likte seg ganske god eller veldig godt på skolen fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## Skolestress

Figur 6.2 viser prosentandelen som rapporterte at de ble ganske mye eller svært mye stresset av skolearbeidet, fordelt på kjønn og klassetrinn. For både gutter og jenter var det en tendens til at andelen som rapporterte at de ble stresset var høyere jo høyere alder til og med 10. trinn. Mellom 10. trinn og 1. årstrinn på videregående skole var det for gutter en nedgang og for jenter ingen endring i andelen som rapporterte at de ble stresset. Flere jenter enn gutter rapporterte at de ble stresset av skolearbeidet på de to øverste alderstrinnene.



**Figur 6.2. Prosentandel som rapporterte at de ble ganske mye eller svært mye stresset av skolearbeidet (både arbeid som gjøres på skolen og lekser) fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## 7 Mobbing

Mobbing er et viktig samfunnsproblem. På bakgrunn av at 75.000 barn rapporterte å bli mobbet i 2002 undertegnet regjeringen sammen med Barneombudet, Utdanningsforbundet, Kommunenes Sentralforbund og Foreldreutvalget for grunnskolen 23. september 2002 *Manifest mot mobbing*. Målsettingen her er satt til nulltoleranse for mobbing i skolen med fokus på at en elev som utsettes for mobbing er en for mye. Mobbing i skolen kan også ses som uttrykk for et dårlig fungerende skolemiljø der alle elever kan erfare utrygghet over mulighet til å bli et neste offer for mobbing.

I dette kapitlet vil vi presentere barn og unges rapporteringer av å bli mobbet og å mobbe andre ved å se på forskjeller mellom aldersgrupper og kjønn. Tabell A52-A53 (appendiks A, s. 140-141) presenterer prosentdata etter klassetrinn og kjønn for mobbing, slåssing og skader.

### Indikatorer på mobbing

Vi målte mobbing ved hjelp av spørsmål utviklet av Professor Dan Olweus (Solberg & Olweus 2003). Spørsmålene om mobbing ble introdusert med en forkortet definisjon av mobbing: "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 (jevnbrydige) elever slåss eller krangler. Det er heller ikke mobbing når noen blir ertet på en snill eller vennskapelig måte".

#### Å bli mobbet

Å bli mobbet av andre ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvor ofte er du blitt mobbet på skolen de siste månedene?". Svarkategoriene var: "Jeg har ikke blitt mobbet på skolen de siste månedene"; "bare en sjelden gang"; "2-3 ganger i måneden"; "omtrent en gang i uken"; "flere ganger i uken".

## Å mobbe andre

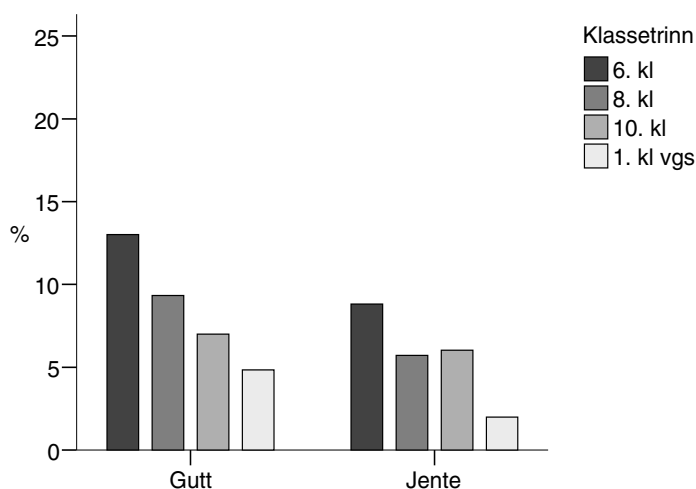
Å mobbe andre ble målt ved hjelp av følgende spørsmål:

- "Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på skolen de siste månedene?". Svarkategoriene var: "Jeg har ikke mobbet en annen elev/andre elever de siste månedene"; "bare en sjelden gang"; "2-3 ganger i måneden"; "omtrent en gang i uken"; "flere ganger i uken".

## Resultater

### Mobbet av andre

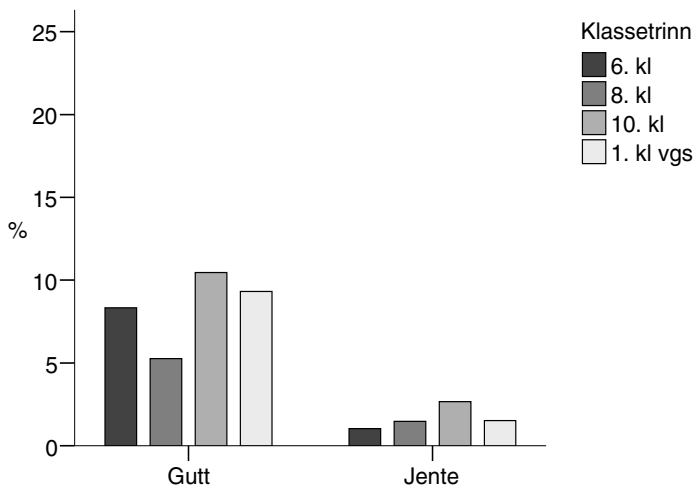
Figur 7.1 viser prosentandelen av elever som rapporterte å ha blitt mobbet på skolen to ganger i måneden eller mer, fordelt på kjønn og klassetrinn. Figuren viser at andelen som rapporterte å ha blitt mobbet falt med økende alderstrinn for begge kjønn, selv om rapporteringen var stabil mellom 8. og 10. trinn for jenter. Gutter rapporterte å ha blitt mer mobbet enn jenter på alle alderstrinn, og høyest rapportering av mobbing var rundt 13 prosent for gutter i 6. klasse.



Figur 7.1. Prosentandel som rapporterte å ha blitt mobbet på skolen 2 ganger i måneden eller mer fordelt på kjønn og klassetrinn.

## Har mobbet andre

Figur 7.2 viser andelen av elever som rapporterte at de selv har vært med på å mobbe en annen elev eller andre elever på skolen to ganger eller mer i måneden de siste månedene, fordelt på kjønn og klassetrinn. Her var det store kjønnsforskjeller, der rundt åtte prosent av guttene rapporterte å ha mobbet andre, sammenlignet med rundt to prosent av jentene. Mobbing av andre fulgte ikke samme alderstrend som for å bli mobbet, men rapporteringen var høyest på 10. trinn for både gutter og jenter.



**Figur 7.2. Prosentandel som rapporterte at de selv har vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på skolen 2 ganger eller mer i måneden i løpet av de siste månedene fordelt på kjønn og klassetrinn.**

## 8 Trender 1985-2005

### Introduksjon

Studier av trender i ungdoms helse og helseatferd gir viktig informasjon på flere områder (Rutter 1989; Rutter og Smith 1995). For det første kan slik informasjon bidra til å forklare dagens situasjon i en historisk kontekst. For det andre kan studie av trender i helse gjøre oss bedre i stand til å forutsi noe om fremtiden. For det tredje forteller trender oss noe om hvor foranderlig et fenomen er. Det at et fenomen er relativt stabilt over tid, kan innebære at fenomenet i liten grad påvirkes av endringer i samfunnsforhold. Motsatt vil et fenomen som forandrer seg over tid kunne bety at historiske forhold har sterk påvirkning.

Som en repetert tverrsnittstudie er HEVAS en av de få studiene som gir anledning til å studere trender i barn og unges helse. Studien har vært gjennomført etter en standardisert protokoll hvert 4. år siden 1985, henholdsvis desember 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005. Et standardisert sett med helseindikatorer har vært brukt i alle disse undersøkelsene, og dette gjør det mulig å sammenligne på tvers av undersøkelser. I avsnittene som følger presenterer vi et utvalg av indikatorene slik de har utviklet seg i perioden 1985-2005.

Vi ser på trender for:

- Fysisk aktivitet og stillesittende atferd
- Spisevaner og kosthold
- Røyking og alkoholbruk
- Subjektive helseplager
- Skoletrivsel og skolestress
- Mobbing

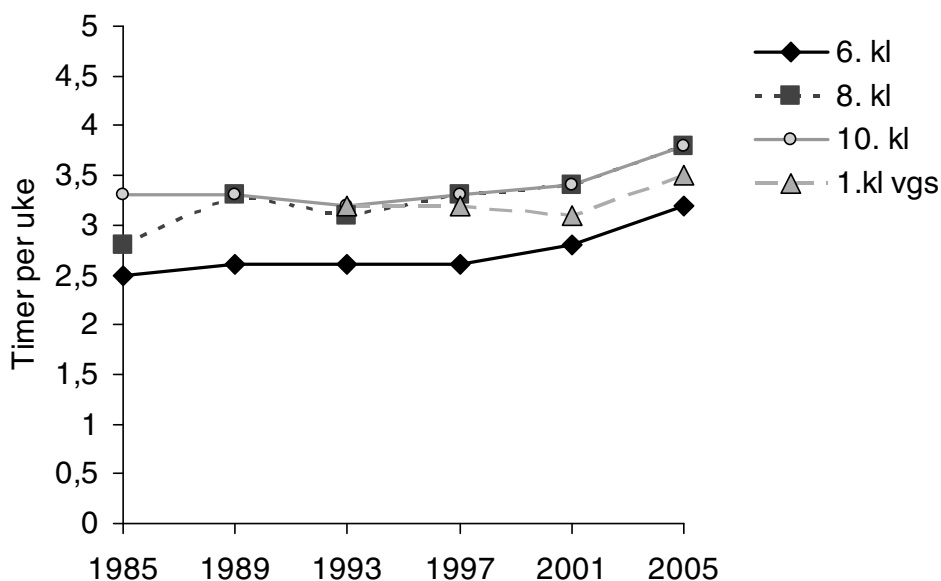
For hvert av disse utfallene presenterer vi estimat for perioden 1985 til 2005, fordelt på kjønn og aldersgruppe. Presentasjonen inkluderer data fra norske 11-åringer, 13-åringer og 15-åringer for hele perioden og data for 16-åringer fra og med 1993. Utvalgene er beskrevet innledningsvis i denne rapporten. Funnene illustreres ved hjelp av figurer. Tabeller med det fullstendige tallmaterialet finnes i vedlegg B, tabell B1-B15, s. 143-158.



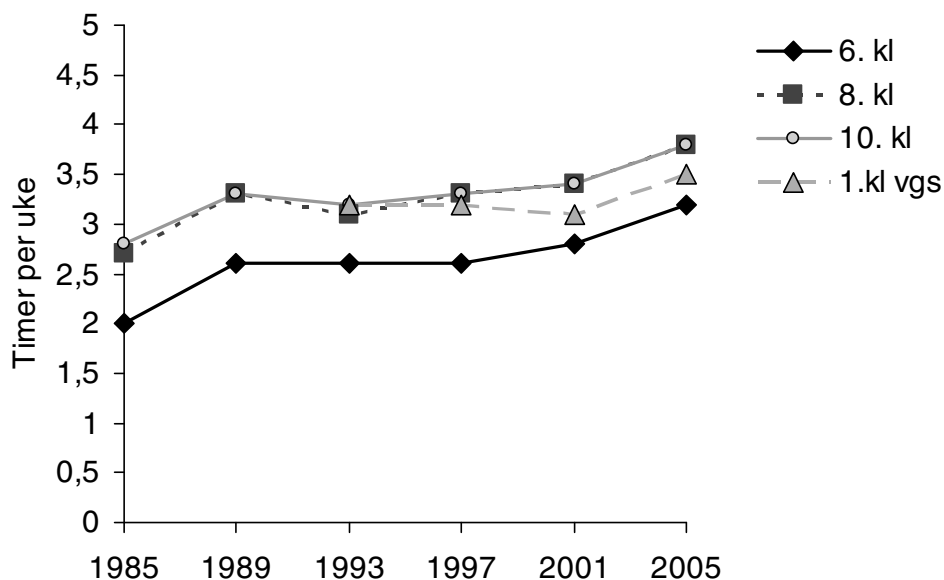
## Fysisk aktivitet og stillesittende atferd

### Fysisk aktivitet

Figur 8.1a-b viser rapportert gjennomsnittlig antall timer med fysisk aktivitet for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Det var generelt små forskjeller i nivået av fysisk aktivitet over tid, og det synes ikke å være noen systematiske forskjeller mellom tidspunktene når en tar hensyn til usikkerheten i estimatene. Likevel ser vi over de to siste undersøkelsene en trend til en økning i antall rapporterte timer fysisk aktivitet ukentlig for begge kjønn.



Figur 8.1a. Gjennomsnittlig timer rapportert fysisk aktivitet utenom skoletid per uke for gutter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

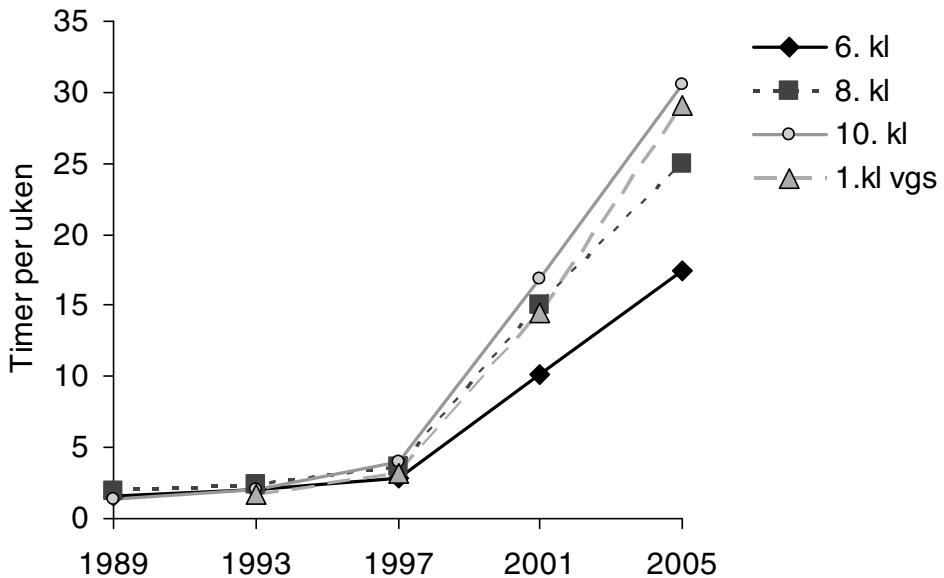


Figur 8.1b. Gjennomsnittlig timer rapportert fysisk aktivitet utenom skoletid per uke for jenter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

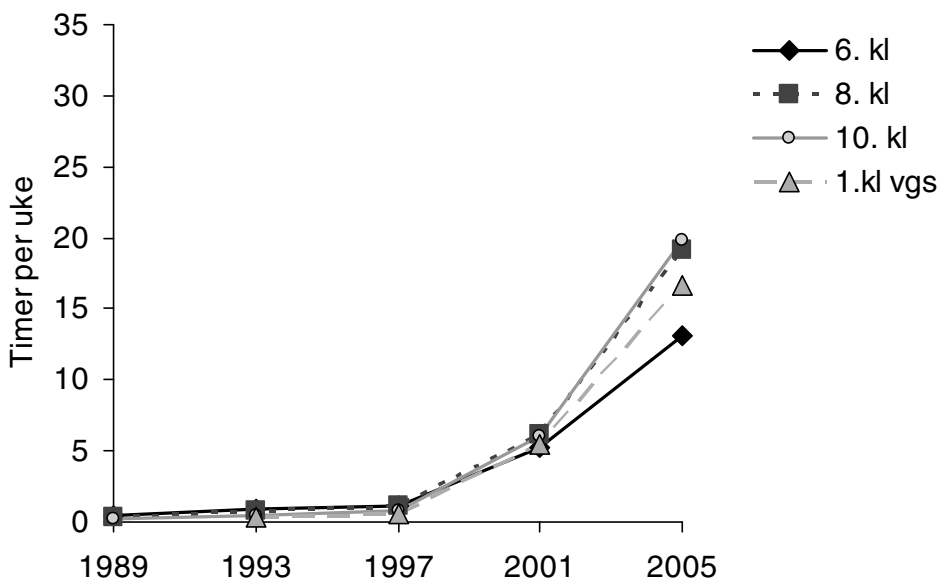
## PC-bruk

Figur 8.2a-b viser rapporterte gjennomsnittlig antall timer i uken med stillesittende atferd relatert til bruk av PC for årene 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Spørsmålet om bruk av PC var ikke med i 1985-undersøkelsen, fordi Pcer ikke var kommersielt tilgjengelig på dette tidspunktet. I 2001 ble spørsmålet om bruk av PC revidert, for å tilpasse svarkategoriene til utviklingen for kjøp av hjemme-PC. Selv om dette innebærer at tallene for PC-bruk ikke er direkte sammenlignbare over tid, kan de likevel gi en god pekepinn på utviklingen. Resultatene viser lav bruk av PC i 1989, både for gutter og jenter med en økning gjennom 1990-tallet og inn i år 2001. Det ble gjort en ny revidering av spørsmålet om bruk av PC i 2005. I stedet for å ha et samlemål på generell PC-bruk (både PC-spill og PC til annet bruk) ble spørsmålet delt i to, der det ene måler antall timer i uken på PC-spill og TV-spill og det andre måler PC til annet bruk (chatting, surfing på nettet etc.). Fra 2001 til 2005 ser vi en sterk oppgang i bruk av PC blant gutter på 6., 8. og 10. trinn,

mens det for jenter på alle alderstrinn ble rapportert en kraftig økning i timer brukt på PC. Mens en gutt på 10. trinn i 2001 rapporterte å bruke hele 17 timer i uken på PC, var den rapporterte bruken økt til 31 timer ukentlig i 2005.



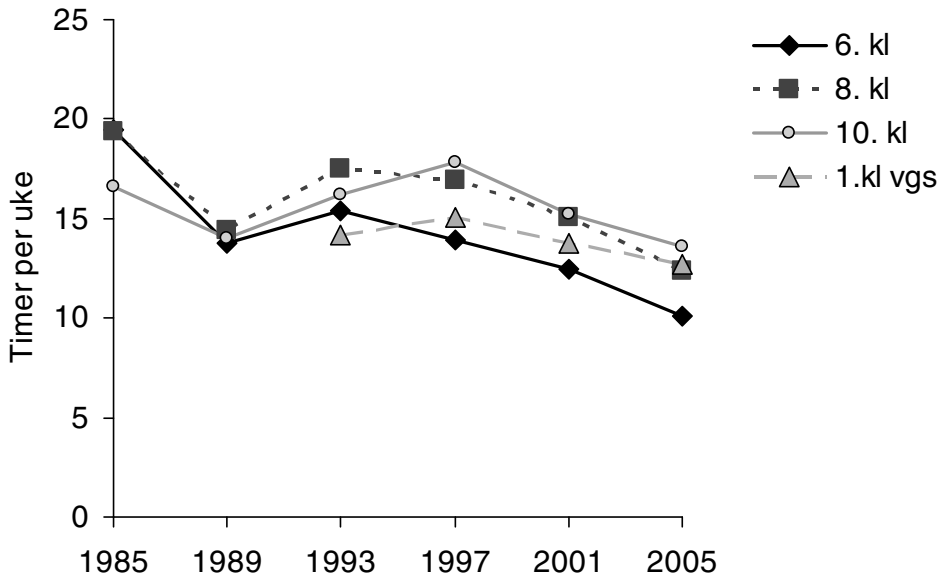
Figur 8.2a. Gjennomsnittlig timer rapportert stillesittende atferd relatert til bruk av PC for gutter for årene 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.



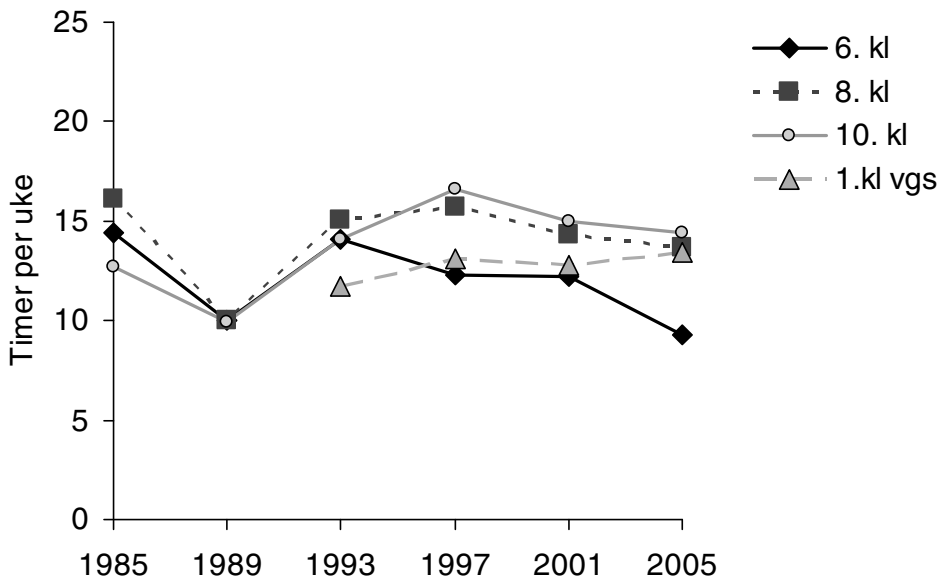
**Figur 8.2b. Gjennomsnittlig timer rapportert stillesittende atferd relatert til bruk av PC for jenter for årene 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.**

## TV-titting

Figur 8.3a-b viser det rapporterte gjennomsnittlige antallet timer med TV-titting per uke for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. For begge kjønn var det rapporterte nivået av TV-titting høyest i 1985, for så å synke til 1989, øke betydelig inn i 1993, for deretter å følge en tydelig trend nedover. Også i 2005 ser vi en fortsettelse i den rapporterte nedgangen i TV-bruk; for gutter på 6. trinn var rapportert antall timer foran TV per uke halvert sammenlignet med 1985. Over denne perioden har det også vært en utjevning av kjønnsforskjeller i rapportert TV-titting. Mens gutter i 1985 rapporterte at de så 3-5 timer mer TV enn jentene, rapporterte jenter på ungdomstrinnet og videregående skole at de så rundt en time mer på TV enn guttene i 2005.



**Figur 8.3a. Gjennomsnittlig timer rapportert stillesittende atferd relatert til TV-titting for gutter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.**

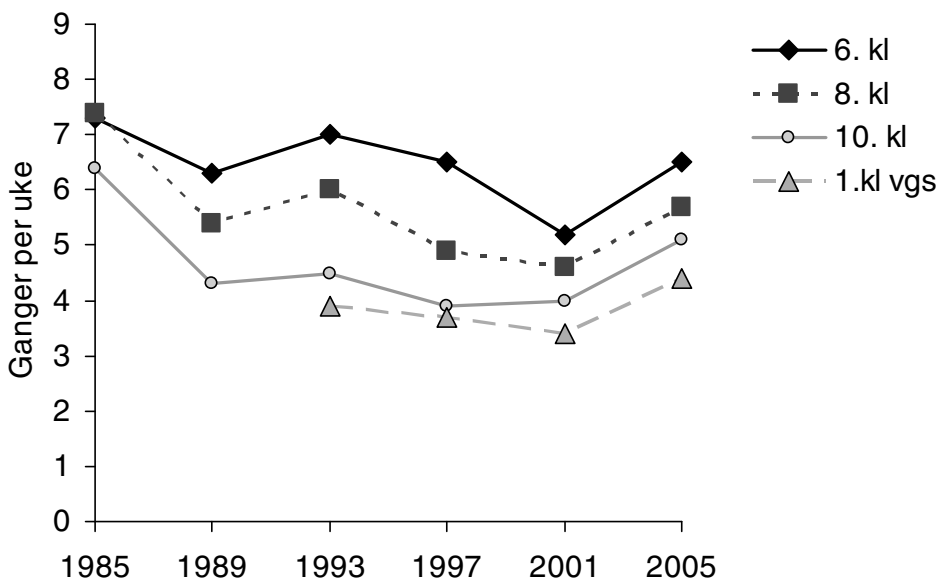


Figur 8.3b. Gjennomsnittlig timer rapportert stillesittende atferd relatert til TV-titting for jenter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

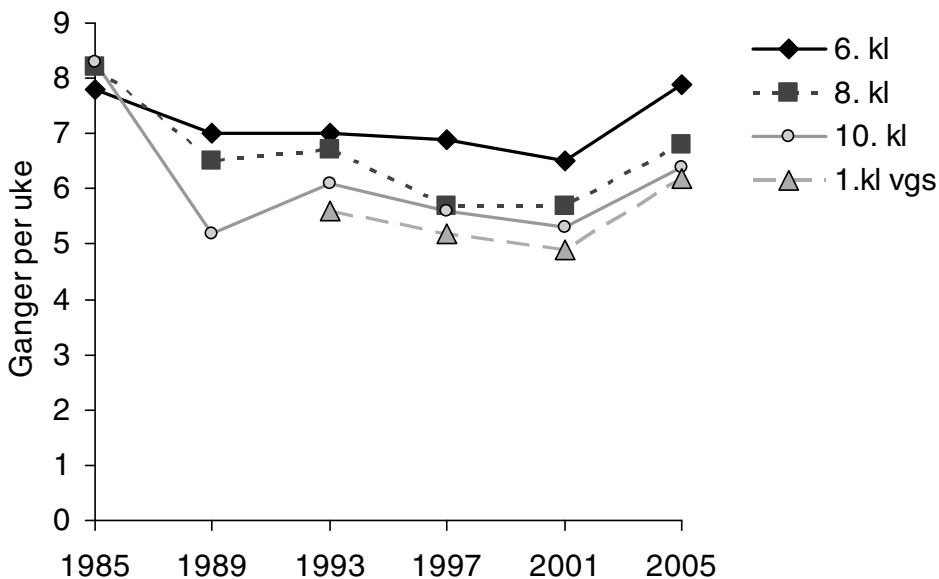
## Spisevaner og kosthold

### Frukt

Figur 8.4a-b viser gjennomsnittet for rapportert antall ganger fruktspising for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Sett under ett, kan gjennomsnittene for tidspunktene frem til 2001 beskrives som en svak nedgang i frekvensen av rapportert fruktspising (med unntak av oppgang i 1993). Fra 2001 til 2005 ser vi en tydelig trend til oppgang på mellom 1,0 og 1,4 ganger i uken. Størst rapportert økning fra 2001 var det blant gutter og jenter på 6. trinn og jenter på 1. årstrinn i videregående skole. Likevel, med unntak av jenter på 6. trinn, var rapportert ukentlig fruktspising fremdeles lavere enn i 1985.



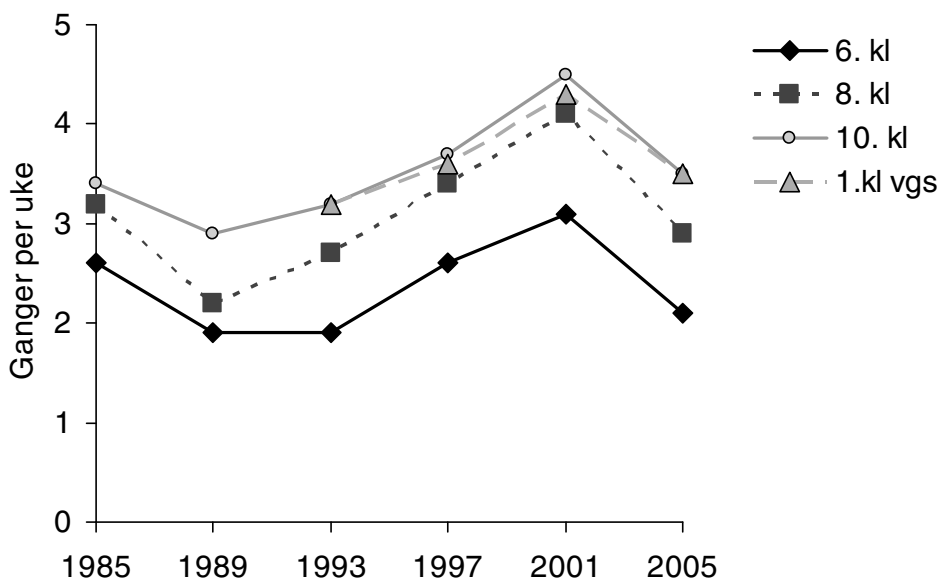
Figur 8.4a. Gjennomsnittlig ganger rapportert fruktspising per uke for gutter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.



Figur 8.4b. Gjennomsnittlig ganger rapportert fruktspising per uke for jenter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

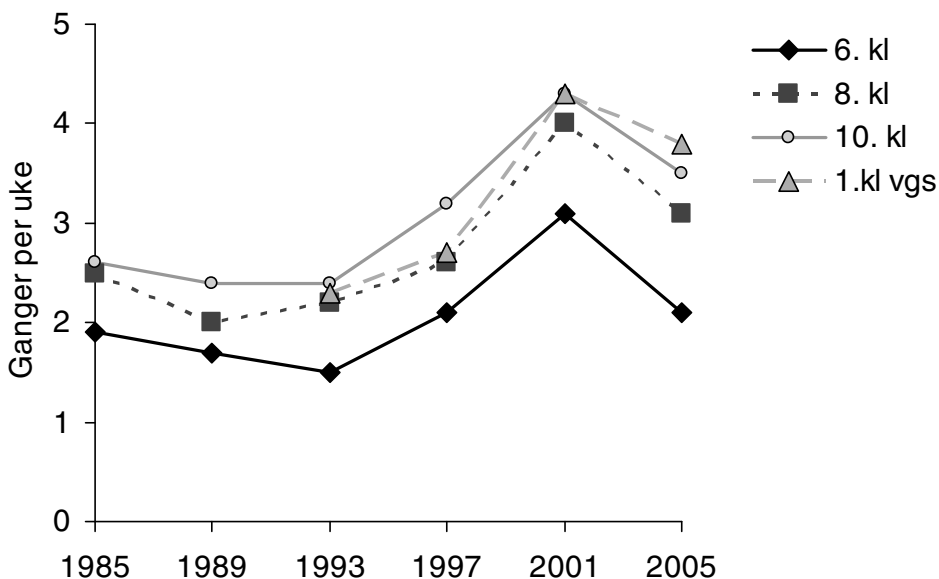
## Søtsaker

Figur 8.5a-b viser gjennomsnittet for antall ganger ungdom rapporterte å spise søtsaker per uke for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. På tvers av alder og trinn var det en nedgang i det rapporterte forbruket fra 1985 til 1989, deretter en klar økning frem mot 2001, og en klar nedgang i frekvens rapportert for 2005. Mens en gutt på 8. trinn i gjennomsnitt rapporterte å spise søtsaker 2,9 ganger i uken i 1989, var det tilsvarende tallet 4,5 ganger i uken i 2001 og 3,5 ganger i uken i 2005. En tilsvarende utvikling viste seg også for jenter på samme trinn, som for alle aldersgrupper rapporterte å spise søtsaker noe sjeldnere enn gutter. Vi ser imidlertid en utjevning mellom kjønnene i hyppigheten på det rapporterte inntaket av søtsaker mellom 2001 og 2005.



Figur 8.5a. Gjennomsnittlig ganger rapportert inntak av søtsaker per uke for gutter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

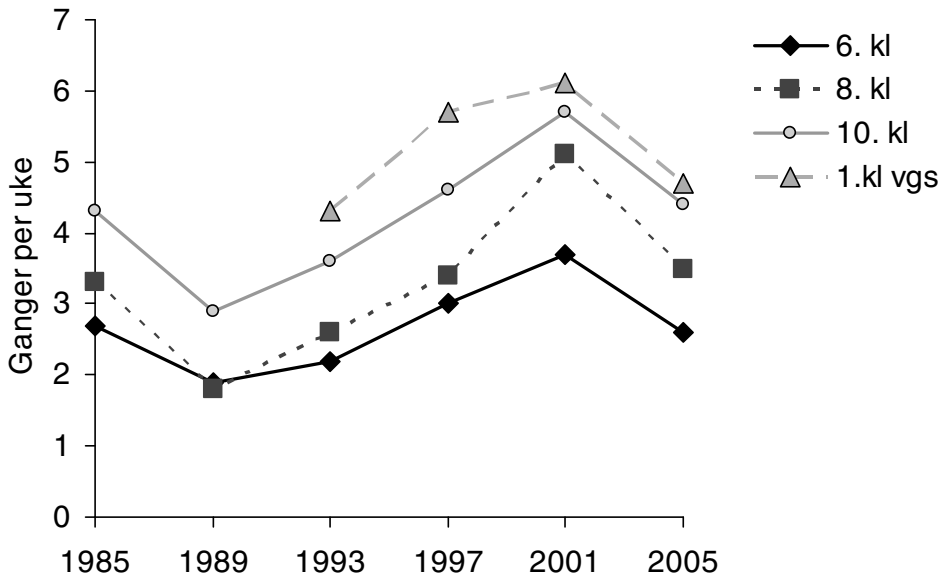




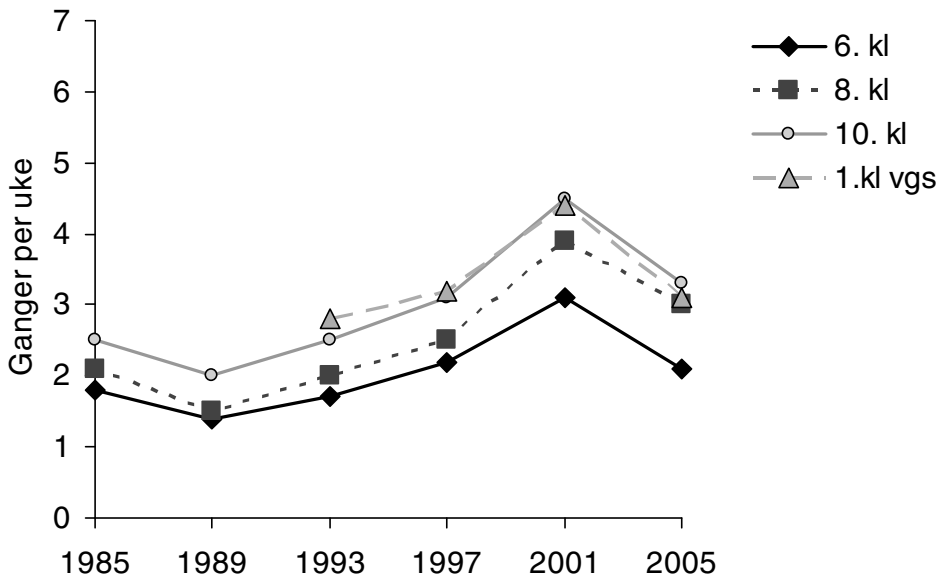
Figur 8.5b. Gjennomsnittlig ganger rapportert inntak av søtsaker per uke for jenter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

## Brus

Figur 8.6a-b viser gjennomsnittet for antall ganger i uken ungdom rapporterte at de drakk brus for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Resultatene følger samme mønster som for søtsaker, med en nedgang i det rapporterte forbruket av brus fra 1985 til 1989, deretter en klar økning frem til 2001 etterfulgt av en klar nedgang i 2005. For alle grupper var nivået lavest i 1989 og høyest i 2001, men frekvensen for jenter var noe lavere på alle tidspunkt. Mens en gutt på 10. trinn rapporterte å drikke brus 2,9 ganger i uken i 1989, økte dette til hele 5,7 ganger i 2001, for så å synke til 4,4 ganger i 2005.



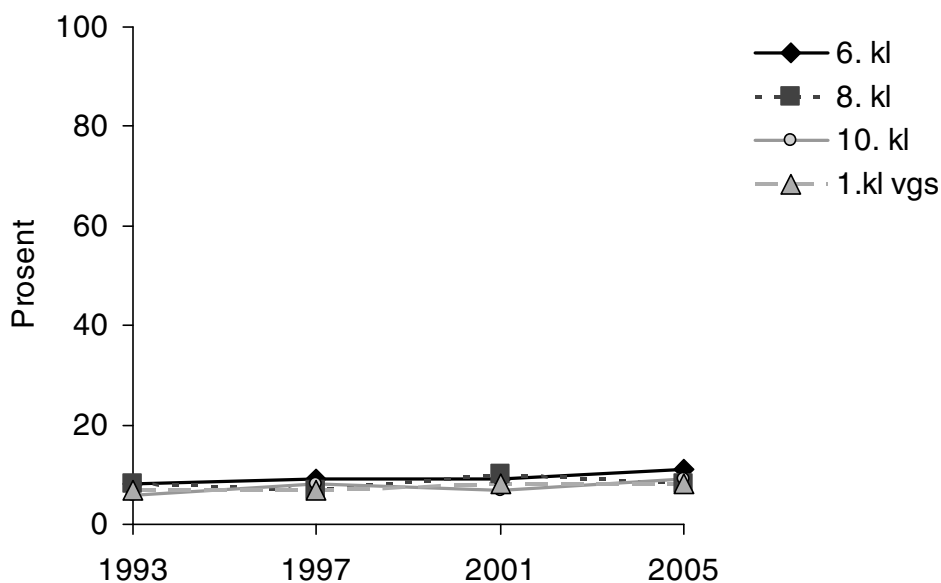
Figur 8.6a. Gjennomsnittlig ganger rapportert brusdriking per uke for gutter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.



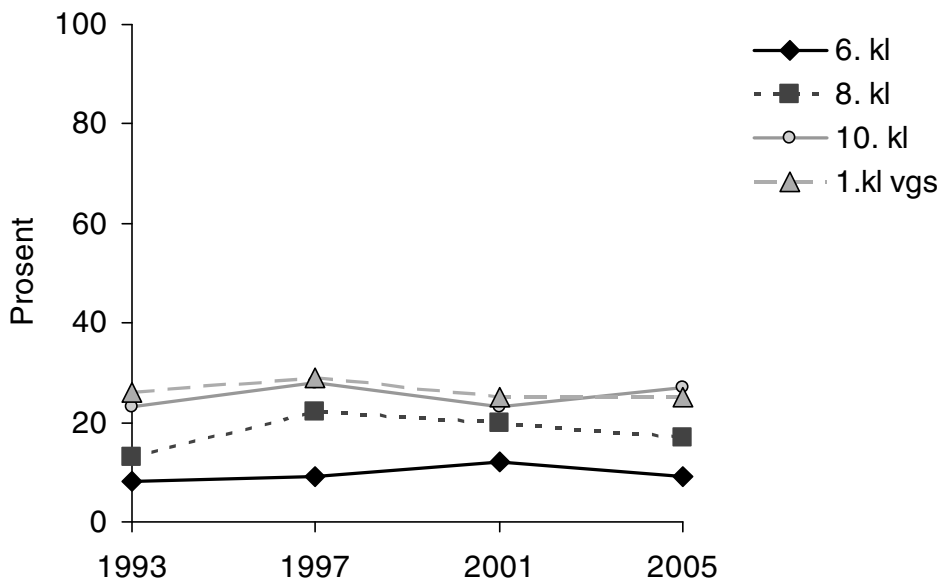
Figur 8.6b. Gjennomsnittlig ganger brusdriking per uke for jenter for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

## Slanking

Figur 8.7a-b viser prosentandelen som rapporterte at de prøvde å slanke seg for årene 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Det var ingen store forskjeller i prosentandelene som rapporterte at de slanket seg for de fire tidspunktene, særlig gjaldt det for gutter. Med unntak av 6. trinn, var det en betydelig større andel jenter enn gutter som rapporterte at de slanket seg på samtlige tidspunkt. Tidspunktet med høyest andel rapportert slanking var 1997. For jenter på 8. trinn og 1. årstrinn på videregående skole kan jevnt synkende rapporterte andeler siden 1997 tyde på en nedgang i andelen som slanker seg. I motsetning gir de rapporterte tallene for jenter på 10. trinn ingen antydning om stabilisering eller nedgang, hvor 27 prosent rapporterte at de slanket seg i 2005, noe som er et like høyt nivå som i 1997.



Figur 8.7a. Prosentandel *gutter* som rapporterte at de slanket seg årene 1993, 1997, 2001 og 2005.

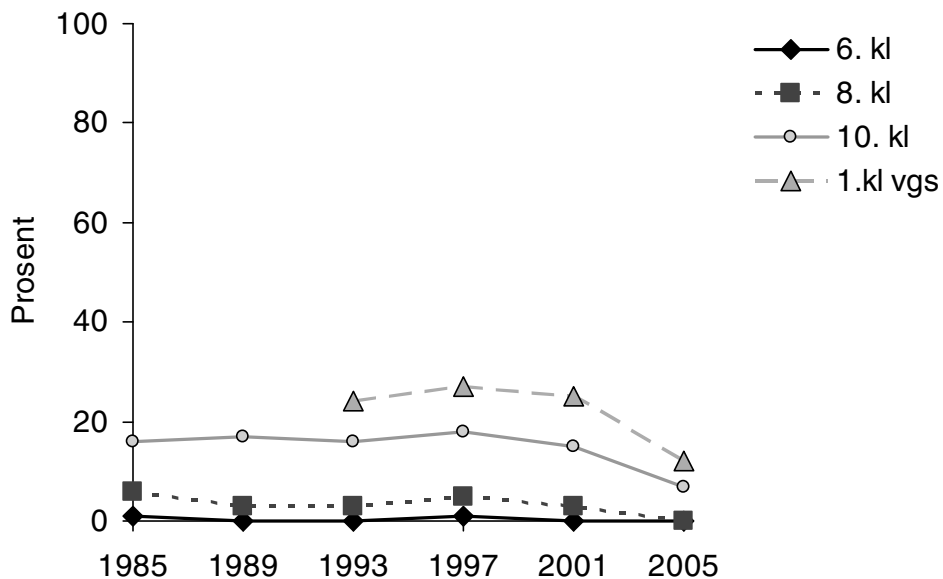


Figur 8.7b. Prosentandel *jenter* som rapporterte at de slanket seg årene 1993, 1997, 2001 og 2005.

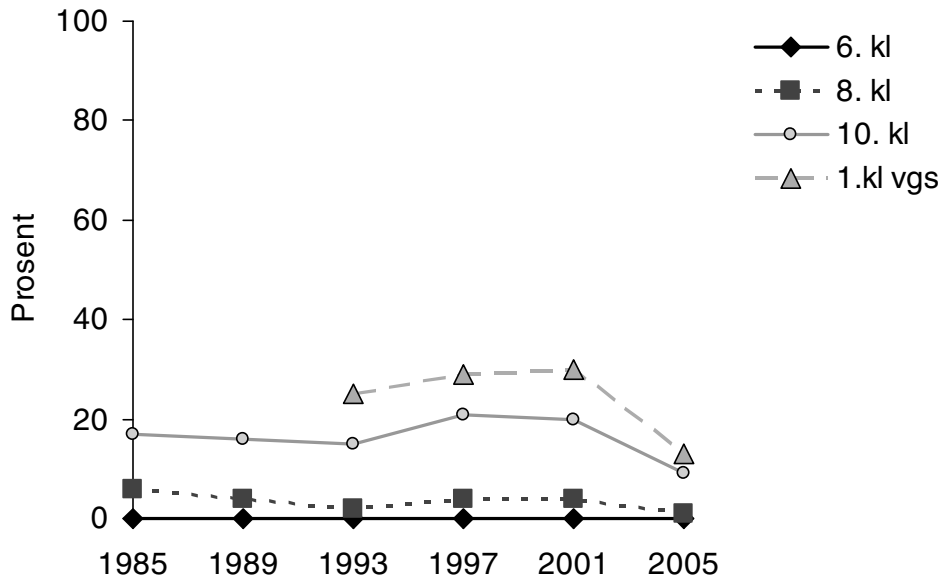
## Røyking og alkoholbruk

### Røyking

Figur 8.8a-b viser prosentandelen av elevene som rapporterte at de røykte daglig for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Høyest andel dagligrøykere for begge kjønn ble rapportert i 1997, og det var ingen store forskjeller mellom tidspunktene fra 1985 til 1997. Etter 1997 ser vi en nedgang med en halvering av andelen rapporterte dagligrøykere mellom 2001 og 2005 på tvers av kjønn og alder. I 2001 rapporterte 25 og 30 prosent av gutter og jenter på 1. årstrinn på videregående skole at de røykte daglig. I 2005 var andelen henholdsvis 12 og 13 prosent. Dermed kan de siste tallene tyde på at den tidligere trenden med en stabilt høyere andel dagligrøykere blant jenter er i ferd med å utjevnes.



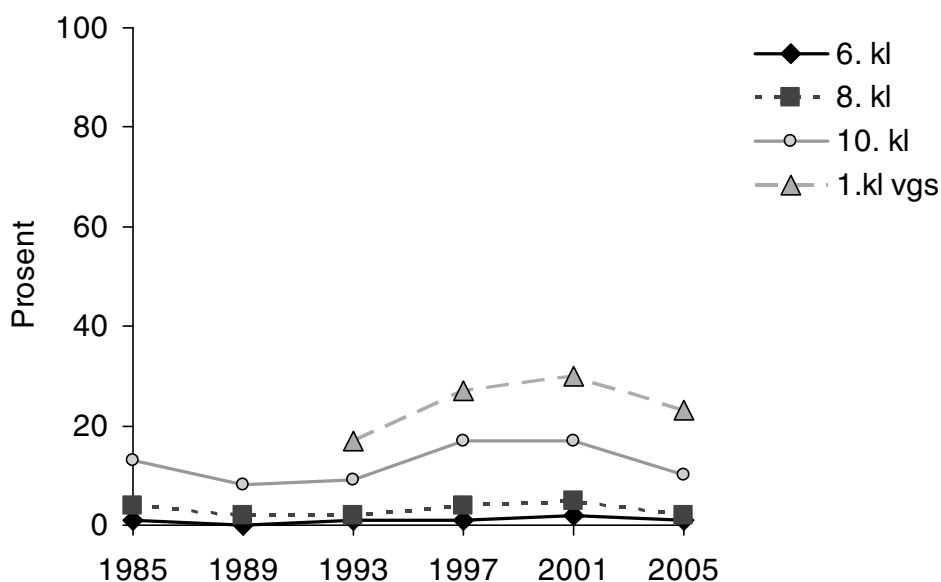
Figur 8.8a. Prosentandel *gutter* som rapporterte at de røykte daglig for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.



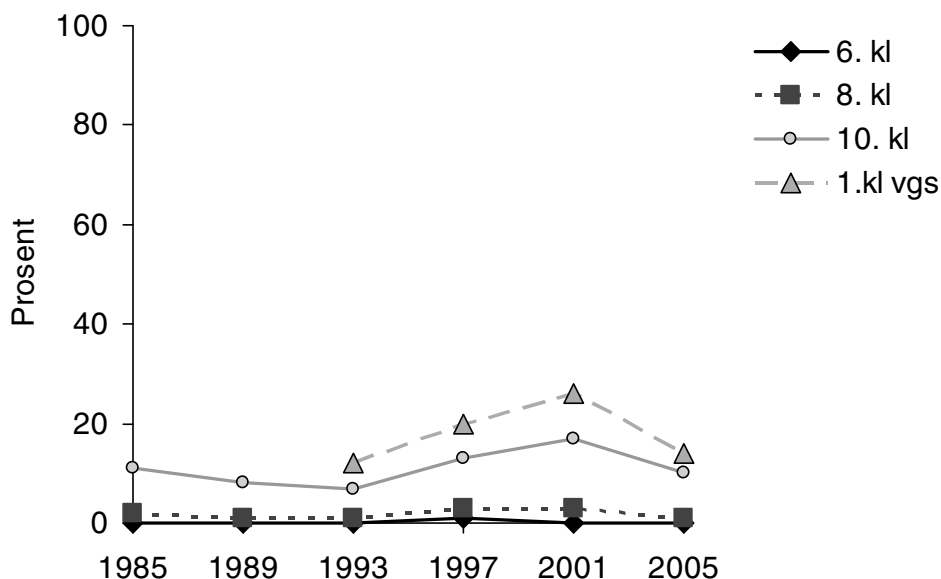
Figur 8.8b. Prosentandel *jenter* som rapporterte at de røykte daglig for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

## Alkoholbruk

Figur 8.9a-b viser andelen av skoleelever som rapporterte at de brukte alkohol (øl, vin eller brennevin) minst en gang i uken for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. For begge kjønn var det en nedgang i rapportert alkoholbruk fra 1985 til 1989 og deretter en klar økning frem til 2001. Fra 2001 til 2005 ser vi en kraftig nedgang i rapportering av alkoholbruk på tvers av alder og kjønn. Sammenlignet med 17 prosent i 2001, rapporterte bare 10 prosent av både gutter og jenter på 10. trinn ukentlig alkoholbruk i 2005. Aller størst var nedgangen blant jenter på 1. årstrinn i videregående skole, fra 26 til 14 prosent.



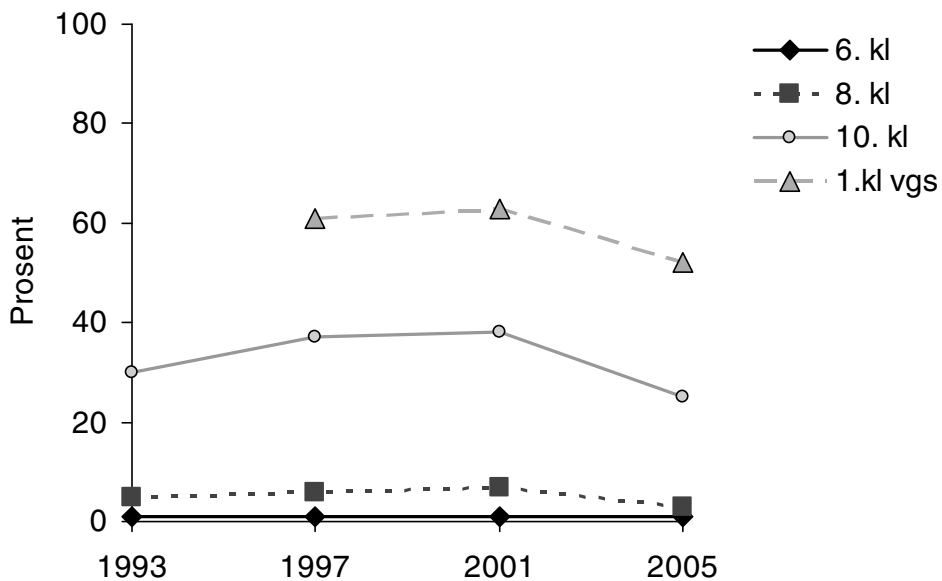
Figur 8.9a. Prosentandel *gutter* som rapporterte bruk av alkohol minst en gang i uken for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.



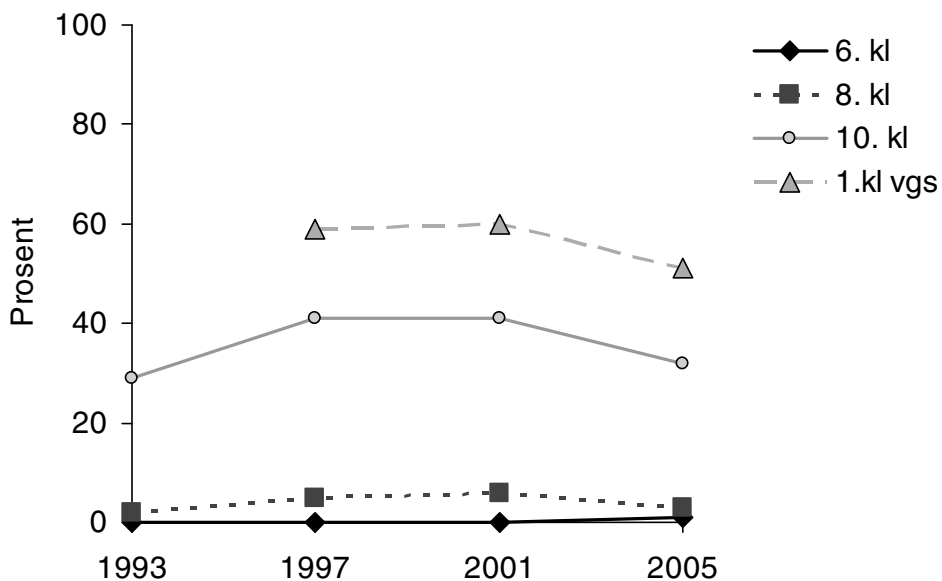
Figur 8.9b. Prosentandel *jenter* som rapporterte bruk av alkohol minst en gang i uken for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

## Drikkemønster

Figur 8.10a-b viser prosentandelen elever som rapporterte å ha vært full mer enn én gang for årene 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Resultatene følger samme trend som for alkoholbruk, med en økning frem til 2001 på tvers av kjønn og alder, og en kraftig nedgang mellom 2001 og 2005. Kraftigst var nedgangen blant gutter på 10. trinn, der andelen på 25 prosent som hadde vært full mer enn en gang i 2005, var den laveste rapporterte for alle tidspunktene for denne gruppen. Tallene for 6. og 8. trinn var betydelig lavere, og det ble rapportert en gledelig halvering mellom 2001 og 2005.



Figur 8.10a. Prosentandel *gutter* som rapporterte å ha vært full to ganger eller mer for årene 1993, 1997, 2001 og 2005.

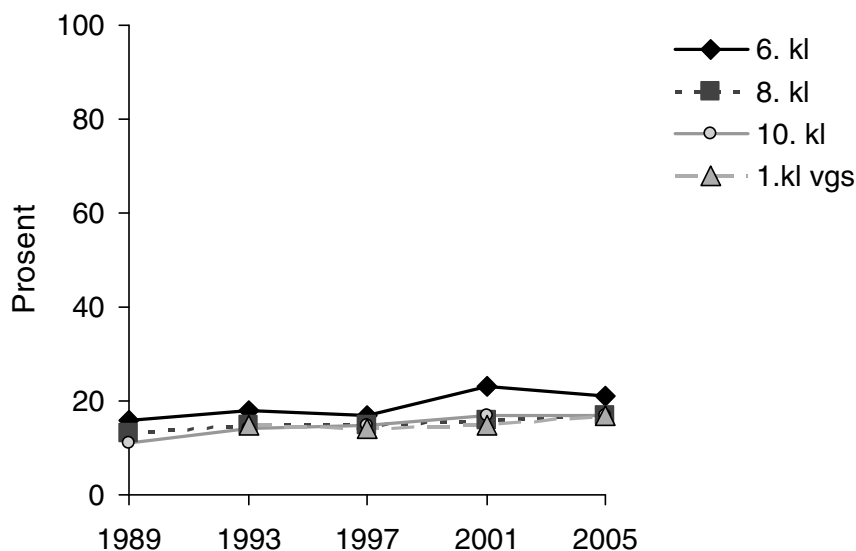


Figur 8.10b. Prosentandel *jenter* som rapporterte å ha vært full to ganger eller mer for årene 1993, 1997, 2001 og 2005.

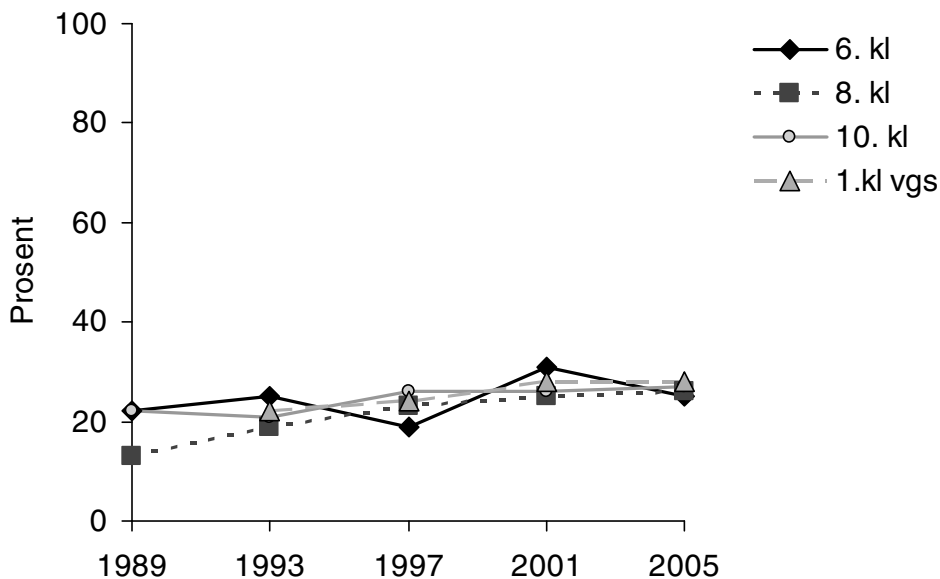


## Subjektive helseplager

Figur 8.11a-b viser prosentandelen som rapporterte å ha minst en helseplage daglig for årene 1985, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. På tvers av aldersgrupper og kjønn var det en tendens til at andelen som hadde helseplager var høyere i 2005 enn de foregående undersøkelsene. Unntaket var gutter og jenter på 6. trinn, der de høyest rapporterte andelen var i 2001, på 23 prosent for gutter og 31 prosent for jenter. Den største økningen i rapporterte helseplager fant vi for jenter på 6. trinn, med en dobling fra 13 prosent i 1985 til 26 prosent i 2005.



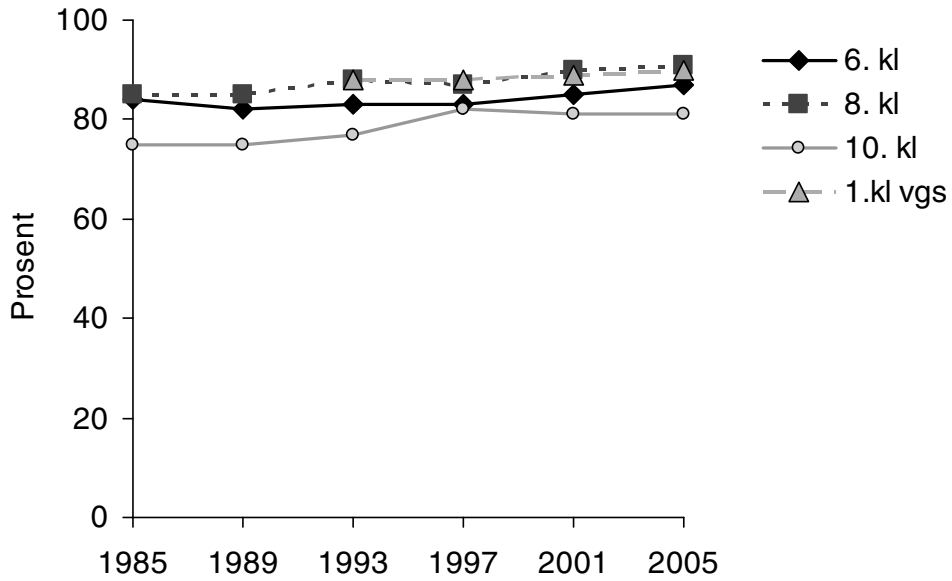
Figur 8.11a. Prosentandel *gutter* som rapporterte at de hadde minst 1 subjektiv helseplage årene 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.



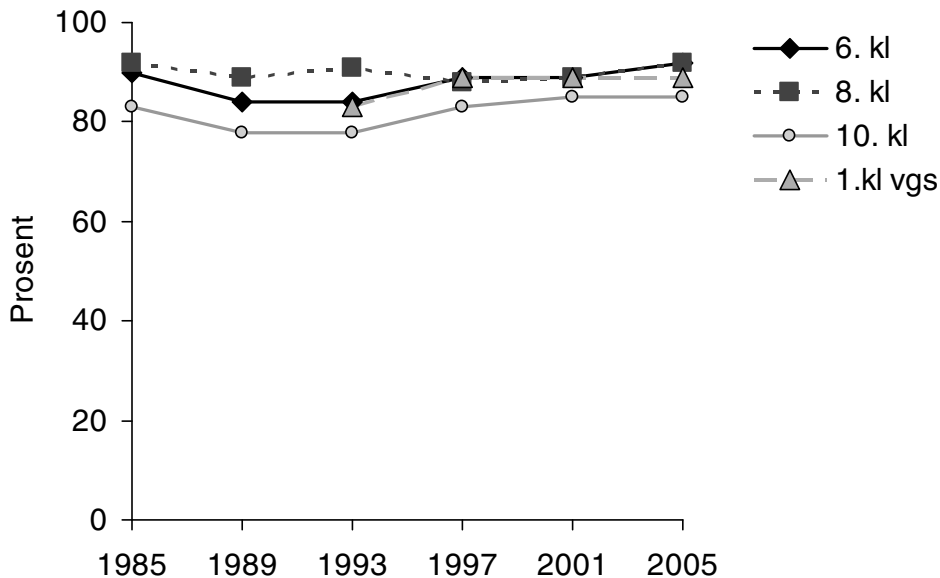
Figur 8.11b. Prosentandel *jenter* som rapporterte at de hadde minst 1 subjektiv helseplage årene 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.

## Skoletrivsel og skolestress

Figur 8.12a-b viser andelen elever som rapporterte at de likte seg godt eller svært godt på skolen for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Resultatene viser at elevenes rapporterte skoletrivsel har ligget stabilt gjennom hele perioden, og at det over de to siste tidspunktene har vært en liten økning i rapportert skoletrivsel, spesielt blant gutter. Den klart laveste andelen av elever som trivdes på skolen, ble rapportert av elever på 10. trinn på samtlige tidspunkt. Likevel hadde andelen i 2005 steget til 81 prosent for gutter og 85 prosent for jenter, sammenlignet med respektive 75 og 83 prosent i 1985.

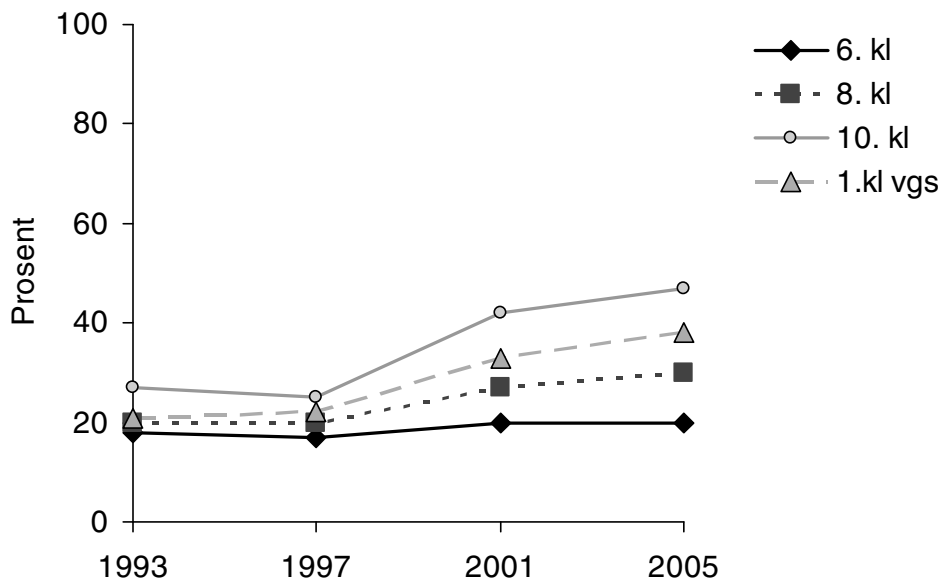


**Figur 8.12a. Prosentandel gutter som rapporterte at de likte seg godt eller svært godt på skolen for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.**

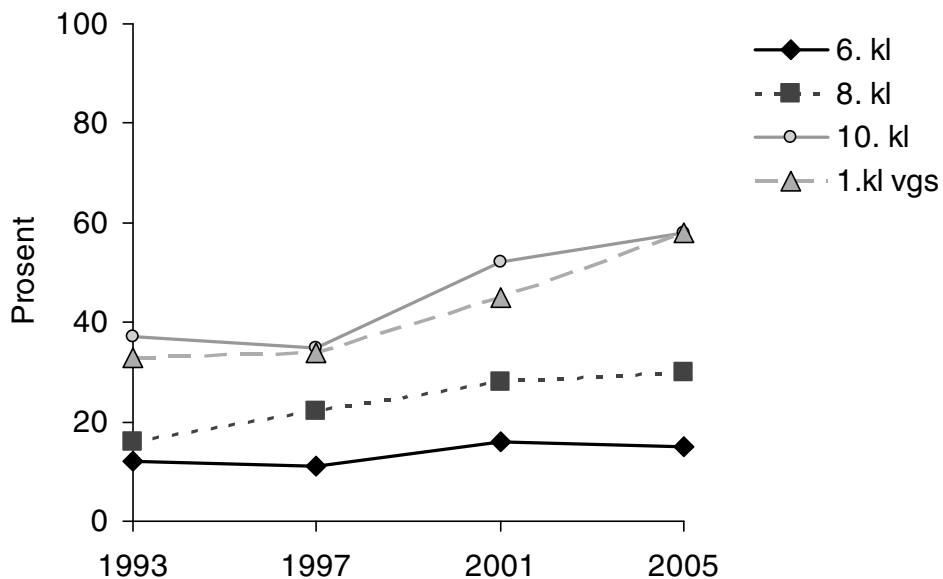


**Figur 8.12b. Prosentandel jenter som rapporterte at de likte seg godt eller svært godt på skolen for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.**

Figur 8.13a-b viser prosentandelen som rapporterte at de ble stresset av skolearbeidet for årene 1993, 1997, 2001 og 2005 for henholdsvis gutter og jenter. Det var en tydelig økning i andelen for begge kjønn på ungdomstrinnet og 1. årstrinn på videregående skole som rapporterte skolerelatert stress fra 1993 til 2005. Trenden var tydeligst på 10. trinn for gutter, og andelen økte fra 27 prosent i 1993 til 47 prosent i 2005. For jenter var trenden tydeligst på 1. årstrinn på videregående skole. I 2005 rapporterte hele 58 prosent å bli stresset av skolearbeidet sammenlignet med 33 prosent i 1993.



Figur 8.13a. Prosentandel *gutter* som rapporterte at de ble stresset av skolearbeidet for årene 1993, 1997, 2001 og 2005.

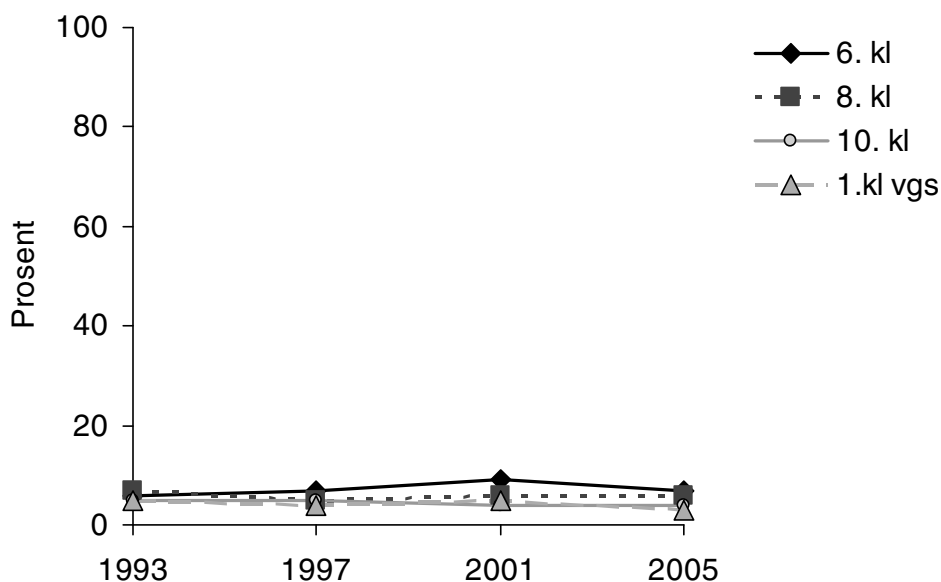


Figur 8.13b. Prosentandel *jenter* som rapporterte at de ble stresset av skolearbeidet for årene 1993, 1997, 2001 og 2005.

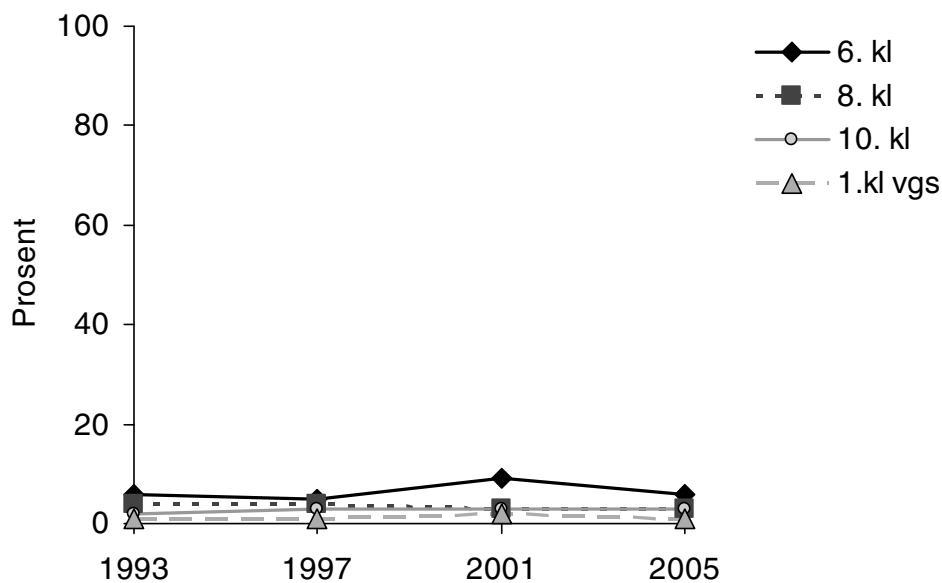
# Mobbing

## Å bli mobbet

Figur 8.14a-b viser prosentandelen for henholdsvis gutter og jenter som rapporterte å bli mobbet minst en gang i uken for årene 1993, 1997, 2001 og 2005. Trendbildet for de eldste elevene viser høy stabilitet. For gutter og jenter på 6. trinn var det derimot en nedgang fra 2001 til 2005 i andelen som rapporterte å ha blitt mobbet.



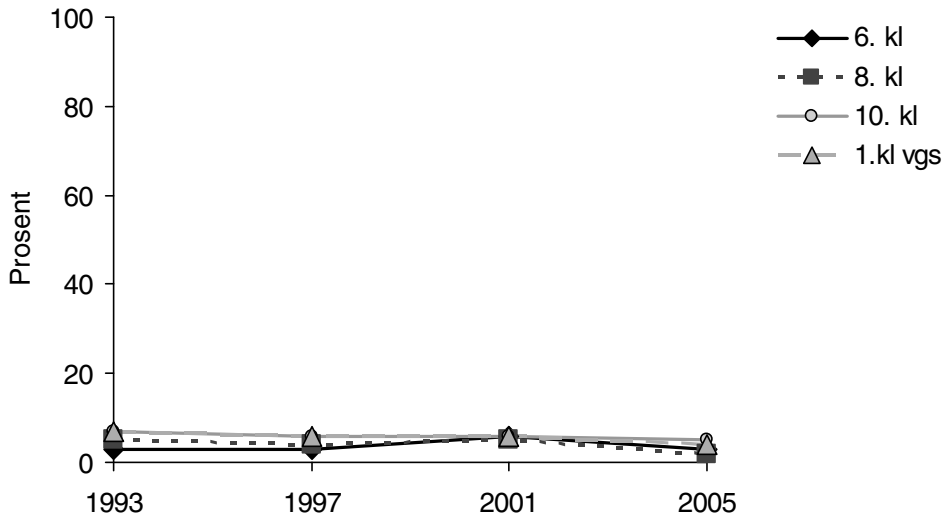
Figur 8.14a. Prosentandel *gutter* som rapporterte at de ble mobbet ukentlig årene 1993, 1997, 2001 og 2005.



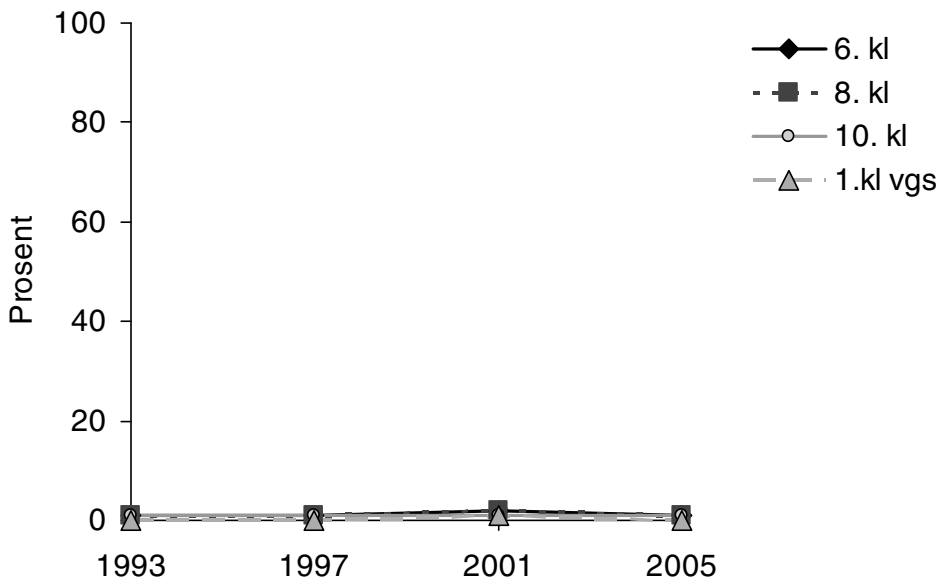
Figur 8.14b. Prosentandel *jenter* som rapporterte at de ble mobbet ukentlig årene 1993, 1997, 2001 og 2005.

### Har mobbet andre

Figur 8.15a-b viser prosentandelen for henholdsvis gutter og jenter som rapporterte at de hadde mobbet andre elever ukentlig for årene 1993, 1997, 2001 og 2005. Det var generelt høy stabilitet i mobbing på tvers av tidspunktene for de fleste aldersgruppene, med en tendens til reduksjon i 2005. For de to yngste aldersgruppene ble det observert en halvering i andelen elever som rapporterte å ha mobbet andre fra 2001 til 2005 for både gutter og jenter.



Figur 8.15a. Prosentandel *gutter* som rapporterte at de mobbet andre ukentlig årene 1993, 1997, 2001 og 2005.



Figur 8.15b. Prosentandel *jenter* som rapporterte at de mobbet andre ukentlig årene 1993, 1997, 2001 og 2005.



## 9 Oppsummering og diskusjon

### Utviklingstrekk i helseatferd og helseopplevelse

#### Noe økning i fysisk aktivitet og kraftig økning i stillesitting

Fra 1985 og frem til 2001 var nivået på rapportert fysisk aktivitet etter skoletid stabilt (Samdal m.fl 2006). Fra 2001 og frem til 2005 ser det imidlertid ut til å være en trend til økning i rapportert ukentlig fysisk aktivitet etter skoletid for alle aldersgrupper og begge kjønn. Andre studier bekrefter stabilitet i fysisk aktivitetsnivå blant 15-åringer fra 2000 til 2005, mens det i samme periode kan se ut til å ha vært en økning blant 9-åringer (Anderssen m.fl, 2008). Elever på 8. klassesstrinn er den gruppen som rapporterte å være mest fysisk aktive både blant gutter og jenter. Fra dette alderstrinnet avtar imidlertid aktivitetsnivået for begge kjønn. En annen landsrepresentativ studie viser at kun 54% av guttene og 50% av jentene tilfredsstiller den nasjonale anbefalingen om 60 minutter daglig fysisk aktivitet ved 15 års alder (Anderssen m.fl., 2008). Deltakelse i organisert idrett i barne- og ungdomsårene er også av betydning for å fortsette med fysisk aktivitet inn i ung voksenalder (Kjønniksen, Andersen og Wold, 2008). Økt tilrettelegging for barn og unges fysiske aktivitet er derfor viktig med tanke på også å stimulere deres aktivitetsnivå seinere i livet.

Fra 1989 og frem til i dag har det vært en jevn økning i barn og unges rapporterte bruk av tid foran PC, og særlig fra 2001 og til 2005 har det vært en sterk økning både for gutter og jenter. Guttenes rapporterte bruk er mye mer omfattende enn jentenes og økningen har også vært kraftigere for guttene. I 2001 rapporterte en 15-årig gutt å bruke 17 timer i uken foran PC, mens i 2005 var denne tiden økt til 31 timer per uke. I 2005 rapporterte over 20 prosent av 15- og 16-årige gutter at de brukte fire timer eller mer hver dag på skjermaktiviteter, mens bare et par prosent av jentene gjorde det samme. Tilsvarende tidsbruk og kjønnsforskjeller er også funnet i andre landsrepresentative studier (Torgersen, 2004).

Det har således funnet sted en bekymringsfull utvikling i stillesittende atferd, og da særlig knyttet til PC-bruk. Denne aktiviteten ser riktignok ikke ut til å ha gått på bekostning av den organiserte fysiske aktiviteten

etter skoletid. Grunnen til at økningen i stillesittende skjermaktivitet like fullt er bekymringsfull, er at den med all sannsynlighet reduserer tid til mer uorganisert fysisk aktivitet etter skoletid, som kanskje var mer fremtredende før PC og det økende tilbudet av spill og nettbaserte aktiviteter gjorde sitt inntog i mediebildet. Videre kommer de 30 timene per uke som brukes til skjermaktiviteter, på toppen av mye stillesitting i løpet av skoledagene i en uke. Samlet sett sitter dermed barn og unge i store deler av sin oppvekst, og dette kan tenkes å ha negativ innvirkning på deres motoriske og kroppslige utvikling. Tilsvarende utvikling er observert i andre land. Australske helsemyndigheter etablerte allerede i 2004 anbefalinger om at barn og unge maksimum bør tilbringe to timer per dag foran TV, video eller PC. Flere helserelaterte interesseorganisasjoner som The American Academy of Pediatrics har også gitt tilsvarende anbefalinger.

Med tanke på at det fysiske aktivitetsnivået har ligget relativt stabilt de siste 20 årene og stillesittende atferd har økt til dels dramatisk, vil det også i Norge kunne være aktuelt å innføre anbefalinger som begrenser barn og unges skjermtid slik at mer tid er tilgjengelig til fysisk aktivitet og negative effekter av stillesitting da kan reduseres og forebygges. Videre vil være viktig å sette i gang konkrete tiltak som kan bidra til å øke det fysiske aktivitetsnivået blant barn og unge. Skolen er i denne sammenheng en sentral arena da en her vil kunne nå alle barn og unge med tiltak. Fysisk aktivitet er også utpekt som et viktig område for skolen i Stortingsmelding 31 *Kvalitet i skolen* (2007-08). Gjennom prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" har utdannings- og helsemyndighetene invitert landets skoler til å utvikle modeller for å integrere 60 minutter daglig fysisk aktivitet og gode måltidsrammer i løpet av skoledagen. Evaluering av prosjektet viser at skoler som har tilrettelagt for fysisk aktivitet som del av obligatorisk undervisning, har lykkes best i å utvikle tilnærminger som sikrer at aktivitetsnivået blant alle barn og unge har potensial for å øke (Samdal m.fl 2006; Samdal m.fl. 2008).

Tilnærminger for å øke fysisk aktivitet som gjennomføres ved å gi flere muligheter til å være fysisk aktive i løpet av friminutt og midttimer/-fritimer, ser derimot ut til å være mest effektive for barn og unge som allerede har interesse og motivasjon for å være fysisk aktive (Haug m.fl 2008). For å sikre økt utnyttelse av muligheter elever har for å være fysisk aktive i friminutt og midttimer, bør skolen derfor vurdere å sette i gang

tiltak som kan fremme elevers interesse og mestring av fysisk aktivitet for på den måte å stimulere til at flere blir aktive.

Ut fra betydningen obligatorisk tid har for å stimulere til økt fysisk aktivitet hos alle elever, er regjeringens forslag om å øke kroppsøving med to timer per uke på mellomtrinnet svært positivt. Det er likevel viktig å være oppmerksom på at den største reduksjonen i fysisk aktivitet skjer fra 13 til 15 år, og derfor bør det vurderes å innføre en daglig time til fysisk aktivitet også på ungdomstrinnet.

Studier viser at det er en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og skoleprestasjoner (Trudeau og Shephard, 2005). Det synliggjøres her at opptil en times undervisningstid hver dag kan tas fra teoretiske fag og brukes til fysisk aktivitet uten at det går utover elevenes skoleprestasjoner i de teoretiske fagene. Den motsatte sammenhengen er også kartlagt og studier viser da at det ikke gir bedre skoleprestasjoner om elevenes daglige fysiske aktivitet reduseres til fordel for mer tid til undervisning i teoretiske fag (Trudeau og Shephard, 2005).

### **Økning i fruktspising og fallende trend for søtsaker og brus**

Fra 1985 til 2001 var det en svak nedgang i frekvensen av fruktspising, selv om en oppgang ble registrert i 1993. Fra 2001 til 2005 ser vi en tydelig trend til oppgang, men med unntak av jenter på 6. trinn, var ukentlig fruktspising fremdeles lavere enn i 1985 og langt fra å innfri anbefalingene om å spise fem frukter eller grønnsaker hver dag (til sammen 500g for barn og unge) (Kvaavik m.fl. 2007). For både søtsaker og brus var det på tvers av alder og trinn en nedgang i forbruket fra 1985 til 1989, deretter en klar økning frem mot 2001, og en klar nedgang i rapportert frekvens for 2005, men likevel ikke så lavt som i 1989. Mens en 15-årig gutt rapporterte i drikke brus 2,9 ganger i uken i 1989, økte dette til hele 5,7 ganger i 2001, for så å synke til 4,4 ganger i 2005.

Andre landsrepresentative undersøkelser; Ungkostundersøkelsene i 2000 og ProChildren-studien fra 2003 støtter opp om det negative bildet som var tidlig på 2000-tallet (Ungkostundersøkelsene, 2002; Yngve m.fl, 2005). Frukt- og grønnsakinntaket blant norske barn ligger godt under gjennomsnittet både i den internasjonale studien som dataene er del av

(Health Behaviour in School-aged Children; Currie m.fl, 2008) og for de ni landene som deltok i Pro-Children-studien (Yngve m.fl, 2005).

Jevnt over rapporterte gutter at de spiste mer regelmessige måltider enn jenter. Særlig blant 15-årige jenter var det en stor andel (25 prosent) som rapporterte at de ikke spiste formiddagsmat og heller ikke frokost. I denne aldersgruppen fant vi også flest som rapporterte at de slanket seg (28 prosent). Jentene rapporterte samlet sett et sunnere kosthold enn guttene ved at flere jenter på alle alderstrinn rapporterte å spise frukt og grønnsaker og at de drakk mindre brus enn guttene.

Også skolemåltider er i Stortingsmelding 31 (2007-2008) inkludert som et viktig satsningsområde for skolens arbeid. Gjennom prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" har helse- og utdanningsmyndighetene invitert landets skoler til å utvikle modeller for å sikre integrering av Sosial- og helsedirektoratets retningslinjer for skolemåltidet fra 2003 som blant annet vektlegger minimums spisetid og spesifikke matvaretilbud som bør være tilgjengelige på skolene. Evalueringer fra prosjektet viser at skolene som deltok i prosjektet gjennom bevisste tiltak fjernet tilgang til å kjøpe brus, økte tilgangen til kaldt drikkevann og mulighet for å kjøpe frukt og grønnsaker (Samdal m.fl, 2006). Mot slutten av prosjektperioden, da det ikke lenger var tildeling av midler til skolene, gikk imidlertid andelen av skoler som tilbød gode rammer for skolemåltidet tilbake med unntak av tilgang til frukt- og grønnsaker (Samdal, m.fl, 2008), som hadde en dramatisk økning. Økningen i frukt- og grønnsakstilbudet skyldtes innføring av gratis frukt/grønnsaker til alle ungdomsskoler og kombinerte skoler og understreker betydningen av at nasjonale myndigheter avsetter ressurser til at skolene skal kunne tilby sunne og gode måltidsrammer. En gruppe nedsatt av Kunnskapsdepartementet for å utrede skolemåltider i Norge, har også anbefalt at myndighetene bør vurdere å gi komplette skolemåltid for å sikre at alle elever får et fullverdig tilbud, og da særlig i ungdomsskolen som har den største andelen av elever som ikke spiser lunsj i løpet av skoledagen (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Flere studier understreker betydningen av gode skolemåltider. Det er blant annet funnet at høyt inntak av frukt og grønnsaker og moderat inntak av fett har positiv sammenheng med elevenes skoleprestasjoner (Florence, Asbridge og Veugelers, 2008).

### **Røyking kraftig redusert, mens snus øker**

Henholdsvis 7 og 9 prosent av 15-årige jenter og gutter rapporterte at de røykte daglig. Dette utgjør en halvering fra 2001 for guttenes del og mer enn en halvering for jentene. Endringen fra 2001 til 2005 innebærer også at det for første gang på 10 år ikke var signifikante forskjeller mellom gutter og jenters omfang av rapportert røyking. Når det gjelder snus, var det derimot guttene som dominerte ved at 7 prosent av 13-årige guttene og 15 prosent av de 15-årige guttene rapporterte at de bruker snus daglig, mens kun et par prosent av jentene i de to aldersgruppene rapporterte det samme. Sosial- og helsedirektoratets populasjonsomfattende undersøkelser blant 15-åringer viser at snusbruk har økt fra 1990-tallet og frem til 2007 (Aarø m.fl, 2008) og blant 16-20-åringer har snusbruk økt fra 2004 til 2007, mens omfang av røykeatferd har gått ned (Øverland, Hetland og Aarø, 2008). Det har imidlertid i den siste aldersgruppen ikke vært endring i det totale tobakksforbruket.

Fra slutten av 1990-tallet og frem til i dag har det vært en omfattende satsning på det skolebaserte tiltaket "FRI", som har til hensikt å forebygge røykestart blant tenåringer. Etter en evaluering som viste at programmet hadde forebyggende effekt (Jøsendal m.fl. 1998), har programmet vært tilbudt gratis til alle landets ungdomsskoler fra helsemyndighetene. Denne satsningen sammen med den nasjonale mediekampanjen i 2003 og innføring av totalt røykeforbud på restauranter fra juni 2004 kan bidra til å forklare reduksjonen som observeres for røyking blant ungdom. Foreløpig viser studier at snusbruk ser ut til å være mindre helseskadelig enn røyking (Levy m.fl., 2004), men ut fra at helseeffekten av langvarig og økende snusbruk ikke er kjent, er økningen som observeres i snusbruk blant ungdom bekymringsfull. Det er videre viktig å kartlegge om den observerte nedgangen i røykeatferd blant ungdom holder seg inn i voksenalder, og ikke bare et uttrykk for utsatt debutalder (Øverland, Hetland og Aarø, 2008).

### **Alkoholbruk ligger stabilt**

Blant de to yngste aldersgruppene er det svært få som rapporterte at de drikker alkohol månedlig. I gruppen av 15-åringer er det med unntak av rusbrus ikke nevneverdige kjønnsforskjeller i inntak av ulike typer alkohol,

mens blant elever på første klassetrinn i videregående skole er det flere gutter enn jenter som rapporterte at de drikker øl månedlig. En studie av alkoholatferd blant 10. klassinger i Oslo, som ble gjennomført i 2000/01, viser også svært få forskjeller i alkoholbruk mellom kjønnene (Amundsen, 2005). Sirius finner også gjennom sine landsrepresentative årlige ungdomsundersøkelser at det var en økning i alkoholbrukt blant 15-20-åringene frem til 2002 og at det seinere har lagt stabilt eller vært en svak tendens til nedgang (Skretting, 2007).

### **Høy livstilfredshet og stabilt omfang av subjektive helseplager**

Flertallet av barn og unge ser ut til å trives med livet og minst tre fjerdedeler rapporterte høy grad av livstilfredshet. Dette er positive resultater og understreker at for de fleste barn og unge oppleves ungdomstiden samlet sett som preget av trivsel og velvære. Det er likevel blant jenter en tydelig reduksjon i rapportert livstilfredshet fra 6. trinn til 1. årstrinn på videregående skole (fra 89% til 76%).

Minst en av fire jenter i alle aldersgruppene rapporterte at de daglig hadde subjektive helseplager. Dette nivået har lagt stabilt fra 2001. Fra 1997 til 2001 var det imidlertid en nokså betydelig økning i antall elever som rapporterte at de hadde minst én plage ukentlig. Denne økningen kan nå se ut til å ha flatet ut og for de yngste jentene, der flest rapporterte ukentlige plager i 2001, har det vært en reduksjon på seks prosent. Stabiliseringen i plagenivå er således et positivt tegn. Høy forekomst av subjektive helseplager gir isolert sett ikke grunn til bekymring, ettersom slike plager kun i sjeldne tilfeller reflekter behandlingskrevende sykdom (Ursin 1997). Like fullt opplever barn og unge ubehag rundt subjektive helseplager, og det er grunn til å anta at daglige subjektive helseplager blant barn og unge reduserer funksjonsnivå i forhold til skolearbeid og deltakelse i fritidsaktiviteter.

### **Høy skoletrivsel, men økende skolestress**

Rundt 90 prosent av både gutter og jenter på alle alderstrinn rapporterte at de likte seg godt på skolen. Dette tallet har lagt stabilt helt siden 1985 for jentene, mens skoletrivselen ser ut til å ha økt noe for guttene i denne

tidsperioden. Skoletrivselen hos gutter på 10. trinn skiller seg noe ut fra dette bildet ved å ligge ca 10% under de andre aldersgruppene. Analyser fra det samme datamaterialet som er presentert i denne rapporten, viser at skoletrivsel henger sammen med livstilfredshet og dette gjelder i særlig grad for jentene (Danielsen m.fl, 2009). Av faktorer i skolemiljø som har betydning for elevenes skoletrivsel er lærerstøtte særlig viktig.

Jentene rapporterte imidlertid i betydelig større grad skolerelatert stress enn guttene. Mens 47% av guttene i 10. klasse og 38% på 1. årstrinn på videregående skole rapporterte at de ble stresset av skolearbeidet, var det tilsvarende tallet for jentene 58% for begge aldersgruppene. Det har også vært en betydelig økning i elevers skolerapporterte stress fra 1993 til 2005. For alle aldersgruppene var økningen særlig stor fra 1997 til 2001, og omfanget har fortsatt å øke for de to eldste aldersgruppene. Økningen fra 1997 til 2001 kan se ut til å sammenfalle med innføring av ny nasjonal læreplan. Det vil derfor være interessant å se om det som følge av Kunnskapsløftet fra 2006 med økt fokus på læringsutbytte og innføringen av nasjonale prøver fra 2005 vil bidra til ytterligere økning i elevenes rapporterte skolestress. Det vil de nye dataene som skal samles inn i desember 2009 bidra til å gi svar på. Et visst nivå av stress og utfordring er bra for å stimulere yteevnen til elevene. Men et konstant opplevd høyt press kan bidra til å øke subjektive helseplager (Torsheim & Wold, 2001a og 2001b). Det er derfor grunn til å være oppmerksom på sammenhenger mellom elevenes høye nivå av skolerelatert stress og deres betydelige omfang av rapporterte helseplager.

## **Mobbing**

De yngste elevene erfarte i større grad enn de eldre elevene å bli mobbet, særlig gjaldt dette for jentene. Rundt 13% av gutter på 6. trinn og 9% av jentene rapporterte å bli mobbet 2-3 ganger i måneden eller oftere. Andelen elever som rapporterte at de ble mobbet sank med økende alder. Rapportering av å mobbe andre var mer stabile på tvers av alderstrinn. 6-8% av guttene og 0-5% av jentene rapporterte at de mobbet andre 2-3 ganger i måneden eller oftere.

Trendene for mobbing fra 1993 til 2005 har lagt nokså stabilt. Her viser tallene hvor mange elever som har blitt eller som har mobbet andre ukentlig eller oftere. Bakgrunnen for denne inndelingen er at spørsmålet har skiftet svarkategorier underveis og det er dermed vanskelig å sammenligne på rapporteringer av regelmessig, men mindre hyppig enn ukentlig mobbing. Det kan innebære at vi ikke får med oss viktige endringer over tid for mobbing. Mens hovedbildet er stabilt, kan det se ut som at det er en positiv reduksjon i mobbing for gutter på 6.trinn fra 2001 til 2005, både i forhold til å bli mobbet og i forhold til å mobbe andre. Det kan tyde på at den systematiske satsningen som har vært gjennom skolebaserte tiltak i denne perioden har hatt positiv effekt. Selv om det er en liten gruppe elever som utsettes for og som deltar i å mobbe andre, er mobbing like fullt et uttrykk for at skolemiljøet har en utrygghetsdimensjon i seg, som også kan ramme andre enn de som direkte utsettes for mobbing. Det å erfare at andre mobbes skaper både ubehag og usikkerhet omkring sosiale normer og hvem som kan bli neste offer.

## **Positiv trend som bør ytterligere styrkes**

I tillegg til å gi en mer detaljert beskrivelse av barn og unges helseopplevelse og helsevaner anno 2005 har en viktig hensikt med denne rapporten vært å vise utviklingstrekk for barn og unges helse og helsevaner for perioden 1985 til 2005. Med unntak av økningen i stillesittende skjermatferd og økningen i skolerelatert stress er hovedbildet stabilitet mellom 1985 og 2005 og en positiv utviklingstrend sist i perioden. Jevnt over var barn og unges rapporterte helse og helsevaner i 1985 mer positiv enn de seinere målingene som ble gjort frem til og med 2001. Fra 2001 og frem til 2005 har det imidlertid vært en særlig positiv endring som gjør at vi nå igjen er kommet på nivå med 1985-målingene. Det er to viktige unntak fra bildet om at 1985- og 2005-målingene i liten grad skiller seg fra hverandre. Det gjelder røyking som i 2005 ligger betydelig under nivået for 1985 og fysisk aktivitet som i 2005 ligger over nivået i 1985.

Slutten av 1980-tallet og tidlig 1990-tallet var preget av store endringer med hensyn til medietilbudet til både befolkningen generelt og barn og unge som målgruppe. I denne perioden kom kabel- og satellitt-TV, med omfattende innslag av reklame. Videre kom PC til private hjem og gav nye påvirkninger både av reklamemessig art, men også nye muligheter for læring. På slutten av 1980-tallet kom også de første McDonalds-kafeene til



Norge og TV-reklamen økte også sitt fokus på halvfabrikata. Det er rimelig at alle disse endringene har gitt seg utslag i en negativ utviklingstrend i forhold til barn og unges helsevaner (særlig kostvaner og stillesittende atferd). Det er blitt fremhevet at de samfunnsmessige endringene i Norge i denne perioden har vært kjennetegnet ved større grad av fremmedgjøring, oppsplittede familier og usikkerhet omkring fremtiden (NOU, 1998), noe som bidra til å forklare økningen i subjektive helseplager frem mot år 2001.

I 1992 kom Stortingsmelding 37 (1992-93) *Utfordringer i helsefremmende og forebyggende arbeid*. Den satte fokus på å forebygge utvikling av psykososiale problemer og belastningslidelser og var et av de første forsøkene på å igangsette endringsprosesser av betydning for individets helse som ikke bare involverte helsesektoren. Utover på 1990-tallet fortsatte parallelt fokus på å få ned røyking både i befolkningen gjennom reklamekampanjer og røykeforbud og en egen satsning rettet mot blant barn og unge gjennom innføring av tiltakspakken *VærRøykFri* (i dag kalt FRI). Denne tiltakspakken ble av myndighetene gitt gratis til alle landets ungdomsskoler og den fikk stor utbredelse. Evalueringene av intervensjonen var også meget positive (Jøsendal, Aarø og Berg, 1998). Den kraftige reduksjonen som har vært i røyking blant barn og unge fra 1985 og frem til i dag, kan tyde på at denne offensive satsningen har virket. Nå gjenstår det imidlertid å se om snus overtar som nikotinkilde for barn og unge.

I tilknytning til OL på Lillehammer var det også en stor nasjonal satsning på fysisk aktivitet gjennom *Folk i form til OL*. Et ytterligere fokus på fysisk aktivitet ble fulgt opp gjennom etableringen av Nasjonalt fagråd for fysisk aktivitet i 1999 og i kjølvannet av denne etableringen har det blitt utviklet anbefalinger og målsettinger for det nasjonale arbeidet knyttet til fysisk aktivitet, blant annet Nasjonal handlingsplan for fysisk aktivitet (2005). Barn og unge er vurdert som en særlig viktig målgruppe og likeledes skole som eget satsningsområde.

Den nasjonale satsningen på fysisk aktivitet ble sammen med fokus på ernæring også nedfelt gjennom Stortingsmelding 16 (2002-03) *Resept for et sunnere Norge*. På ernæringsområdet har også barn og unge og skole vært satsningsområder, noe som blant annet har resultert i innføring av gratis frukt/grønnsak til alle elever på ungdomsskoler og kombinerte skoler ([www.skolefrukt.no](http://www.skolefrukt.no)).

Utdanningsmyndighetene har også stilt seg positive til den nasjonale satsningen på fysisk aktivitet og skolemåltider og inkludert den i sine siste stortingsmeldinger (St.meld 30 (2002-03); St.meld. 31 (2007-08)). Det nasjonale prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider" har nok også bidratt til å sette disse to temaområdene på skolenes dagsorden (Samdal, mfl, 2008). Videre har Kunnskapsdepartementet utvidet rammetimetallet for kroppsøving med to timer på mellomtrinnet og det er utviklet en nasjonal database over konkrete fysiske aktiviteter som lærere skal kunne bruke med sine elever i løpet av skoledagen utenom kroppsøvingstimene ([www.skolenettet.no](http://www.skolenettet.no)). Den offentlige satsningen på fysisk aktivitet og frukttilbud til barn og unge kan trolig i noen grad bidra til å forklare den positive trenden på disse områdene.

Ovenfor er det gjennom noen eksempler gitt forsøk på å belyse hvordan offentlige tiltak og systematiske satsninger over tid har betydning for barn og unges atferd. Gjennom miljømessig tilrettelegging er det altså mulig å påvirke enkeltindividets atferd og opplevelse. Ytterligere analyser av sammenhenger og årsaksforklaringer til funnene som er presentert i denne rapporten, publiseres gjennom artikler fra studien (for en oversikt over tidligere publikasjoner, se appendiks C).

## **Konklusjon**

Resultatene fra rapporten og særlig trendanalysene synliggjør at barn og ungdom er en sentral målgruppe for folkehelsearbeidet. Vi har identifisert noen positive utviklingstrekk som trolig ytterligere kan stimuleres gjennom offentlige satsninger. Men vi har også påpekt mønstre som på sikt kan utløse betydelige folkehelseproblemer om vi ikke tar utfordringene på alvor, dette gjelder særlig barn og unges stressopplevelser på skolen og deres subjektive helseplager. Mens Stortingsmelding 37 (2002-03) la vekt på oppvekstmiljø og sosiale støttefunksjoner, har folkehelsearbeidet det siste tiåret primært konsentrert seg om helseatferd. Den positive utviklingen de seinere årene knyttet til helseatferd hos barn og unge, kan tyde på at denne satsningen har vært vellykket. Men det er også viktig fremover å ha fokus på barn og unges oppvekstvilkår både på skole, fritid og hjemmearena og bidra til å fremme best mulige vilkår for å få tilfredsstillende basale behov for trygghet og tilhørighet og på den måten bidra til å forebygge subjektive belastningsopplevelser.

## Referanseliste

Amundsen EJ (2005): Alkohol- og tobakksbruk blant ungdom: Hva betyr innvandrerbakgrunn? Resultater fra en helseundersøkelse blant 10. klassinger i Oslo 2000/2001. SIRUS skriftserier 5/2005.

Bere E, Veierød M, Klepp K-I. (2005) The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. nocost subscriptions. *Prev Med* 2005; 41: 463–70.

Danielsen, A.G., Samdal, O., Hetland, J. & Wold, B. (2009) School-related Social Support and Students' Perceived Life Satisfaction. *The Journal of Educational Research*, pp 303-318.

Florence, MD., Asbridge, M. og Veugelers, PJ. (2008). Diet Quality and Academic Performance. *Journal of School Health*, 78 (4), ss 209-215.

Haug, E, Torsheim, T, & Samdal, O (2008). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: the Health Behaviour in School-Aged Children study (HBSC). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:47 ( 29 September 2008 )

Haug, E, Torsheim, T, Sallis, J & Samdal, O. (2008). Physical environmental characteristics associated with physical activity in school. *Health Education Research*.

Haug, E, Torsheim, T, & Samdal, O (in press). Local school policies and practices associated with physical activity in secondary school. *Health Promotion International*.

Jøsendal, O., Aarø, L.E., Berg, I.H. (1998): «Effects of a school-based smoking prevention program among subgroups of adolescens.» *Health Education Research*, 13(2): 215–24

Kjønniksen, L, Anderssen, N og Wold, B (2008): Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scand J Med Sci Sports*.

Kvaavik, E, Samdal, O, Trygg, K, Johansson, L & Klepp, KI (2007): Fem om dagen – ti år etter. *Tidsskr Nor Legeforen* 127:2250-3.

Levy DT, Mumford EA, Cummings KM et al. (2004): The relative risks of a low-nitrosamine smokeless tobacco product compared with smoking cigarettes: estimates of a panel of experts. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 13: 2035 - 42.

Lobstein T. og Frelut ML. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews*;4:195-200.

NOU:18 (1998). Det er bruk for alle. Oslo: Sosial- og helsedepartementet.

Pallesen, S, Hetland, J, Sivertsen, B, Samdal, O, Torsheim, T & Nordhus, IH (2008). Time Trends in Sleep-Onset Difficulties among Norwegian Adolescents: 1983-2005. *Insomnia*, Vol 36, s. 889-895.

Samdal, O. (2008): Child and Adolescent Health Promotion: School Health Promotion. In Heggenhougen, K. (ed.) *Encyclopedia of Public Health*.

Samdal, O., Haug, E, Larsen, T, Holthe, A, Manger, M, Hansen, F & Fismen, AS (2006): Evaluering av tiltaksprosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen". Rapport. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Samdal, O., Haug, E, Slåtten, H, Larsen, T, Holthe, A, Hasnes, Å, Fredbo, R, Manger, M, & Hansen, F (2008): Evalueringsrapport II "Fysisk aktivitet og måltider i skolen". Rapport. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Samdal, O, Tynjälä, J, Roberts, C, Sallis, J, Villberg, J, & Wold, B (2007): Trends in Vigorous Physical Activity and TV Watching of Adolescents from 1986 to 2002 in 7 European Countries. *The European Journal of Public Health* 17(3):242-248; doi: 10.1093/eurpub/ck1245.

Skretting A (2007): Ungdomsundersøkelsen 2007: Hovedresultater fra de årlige ungdomsundersøkelsene 1968-2007. SIRUS skriftserie.

Skolemåltidet i grunnskolen (2006). Rapport. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Solberg, ME & Olweus, D (2003): Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29(3), 239-68.

Sosial- og helsedirektoratet (2005). *Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet*. Oslo.

St.meld. 37 (1992–1993). *Utfordringer i helsefremmende og forebyggende arbeid*. Sosial- og helsedepartementet.

St.meld 16 (2002-03). *Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken*. Oslo: Helsedepartementet.

St.meld. 30 (2003-04) *Kultur for læring*. Oslo: Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet.

St.meld. 31 (2007-08) *Kvalitet i skolen*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

St.meld 31 (2007–2008). *Kvalitet i skolen*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, et al (2005): Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*, 146:732-737

Torgersen L (2004): *Ungdoms digitale hverdag: Bruk av PC, Internett, TV-spill og mobiltelefon blant elever på ungdomsskolen og videregående skole*. Nova-rapport 8/04.

Torsheim, T, Leversen, I & Samdal, O. (2007): Sosial ulikhet i ungdoms helse: Er helseatferd viktig? *Norsk Epidemiologi*, 17, (1); 79-86.

Torsheim T, Samdal O, Wold B & Hetland, J (2004): Helse og trivsel blant barn og unge : Norske resultater fra studien ”Helsevaner blant skoleelever. En WHO-studie i flere land”. *Hemil-rapport 3/2004*

Torsheim, T., & Wold, B. (2001a). School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach. *Journal of Adolescence*, 24(6), 701-713.

Torsheim, T., & Wold, B. (2001b). School-related stress, school support, and somatic complaints: A general population study. *Journal of Adolescent Research*, 16(3), 293-303.

Trudeau, F., & Shephard, R. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35(2), 89-105.

Ungkost-2000 (2002). Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge. Oslo: Sosial og helsedirektoratet/Universitetet i Oslo,

Ursin, H. (1997). "Sensitization, somatization, and subjective health complaints." *International Journal of Behavioral Medicine* 4(2): 105-116.

Utdanningsdirektoratet (2006). Vurdering av skolemåltid : Kunnskapsgrunnlag, nytte, økonomiske konsekvensberegninger og vurderinger. Rapport fra en arbeidsgruppe nedsatt av Kunnskapsdepartementet.

Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet (2007). Veileder for fysisk aktivitet og måltider i skolen.

Yngve A, Wolf A, Poortvliet E et al. Fruit and vegetable intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The Pro Children Crosssectional Survey. *Ann Nutr Metab* 2005; 49: 236–45.

Øverland S, Hetland J, Aarø LE (2008): Røyking og snusbruk blant ungdommar i 2004 og 2007. *Tidsskr Nor Legeforen*; 128:1820-4

Aarø LE, Lindbak RL, Øverland SN et al. (2008): Tobakksbruk blant norske ungdomsskoleelever 1975 - 2005 *Tidsskr Nor Legeforen*; 128: 1815 - 9.

## **Appendiks A - Frekvenstabeller**

Fysisk aktivitet og stillesittende atferd.....	88
Spisevaner og kosthold.....	100
Røyking og alkoholbruk.....	108
Subjektiv helse.....	122
Skolemiljø og skoletrivsel.....	136
Mobbing.....	139

## Fysisk aktivitet og stillesittende atferd

**Tabell A1. Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

Klassetrinn		n	Hver dag	Idrett eller mosjonering? (%)					Aldri
				4-6 ganger i uka	2-3 ganger i uka	Én gang i uka	Én gang i måneden	Mindre enn én gang i måneden	
6. klasse	Gutt	755	25	25	34	11	1	2	2
	Jente	762	14	23	43	15	1	1	3
	Total	1517	20	24	39	13	1	1	3
8. klasse	Gutt	808	17	34	35	7	2	1	4
	Jente	729	12	25	41	13	3	2	3
	Total	1537	14	30	38	10	3	2	4
10. klasse	Gutt	807	15	30	31	13	3	3	4
	Jente	711	6	25	40	16	3	4	6
	Total	1518	11	28	35	14	3	3	5
Videregående	Gutt	861	12	29	28	16	3	3	8
	Jente	844	7	20	36	21	5	6	6
	Total	1705	9	24	32	19	4	5	7



**Tabell A2. I friminuttene: Hvor ofte beveger du deg så mye at du blir andpusten og/eller svett?**

Klassetrinn		n	Bevegelse i friminuttene (%)				Aldri
			Hvert friminutt	Ikke hvert friminutt, men likevel hver dag	Ikke hver dag, men likevel hver uke	Ikke så ofte som hver uke	
6. klasse	Gutt	771	41	31	17	8	4
	Jente	768	21	39	23	13	5
	Total	1539	31	35	20	10	4
8. klasse	Gutt	811	12	31	24	19	14
	Jente	742	5	28	24	26	18
	Total	1553	9	29	24	22	16
10. klasse	Gutt	802	5	14	22	26	32
	Jente	710	1	11	15	30	43
	Total	1512	3	13	18	28	38
Videregående	Gutt	869	2	9	15	25	48
	Jente	851	2	11	14	27	47
	Total	1720	2	10	15	26	47

**Tabell A3. Hvor mange timer PER DAG pleier du å se på TV?**

Klassetrinn		n	Timer TV daglig (%)					
			Ikke i det hele tatt	Mindre enn ½ time om dagen	½ time- 1 time	2-3 timer	4 timer	Mer enn 4 timer
6. klasse	Gutt	749	2	17	44	30	4	4
	Jente	752	2	20	45	27	4	2
	Total	1501	2	18	44	28	4	3
8. klasse	Gutt	754	1	9	41	37	6	6
	Jente	699	1	7	36	42	8	6
	Total	1453	1	8	39	39	7	6
10. klasse	Gutt	786	3	10	32	41	8	7
	Jente	694	2	5	32	45	9	7
	Total	1480	3	8	32	43	8	7
Videregående	Gutt	837	4	13	33	36	8	6
	Jente	826	3	9	33	41	8	6
	Total	1663	3	11	33	38	8	6

**Tabell A4. Hvor mange timer per dag (ukedag) pleier du å se på TV på fritiden din (regn også med video og DVD)?**

Klasse- trinn		n	Tv-titting ukedager (%)								Ca. 7 timer eller mer per dag
			Ikke i det hele tatt	Ca. en ½ time per dag	Ca. 1 time per dag	Ca. 2 time per dag	Ca. 3 time per dag	Ca. 4 time per dag	Ca. 5 time per dag	Ca. 6 timer per dag	
6.klasse	Gutt	737	6	19	26	22	17	7	2	1	1
	Jente	738	8	20	24	25	14	5	3	1	1
	Total	1475	7	19	25	23	15	6	2	1	1
8.klasse	Gutt	750	3	13	24	26	16	8	5	1	2
	Jente	701	2	8	22	28	20	12	6	1	1
	Total	1451	3	11	23	27	18	10	5	1	2
10.klasse	Gutt	769	3	11	20	26	19	11	4	2	3
	Jente	692	3	8	17	26	21	14	7	2	2
	Total	1461	3	10	18	26	20	12	6	2	2
Videre- gående	Gutt										
		820	6	12	21	28	15	10	4	1	3
	Jente	825	4	12	19	26	18	11	4	1	3
	Total	1645	5	12	20	27	17	11	4	1	3

**Tabell A5. Hvor mange timer per dag (helg) pleier du å se på TV på fritiden din (regn også med video og DVD)?**

		Tv-titting helger (%)									
		Ikke i det hele tatt	Ca. en ½ time per dag	Ca. 1 time per dag	Ca. 2 time per dag	Ca. 3 time per dag	Ca. 4 time per dag	Ca. 5 time per dag	Ca. 6 time per dag	Ca. 7 timer eller mer per dag	
Klassetrinn	n										
6. klasse	Gutt	742	3	8	17	25	20	14	7	3	5
	Jente	741	3	11	14	30	18	15	5	2	1
	Total	1483	3	9	15	28	19	15	6	2	3
8. klasse	Gutt	747	2	5	9	22	23	20	10	4	5
	Jente	686	2	4	7	22	28	19	10	5	4
	Total	1433	2	5	8	22	25	19	10	5	4
10. klasse	Gutt	770	2	2	10	20	24	20	10	6	6
	Jente	687	2	3	10	20	26	17	10	7	4
	Total	1457	2	3	10	20	25	19	10	7	5
Videregående	Gutt	823	4	4	11	22	22	18	10	4	6
	Jente	827	2	4	10	22	23	20	10	5	4
	Total	1650	3	4	11	22	22	19	10	5	5

**Tabell A6. Hvor mange timer per dag (ukedag) pleier du å bruke på å spille PC-spill eller TV-spill (Playstation, Xbox, GameCube etc.) på fritiden din?**

		Timer PC-spill/tv-spill ukedager (%)									
		Ikke i det hele tatt	Ca. en ½ time per dag	Ca. 1 time per dag	Ca. 2 time per dag	Ca. 3 time per dag	Ca. 4 time per dag	Ca. 5 time per dag	Ca. 6 time per dag	Ca. 7 timer eller mer per dag	
Klassetrinn	n										
6. klasse	Gutt	737	15	25	29	15	9	4	2	1	1
	Jente	750	36	33	17	9	4	1	1	0	0
	Total	1487	25	29	23	12	7	2	1	0	0
8. klasse	Gutt	754	13	20	23	17	13	7	4	1	2
	Jente	706	55	17	12	8	4	3	1	1	1
	Total	1460	33	18	18	12	9	5	2	1	1
10. klasse	Gutt	779	16	16	17	17	15	8	5	2	5
	Jente	694	70	14	7	4	3	1	1	0	1
	Total	1473	42	15	12	11	9	5	3	1	3
Videregående	Gutt	834	22	17	15	16	12	8	4	1	5
	Jente	831	77	12	5	3	1	1	0	0	0
	Total	1665	49	15	10	10	7	5	2	1	2

**Tabell A7. Hvor mange timer per dag (helg) pleier du å bruke på å spille PC-spill eller TV-spill (Playstation, Xbox, GameCube etc.) på fritiden din?**

		Timer PC-spill/tv-spill helger (%)									
		Ikke i det hele tatt	Ca. en ½ time per dag	Ca. 1 time per dag	Ca. 2 time per dag	Ca. 3 time per dag	Ca. 4 time per dag	Ca. 5 time per dag	Ca. 6 time per dag	Ca. 7 timer eller mer per dag	
Klassetrinn	n										
6. klasse	Gutt	736	12	14	23	22	12	8	5	1	3
	Jente	749	29	26	21	13	7	3	1	0	0
	Total	1485	20	20	22	17	10	6	3	1	2
8. klasse	Gutt	736	9	12	15	21	15	12	6	3	6
	Jente	693	45	17	14	10	6	5	2	1	1
	Total	1429	26	15	14	15	11	9	4	2	4
10. klasse	Gutt	773	12	9	13	16	13	12	9	5	11
	Jente	694	62	16	8	4	5	2	1	0	1
	Total	1467	36	12	11	10	9	7	5	3	7
Videregående	Gutt	831	17	11	13	14	11	11	8	4	10
	Jente	829	69	13	7	5	2	2	1	1	0
	Total	1660	43	12	10	10	6	6	5	2	5

**Tabell A8. Hvor mange timer per dag (ukedag) pleier du å bruke på å gjøre lekser utenom skolen?**

Klasse	Kjønn	n	Lekser i ukedager (%)								
			Ikke i det hele tatt	Ca. en ½ time per dag	Ca. 1 time per dag	Ca. 2 time per dag	Ca. 3 time per dag	Ca. 4 time per dag	Ca. 5 time per dag	Ca. 6 time per dag	Ca. 7 timer eller mer per dag
6. klasse	Gutt	743	4	32	40	16	5	2	1	0	0
	Jente	734	2	26	38	21	9	3	0	1	0
	Total	1477	3	29	39	18	7	3	1	0	0
8. klasse	Gutt	739	8	22	36	21	8	3	1	0	1
	Jente	682	3	17	34	27	11	5	1	1	0
	Total	1421	6	20	35	24	9	4	1	1	0
10. klasse	Gutt	766	15	31	27	17	5	2	2	0	1
	Jente	678	9	22	32	23	7	3	2	1	0
	Total	1444	12	27	29	19	6	3	2	0	1
Videregående	Gutt										
	Jente	827	28	34	22	11	3	1	0	0	0
	Total	1647	18	31	24	17	6	2	1	0	0

**Tabell A9. Hvor mange timer om dagen pleier du å bruke på å gjøre lekser utenom skolen i helger?**

		Lekser i helger (%)									
		Ikke i det hele tatt	Ca. en ½ time per dag	Ca. 1 time per dag	Ca. 2 time per dag	Ca. 3 time per dag	Ca. 4 time per dag	Ca. 5 time per dag	Ca. 6 time per dag	Ca. 7 timer eller mer per dag	
Klassetrinn	n										
6. klasse	Gutt	737	80	10	6	2	0	0	0	0	0
	Jente	757	80	12	6	2	1	0	0	0	0
	Total	1494	80	11	6	2	1	0	0	0	0
8. klasse	Gutt	743	64	20	9	4	1	1	0	0	1
	Jente	698	50	25	13	7	4	1	0	0	0
	Total	1441	57	22	11	6	2	1	0	0	0
10. klasse	Gutt	775	65	17	9	4	2	0	1	0	1
	Jente	687	53	18	14	7	3	2	2	0	0
	Total	1462	59	18	11	6	3	1	1	0	1
Videregående	Gutt	834	63	17	11	5	2	1	0	0	0
	Jente	829	36	19	18	15	6	4	1	1	0
	Total	1663	49	18	14	10	4	2	1	0	0



**Tabell A10. Hvor lang tid tar det deg vanligvis å dra hjemmefra til skolen?**

Klassestrinn		n	Reisetid til skolen (%)				
			Mindre enn 5 minutter	5 til 15 minutter	15-30 minutter	30 minutter til 1 time	Mer enn 1 time
6. klasse	Gutt	757	28	48	21	4	0
	Jente	753	21	50	24	5	0
	Total	1510	24	49	23	4	0
8. klasse	Gutt	805	13	46	30	10	1
	Jente	735	12	44	32	11	0
	Total	1540	13	45	31	10	1
10. klasse	Gutt	793	17	42	32	8	1
	Jente	708	12	44	34	10	1
	Total	1501	15	43	33	9	1
Videregående	Gutt	851	8	30	31	24	7
	Jente	843	7	23	40	24	6
	Total	1694	8	26	35	24	7

**Tabell A11. På en vanlig dag er mesteparten av reisen din til skolen gjennomført...?**

Klassetrinn		n	Transportmiddel til skolen (%)				
			Til fots	Med sykkel	Med buss, trikk, T-bane, tog eller båt	Med bil, motorsykkel eller moped	På andre måter
6. klasse	Gutt	695	45	31	14	8	2
	Jente	675	55	17	17	8	3
	Total	1370	50	24	16	8	2
8. klasse	Gutt	762	34	27	32	6	1
	Jente	688	45	13	34	8	1
	Total	1450	39	20	33	7	1
10. klasse	Gutt	767	35	26	32	7	0
	Jente	679	44	12	34	8	1
	Total	1446	39	20	33	7	1
Videregående	Gutt	799	17	13	57	12	1
	Jente	809	24	4	61	11	0
	Total	1608	21	9	59	12	0

**Tabell A12. På en vanlig dag er mesteparten av reisen din fra skolen gjennomført...?**

Klassetrinn		n	Transportmiddel fra skolen (%)				
			Til fots	Med sykkel	Med buss, trikk, T-bane, tog eller båt	Med bil, motorsykkel eller moped	På andre måter
6. klasse	Gutt	693	49	31	15	4	1
	Jente	670	57	17	19	4	2
	Total	1363	53	24	17	4	1
8. klasse	Gutt	763	36	26	33	4	1
	Jente	698	48	12	36	4	1
	Total	1461	41	19	34	4	1
10. klasse	Gutt	766	38	26	33	3	0
	Jente	681	48	12	35	4	1
	Total	1447	43	20	34	3	1
Videregående	Gutt	809	19	13	58	10	0
	Jente	815	27	4	63	6	0
	Total	1624	23	8	60	8	0

## Spisevaner og kosthold

**Tabell A13. Hvor ofte spiser du til vanlig disse måltidene: Frokost?**

Klasse	Klassetrinn	n	Frokost (%)			
			Hver dag	4-6 dager i uken	1-3 dager i uken	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	774	83	7	6	3
	Jente	788	81	8	7	5
	Total	1562	82	8	7	4
8. klasse	Gutt	829	76	11	7	6
	Jente	750	66	12	14	8
	Total	1579	71	12	10	7
10. klasse	Gutt	812	66	14	12	8
	Jente	713	52	16	18	14
	Total	1525	59	15	15	11
Videregående	Gutt	874	60	17	13	10
	Jente	851	55	16	17	13
	Total	1725	58	16	15	11

**Tabell A14. Hvor ofte spiser du til vanlig disse måltidene:  
Formiddagsmat/matpakke?**

Klasse	Klassetrinn	n	Hver dag	Formiddagsmat/matpakke (%)		
				4-6 dager i uken	1-3 dager i uken	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	768	72	23	4	2
	Jente	781	77	18	3	2
	Total	1549	75	20	3	2
8. klasse	Gutt	825	66	24	7	4
	Jente	752	59	23	11	7
	Total	1577	63	24	9	5
10. klasse	Gutt	810	58	25	8	8
	Jente	712	48	26	15	11
	Total	1522	53	25	12	10
Videregående	Gutt	869	53	30	11	6
	Jente	849	54	28	13	6
	Total	1718	53	29	12	6

**Tabell A15. Hvor ofte spiser du til vanlig disse måltidene: Middag eller brødmåltid etter skolen?**

Klasse	Kategori	n	Hver dag	Middag eller brødmåltid etter skolen (%)		
				4-6 dager i uken	1-3 dager i uken	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	767	82	10	5	3
	Jente	784	87	8	3	2
	Total	1551	84	9	4	3
8. klasse	Gutt	831	87	8	3	2
	Jente	750	83	11	5	1
	Total	1581	85	9	4	2
10. klasse	Gutt	813	85	9	4	2
	Jente	713	78	16	5	1
	Total	1526	81	13	4	2
Videregående	Gutt	869	85	11	3	1
	Jente	850	79	15	5	1
	Total	1719	82	13	4	1

**Tabell A16. Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette: Frukt?**

Klassetrinn		n	Frukt (%)						
			Aldri	Sjeldnere enn en gang per uke	En gang i uken	2-4 dager i uken	5-6 dager i uken	En gang hver andre dag	Flere ganger hver dag
6. klasse	Gutt	780	3	6	8	24	17	18	24
	Jente	794	2	4	4	18	16	22	35
	Total	1574	2	5	6	21	17	20	30
8. klasse	Gutt	826	4	9	11	24	17	14	21
	Jente	754	2	5	10	23	16	16	29
	Total	1580	3	7	11	23	17	15	24
10. klasse	Gutt	813	4	12	14	26	13	15	17
	Jente	715	2	8	10	22	18	15	26
	Total	1528	3	10	12	24	15	15	21
Videregående	Gutt	870	4	14	15	31	14	7	14
	Jente	852	2	8	9	27	15	13	25
	Total	1722	3	11	12	29	14	10	20

**Tabell A17. Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette:  
Grønnsaker?**

Klassetrinn		n	Grønnsaker (%)						
			Aldri	Sjeldnere enn en gang per uke	En gang i uken	2-4 dager i uken	5-6 dager i uken	En gang hver andre dag	Flere ganger hver dag
6. klasse	Gutt	775	4	9	13	26	18	19	12
	Jente	790	3	5	9	25	18	24	16
	Total	1565	4	7	11	26	18	22	14
8. klasse	Gutt	826	6	9	14	25	19	15	12
	Jente	752	4	8	11	26	20	20	10
	Total	1578	5	8	12	26	20	18	11
10. klasse	Gutt	814	6	9	13	30	20	18	5
	Jente	715	3	7	11	31	18	21	9
	Total	1529	5	8	12	30	19	19	7
Videregående	Gutt	871	7	10	14	34	18	13	5
	Jente	853	2	9	11	29	20	20	10
	Total	1724	5	9	13	31	19	16	7



**Tabell A18. Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette: Godteri (f.eks. drops eller sjokolade)?**

Klassetrinn		Godteri (f.eks. drops og sjokolade) (%)							
		n	Aldri	Sjeldnere enn en gang per uke	En gang i uken	2-4 dager i uken	5-6 dager i uken	En gang hver andre dag	Flere ganger hver dag
6. klasse	Gutt	776	5	18	41	26	7	2	2
	Jente	790	5	16	44	25	4	4	2
	Total	1566	5	17	43	25	6	3	2
8. klasse	Gutt	826	4	11	34	35	8	4	5
	Jente	752	3	8	30	39	11	5	5
	Total	1578	3	9	32	37	9	4	5
10. klasse	Gutt	813	3	8	22	43	12	6	7
	Jente	715	3	7	23	41	12	8	5
	Total	1528	3	7	23	42	12	7	6
Videregående	Gutt	870	2	10	20	43	14	5	6
	Jente	852	2	8	19	42	14	9	7
	Total	1722	2	9	19	42	14	7	6

**Tabell A19. Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette:  
Cola, brus eller andre leskedrikker med sukker?**

Klassetrinn		Cola, brus eller andre leskedrikker med sukker (%)							
		n	Aldri	Sjeldnere enn en gang per uke	En gang i uken	2-4 dager i uken	5-6 dager i uken	En gang hver andre dag	Flere ganger hver dag
6. klasse	Gutt	775	7	18	31	27	8	5	5
	Jente	792	6	19	41	23	5	3	3
	Total	1567	6	18	36	25	7	4	4
8. klasse	Gutt	827	4	9	27	36	10	6	8
	Jente	752	4	13	30	33	9	5	6
	Total	1579	4	11	29	34	9	6	7
10. klasse	Gutt	813	3	8	18	38	12	9	12
	Jente	717	7	15	22	33	10	7	7
	Total	1530	5	11	20	35	11	8	10
Videregående	Gutt	870	3	8	15	34	17	8	14
	Jente	852	9	18	22	29	9	7	7
	Total	1722	6	13	18	32	13	7	11

**Tabell A20. Prøver du å slanke deg?**

Klassetrinn		n	Prøver å slanke seg (%)			Ja
			Nei, vekten min er passe	Nei, men jeg trenger å slanke meg	Nei, fordi jeg trenger å legge på meg	
6. klasse	Gutt	778	74	8	6	11
	Jente	775	72	12	6	9
	Total	1553	73	10	6	10
8. klasse	Gutt	826	74	10	8	8
	Jente	743	55	22	7	17
	Total	1569	65	16	7	12
10. klasse	Gutt	807	67	10	14	9
	Jente	707	46	19	8	27
	Total	1514	57	14	11	18
Videregående	Gutt	861	64	8	20	8
	Jente	842	45	24	6	25
	Total	1703	54	16	13	16

## Røyking og alkoholbruk

**Tabell A21. Har du noen gang prøvd å røyke (minst én sigarett)?**

Klassetrinn	n	Har prøvd å røyke (minst én sigarett)? (%)		
		Ja	Nei	
6. klasse	Gutt	777	9	91
	Jente	791	6	94
	Total	1568	8	92
8. klasse	Gutt	828	21	79
	Jente	751	22	78
	Total	1579	21	79
10. klasse	Gutt	812	41	59
	Jente	717	47	53
	Total	1529	44	56
Videregående	Gutt	868	55	45
	Jente	852	55	45
	Total	1720	55	45

**Tabell A22. Hvor ofte røyker du?**

Klassetrinn		n	Hyppighet av røyking (%)			
			Hver dag	Hver uke	Sjeldnere enn én gang i uka	Ikke i det hele tatt
6. klasse	Gutt	775	0	0	1	99
	Jente	792	0	0	1	99
	Total	1567	0	0	1	99
8. klasse	Gutt	829	0	1	2	97
	Jente	752	1	1	3	95
	Total	1581	1	1	2	96
10. klasse	Gutt	812	7	2	7	84
	Jente	715	9	3	10	78
	Total	1527	8	3	8	81
Videregående	Gutt	868	12	4	9	74
	Jente	848	13	4	11	71
	Total	1716	13	4	10	73

**Tabell A23. Har du noen gang prøvd snus?**

Klassetrinn	n	Har prøvd snus (%)		
		Ja	Nei	
6. klasse	Gutt			
	Jente			
	Total			
8. klasse	Gutt	831	19	81
	Jente	751	7	93
	Total	1582	13	87
10. klasse	Gutt	810	49	51
	Jente	717	31	69
	Total	1527	40	60
Videregående	Gutt	868	58	42
	Jente	850	40	60
	Total	1718	49	51

**Tabell A24. Hvor ofte bruker du snus?**

Klassetrinn	n	Hyppighet snusbruk (%)			
		Hver dag	Hver uke	Sjeldnere enn én gang i uka	Ikke i det hele tatt
6. klasse					
Gutt					
Jente					
Total					
8. klasse					
Gutt	821	1	1	2	96
Jente	748	0	0	0	100
Total	1569	0	0	1	98
10. klasse					
Gutt	809	7	4	14	75
Jente	710	0	1	6	93
Total	1519	4	2	10	83
Videregående					
Gutt	866	14	6	13	67
Jente	847	1	1	10	88
Total	1713	8	3	12	77

**Tabell A25. Hvor ofte drikker du for tiden øl?**

Klassetrinn		n	Øl (%)				
			Hver dag	Hver uke	Hver måned	Sjelden	Aldri
6. klasse	Gutt	762	0	0	1	19	80
	Jente	770	0	0	0	10	90
	Total	1532	0	0	0	14	85
8. klasse	Gutt	803	0	1	3	18	78
	Jente	728	0	0	2	19	79
	Total	1531	0	1	3	18	78
10. klasse	Gutt	800	1	8	16	29	47
	Jente	712	0	6	15	32	46
	Total	1512	0	7	15	30	47
Videregående	Gutt	867	1	19	25	24	31
	Jente	844	0	11	20	33	36
	Total	1711	1	15	23	28	33



**Tabell A26. Hvor ofte drikker du for tiden vin?**

Klassetrinn		n	Vin (%)				
			Hver dag	Hver uke	Hver måned	Sjelden	Aldri
6. klasse	Gutt	751	0	0	0	11	88
	Jente	764	0	0	0	10	90
	Total	1515	0	0	0	10	89
8. klasse	Gutt	791	0	0	1	13	85
	Jente	718	0	0	2	13	85
	Total	1509	0	0	1	13	85
10. klasse	Gutt	793	1	1	4	25	69
	Jente	708	0	1	5	32	62
	Total	1501	0	1	4	29	66
Videregående	Gutt	857	0	2	7	33	57
	Jente	840	0	1	8	41	50
	Total	1697	0	2	8	37	53

**Tabell A27. Hvor ofte drikker du for tiden brennevin?**

Klassetrinn		n	Brennevin (%)				
			Hver dag	Hver uke	Hver måned	Sjelden	Aldri
6. klasse	Gutt	747	0	0	0	2	97
	Jente	756	0	0	0	1	99
	Total	1503	0	0	0	2	98
8. klasse	Gutt	788	0	0	1	6	92
	Jente	716	0	0	2	5	94
	Total	1504	0	0	1	6	93
10. klasse	Gutt	793	1	3	8	21	67
	Jente	711	0	3	7	20	70
	Total	1504	0	3	8	21	68
Videregående	Gutt	856	1	9	17	27	47
	Jente	841	0	5	18	28	49
	Total	1697	0	7	18	28	48

**Tabell A28. Hvor ofte drikker du for tiden rusbrus?**

Klassetrinn		n	Rusbrus (%)				
			Hver dag	Hver uke	Hver måned	Sjelden	Aldri
6. klasse	Gutt	743	0	0	0	6	93
	Jente	748	0	0	0	3	96
	Total	1491	0	0	0	5	95
8. klasse	Gutt	784	0	1	3	14	82
	Jente	716	0	1	3	16	80
	Total	1500	0	1	3	15	81
10. klasse	Gutt	795	1	4	12	32	52
	Jente	709	0	5	18	38	39
	Total	1504	0	4	15	35	46
Videregående	Gutt	854	1	5	13	37	45
	Jente	841	0	7	26	39	28
	Total	1695	0	6	20	38	36

**Tabell A29. Hvor ofte drikker du for tiden annen alkoholholdig drikke?**

Klassetrinn		n	Annen alkoholholdig drikke (%)				
			Hver dag	Hver uke	Hver måned	Sjelden	Aldri
6. klasse	Gutt	732	0	0	1	11	88
	Jente	750	0	0	0	7	93
	Total	1482	0	0	0	9	91
8. klasse	Gutt	788	0	1	3	18	78
	Jente	713	0	1	3	16	80
	Total	1501	0	1	3	17	79
10. klasse	Gutt	789	1	5	12	30	52
	Jente	702	0	5	17	36	41
	Total	1491	0	5	14	33	47
Videregående	Gutt	846	0	10	19	34	36
	Jente	832	0	9	22	38	31
	Total	1678	0	9	20	36	34

**Tabell A30. Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?**

Klassetrinn		n	Drukket seg full (%)				
			Nei, aldri	Ja, en gang	Ja, 2-3 ganger	Ja, 4-10 ganger	Ja, mer enn 10 ganger
6. klasse	Gutt	773	96	3	1	0	0
	Jente	781	99	1	0	0	0
	Total	1554	98	2	0	0	0
8. klasse	Gutt	820	92	4	1	1	1
	Jente	748	94	3	2	1	0
	Total	1568	93	4	2	1	1
10. klasse	Gutt	807	65	9	10	7	8
	Jente	714	56	12	14	9	8
	Total	1521	61	11	12	8	8
Videregående	Gutt	869	39	9	13	13	27
	Jente	849	37	12	16	16	19
	Total	1718	38	10	15	14	23

**Tabell A31. Hvor gammel var du første gangen du drakk alkohol (mer enn bare smakt)?**

Klassetrinn	n	Aldri	Debutalder alkohol					16 år eller eldre	
			11 år eller yngre	12 år	13 år	14 år	15 år		
10. klasse	Gutt	795	39	5	5	12	21	17	0
	Jente	699	33	2	6	15	25	18	0
	Total	1494	36	4	6	13	23	17	0
Videregående	Gutt	869	22	4	6	13	16	28	11
	Jente	845	18	2	5	13	24	28	9
	Total	1714	20	3	6	13	20	28	10

**Tabell A32. Hvor gammel var du første gangen du ble full?**

Klassetrinn		n	Aldri	Debutalder full					16 år eller eldre
				11 år eller yngre	12 år	13 år	14 år	15 år	
10. klasse	Gutt	792	65	2	2	5	12	14	1
	Jente	695	56	1	1	8	17	17	0
	Total	1487	60	1	1	7	15	15	0
Videregående	Gutt	863	37	2	4	7	14	23	13
	Jente	847	36	1	2	9	15	24	14
	Total	1710	36	1	3	8	15	24	13

**Tabell A33. Hvor gammel var du første gangen du røykte (mer enn et trekk for å prøve)?**

Klassetrinn		n	Debutalder røyking						
			Aldri	11 år eller yngre	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år eller eldre
10. klasse	Gutt	798	62	8	6	7	10	6	0
	Jente	691	56	6	5	12	15	6	0
	Total	1489	59	7	6	9	12	6	0
Videregående	Gutt	859	49	10	6	7	9	13	6
	Jente	849	47	7	6	11	13	11	5
	Total	1708	48	8	6	9	11	12	6



**Tabell A34. Hvor gammel var du første gangen du brukte snus?**

Klassetrinn		n	Aldri	Debutalder snus					16 år eller eldre
				11 år eller yngre	12 år	13 år	14 år	15 år	
8. klasse	Gutt	13	69	8	0	23	0	0	0
	Jente	11	100	0	0	0	0	0	0
	Total	24	83	4	0	13	0	0	0
10. klasse	Gutt	798	54	2	4	7	18	14	0
	Jente	699	71	0	1	3	12	11	0
	Total	1497	62	1	3	5	16	13	0
Videregående	Gutt	853	44	3	4	7	13	20	9
	Jente	845	63	1	1	2	8	15	11
	Total	1698	53	2	2	4	11	17	10

## Subjektiv helse og velvære

**Tabell A35. Vil du si at din helse er...?**

Klassetrinn		n	Helse (%)			
			Svært god	God	Ganske god	Dårlig
6. klasse	Gutt	776	44	40	15	1
	Jente	783	40	41	19	1
	Total	1559	42	41	17	1
8. klasse	Gutt	822	46	39	12	2
	Jente	745	34	47	17	2
	Total	1567	41	43	14	2
10. klasse	Gutt	806	44	42	12	2
	Jente	714	28	50	18	4
	Total	1520	36	46	15	3
Videregående	Gutt	873	37	46	14	4
	Jente	846	24	54	18	4
	Total	1719	30	50	16	4

**Tabell A36. Hva synes du om kroppen din? Den er:**

Klassestrinn		n	Vurdering av egen kropp (%)				
			Altfor tynn	Litt for tynn	Omtrent passe størrelse	Litt for tykk	Altfor tykk
6. klasse	Gutt	752	1	8	72	17	1
	Jente	765	1	8	67	21	4
	Total	1517	1	8	69	19	2
8. klasse	Gutt	812	1	13	63	20	3
	Jente	735	1	8	49	33	8
	Total	1547	1	11	57	26	5
10. klasse	Gutt	802	1	18	57	20	3
	Jente	702	2	9	40	40	9
	Total	1504	2	14	49	30	6
Videregående	Gutt	856	2	21	58	17	2
	Jente	845	2	6	42	43	8
	Total	1701	2	13	50	30	5

**Tabell A37. Hvor ofte pusser du tennene dine?**

Klassetrinn		n	Tannpuss (%)				
			Mer enn én gang om dagen	Én gang om dagen	Minst én gang i uka, men ikke hver dag	Mindre enn én gang i uka	Aldri
6. klasse	Gutt	774	73	25	2	0	0
	Jente	782	81	17	2	0	0
	Total	1556	77	21	2	0	0
8. klasse	Gutt	823	71	26	2	1	0
	Jente	748	80	18	1	0	0
	Total	1571	75	22	2	0	0
10. klasse	Gutt	813	73	23	3	0	1
	Jente	718	80	19	1	0	0
	Total	1531	76	21	2	0	0
Videregående	Gutt	865	69	26	3	1	1
	Jente	851	83	15	1	0	0
	Total	1716	76	20	2	1	0

**Tabell A38. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Hodepine?**

Klassetrinn		n	Hodepine (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	761	2	5	6	19	68
	Jente	780	4	8	10	18	60
	Total	1541	3	7	8	18	64
8. klasse	Gutt	811	3	6	9	22	61
	Jente	747	6	9	12	24	49
	Total	1558	4	7	10	23	55
10. klasse	Gutt	805	3	6	9	24	58
	Jente	716	5	11	14	27	43
	Total	1521	4	8	11	26	51
Videregående	Gutt	865	2	6	10	23	60
	Jente	853	5	15	19	25	36
	Total	761	2	5	6	19	68

**Tabell A39. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Vondt i magen?**

Klassetrinn		n	Vondt i magen (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	760	3	6	8	26	56
	Jente	776	5	10	12	26	48
	Total	1536	4	8	10	26	52
8. klasse	Gutt	808	1	4	9	26	59
	Jente	743	3	9	12	37	39
	Total	1551	2	6	10	32	49
10. klasse	Gutt	803	2	3	8	26	62
	Jente	715	2	7	12	50	29
	Total	1518	2	5	10	37	47
Videregående	Gutt	862	1	3	7	22	67
	Jente	853	2	8	12	47	30
	Total	1715	2	6	10	35	49

**Tabell A40. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Vondt i ryggen?**

Klassetrinn		n	Vondt i ryggen (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	753	3	4	4	14	77
	Jente	772	3	5	4	10	78
	Total	1525	3	4	4	12	77
8. klasse	Gutt	805	5	3	5	15	73
	Jente	747	5	7	6	18	64
	Total	1552	5	5	5	17	69
10. klasse	Gutt	803	5	5	10	19	60
	Jente	715	7	7	11	25	50
	Total	1518	6	6	11	22	55
Videregående	Gutt	862	6	7	9	21	57
	Jente	849	10	9	11	25	45
	Total	1711	8	8	10	23	51

**Tabell A41. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Følt deg nedfor (trist)?**

Klassetrinn		n	Følt deg nedfor (trist) (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	750	4	8	10	26	52
	Jente	768	4	11	11	26	48
	Total	1518	4	9	11	26	50
8. klasse	Gutt	803	3	6	8	23	60
	Jente	742	5	13	13	28	41
	Total	1545	4	9	10	25	51
10. klasse	Gutt	797	2	5	10	28	55
	Jente	709	7	16	19	31	26
	Total	1506	5	10	14	29	41
Videregående	Gutt	855	3	6	9	28	54
	Jente	850	9	15	17	31	27
	Total	1705	6	10	13	30	41



**Tabell A42. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Vært irritabel eller i dårlig humør?**

Klassetrinn		n	Vært irritabel eller i dårlig humør (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	756	6	13	16	32	34
	Jente	769	5	15	17	30	33
	Total	1525	6	14	16	31	33
8. klasse	Gutt	805	4	12	18	36	30
	Jente	742	5	17	20	33	25
	Total	1547	4	14	19	35	28
10. klasse	Gutt	794	4	13	23	35	25
	Jente	711	5	20	23	36	16
	Total	1505	5	16	23	35	21
Videregående	Gutt	857	5	11	23	37	23
	Jente	851	7	17	26	34	16
	Total	1708	6	14	25	36	20

**Tabell A43. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Nervøs?**

Klassetrinn		n	Nervøs (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	749	3	7	12	24	54
	Jente	769	4	7	12	26	51
	Total	1518	3	7	12	25	53
8. klasse	Gutt	806	3	6	14	31	46
	Jente	747	3	10	17	32	37
	Total	1553	3	8	15	32	42
10. klasse	Gutt	795	3	7	15	34	41
	Jente	710	4	10	18	31	37
	Total	1505	4	8	17	32	39
Videregående	Gutt	855	3	5	13	30	49
	Jente	852	4	8	16	35	37
	Total	1707	3	7	15	32	43

**Tabell A44. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Vanskelig for å sovne?**

Klassetrinn		n	Vanskelig for å sovne (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	753	13	10	9	15	53
	Jente	769	14	9	8	15	53
	Total	1522	13	10	9	15	53
8. klasse	Gutt	805	7	10	10	17	57
	Jente	744	9	10	11	15	54
	Total	1549	8	10	10	16	55
10. klasse	Gutt	795	8	10	9	19	54
	Jente	712	12	12	11	20	46
	Total	1507	10	11	10	19	50
Videregående	Gutt	860	5	8	11	17	59
	Jente	850	9	12	12	20	48
	Total	1710	7	10	12	18	53

**Tabell A45. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Svimmel?**

Klassetrinn		n	Svimmel (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	752	2	4	4	16	74
	Jente	771	2	5	5	14	73
	Total	1523	2	5	5	15	74
8. klasse	Gutt	804	2	4	4	14	76
	Jente	745	3	7	5	19	65
	Total	1549	3	5	5	16	71
10. klasse	Gutt	790	3	4	7	17	70
	Jente	711	3	8	9	21	59
	Total	1501	3	6	8	19	65
Videregående	Gutt	862	2	5	6	15	72
	Jente	851	3	8	10	22	57
	Total	1713	3	7	8	19	64

**Tabell A46. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Vondt i nakke og skulder?**

Klassetrinn		n	Vondt i nakke og skulder (%)				Sjelden eller aldri
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	
6. klasse	Gutt	732	6	6	7	17	64
	Jente	758	6	6	6	15	68
	Total	1490	6	6	6	16	66
8. klasse	Gutt	793	5	5	7	17	66
	Jente	741	5	7	11	23	55
	Total	1534	5	6	9	20	61
10. klasse	Gutt	784	5	6	11	22	57
	Jente	699	8	9	11	23	48
	Total	1483	6	8	11	23	52
Videregående	Gutt	842	5	7	10	23	55
	Jente	844	12	12	13	22	41
	Total	1686	8	10	12	22	48

**Tabell A47. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Lei og utslitt?**

Klassetrinn		n	Lei og utslitt (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	741	9	13	17	23	37
	Jente	766	9	11	17	26	38
	Total	1507	9	12	17	24	37
8. klasse	Gutt	802	7	12	17	28	35
	Jente	732	10	14	20	28	29
	Total	1534	8	13	18	28	32
10. klasse	Gutt	786	10	14	22	30	25
	Jente	697	14	22	24	28	13
	Total	1483	12	17	23	29	19
Videregående	Gutt	856	10	15	23	30	22
	Jente	841	17	21	24	28	11
	Total	1697	13	18	24	29	16

**Tabell A48. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager: Redd?**

Klassetrinn		n	Redd (%)				
			Omtrent hver dag	Mer enn én gang i uken	Omtrent hver uke	Omtrent hver måned	Sjelden eller aldri
6. klasse	Gutt	747	2	3	5	16	75
	Jente	761	3	6	5	16	71
	Total	1508	2	5	5	16	73
8. klasse	Gutt	798	1	1	2	11	84
	Jente	741	2	4	5	16	73
	Total	1539	2	3	3	13	79
10. klasse	Gutt	782	1	1	2	9	87
	Jente	701	3	4	6	18	69
	Total	1483	2	2	4	13	79
Videregående	Gutt	848	1	1	2	8	88
	Jente	842	3	5	6	16	70
	Total	1690	2	3	4	12	79

## Skoletrivsel og skolestress

**Tabell A49. Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden?**

Klassetrinn		n	Liker seg på skolen (%)			
			Liker meg veldig godt	Liker meg ganske godt	Liker meg ikke særlig godt	Liker meg ikke i det hele tatt
6. klasse	Gutt	755	46	41	10	3
	Jente	758	51	41	6	1
	Total	1513	49	41	8	2
8. klasse	Gutt	757	44	47	6	3
	Jente	704	49	43	7	1
	Total	1461	47	45	6	2
10. klasse	Gutt	776	29	53	12	7
	Jente	691	31	54	11	4
	Total	1467	30	53	11	6
Videregående	Gutt	837	42	48	8	3
	Jente	832	42	46	9	2
	Total	1669	42	47	9	2



**Tabell A50. Hvor stresset blir du av skolearbeidet (både arbeid du skal gjøre på skolen og lekser)?**

Klassetrinn		n	Hvor stresset (%)			
			Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Svært mye
6. klasse	Gutt	767	25	56	13	7
	Jente	776	28	57	11	4
	Total	1543	27	56	12	5
8. klasse	Gutt	815	15	55	19	10
	Jente	745	13	57	21	9
	Total	1560	14	56	20	9
10. klasse	Gutt	807	8	45	28	19
	Jente	717	4	38	37	22
	Total	1524	6	42	32	21
Videregående	Gutt	859	16	46	26	12
	Jente	851	4	38	36	22
	Total	1710	10	42	31	17

**Tabell A51. Hva tror du kontaktlæreren din mener om skoleresultatene dine sammenlignet med klassekameratene dine? Han /hun mener jeg er:**

Klassestrinn		n	Kontaktlærers vurdering av skoleresultater (%)			
			Veldig god	God	Middels	Dårligere enn middels
6. klasse	Gutt	742	27	51	20	1
	Jente	743	28	50	20	2
	Total	1485	27	51	20	1
8. klasse	Gutt	749	16	44	34	6
	Jente	698	15	47	34	4
	Total	1447	16	45	34	5
10. klasse	Gutt	780	17	34	41	8
	Jente	695	17	40	35	9
	Total	1475	17	37	38	8
Videregående	Gutt	832	13	38	40	9
	Jente	828	9	40	43	8
	Total	1660	11	39	41	9

## Mobbing

**Tabell A52. Hvor ofte er du blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene?**

Klassetrinn		n	Hyppighet av mobbing (utsatt for)(%)				
			Jeg er ikke blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene	Bare en sjelden gang	2 eller 3 ganger i måneden	Omtrent 1 gang i uken	Flere ganger i uken
6. klasse	Gutt	761	65	22	6	4	3
	Jente	760	71	20	3	2	4
	Total	1521	68	21	4	3	3
8. klasse	Gutt	814	72	19	4	3	3
	Jente	752	80	14	2	1	2
	Total	1566	76	17	3	2	2
10. klasse	Gutt	801	75	18	3	2	2
	Jente	714	80	14	3	2	1
	Total	1515	77	16	3	2	2
Videregående	Gutt	867	81	14	2	1	2
	Jente	854	88	10	1	1	1
	Total	1721	84	12	1	1	1

**Tabell A53. Hvor ofte har du selv vært med på å mobbe en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene?**

		n	Hyppighet av mobbing (utført)(%)				
			Jeg har ikke mobbet en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene	Bare en sjelden gang	2 eller 3 ganger i måneden	Omtrent 1 gang i uken	Flere ganger i uken
6. klasse	Gutt	768	68	23	5	2	1
	Jente	770	87	12	0	0	0
	Total	1538	78	18	3	1	1
8. klasse	Gutt	816	68	27	3	1	1
	Jente	747	84	14	1	1	0
	Total	1563	75	21	2	1	1
10. klasse	Gutt	803	59	30	5	3	2
	Jente	714	82	16	2	1	0
	Total	1517	70	23	4	2	1
Videregående	Gutt	870	68	23	5	2	2
	Jente	853	87	11	1	0	0
	Total	1723	78	17	3	1	1

## **Appendiks B - Trendtabeller**

Fysisk aktivitet og stillesittende atferd.....	142
Spisevaner og kosthold.....	145
Røyking og alkoholbruk.....	149
Subjektive helseplager.....	152
Skoletrivsel og skolestress.....	153
Mobbing.....	155

## Fysisk aktivitet og stillesittende atferd

**Tabell B1. Gjennomsnittlig timer fysisk aktivitet utenom skoletid per uke (95% konfidensintervall) for årene 1989,1993, 1997, 2001 og 2005**

	1985		1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>												
6. klasse	2.5	(2.3-2.7)	2.6	(2.4-2.8)	2.6	(2.4-2.8)	2.6	(2.4-2.7)	2.8	(2.6-3.0)	3.2	(2.9-3.4)
8. klasse	2.8	(2.5-3.0)	3.3	(3.1-3.5)	3.1	(2.9-3.2)	3.3	(3.1-3.4)	3.4	(3.2-3.5)	3.8	(3.6-4.1)
10. klasse	3.3	(3.1-3.5)	3.3	(3.1-3.5)	3.2	(3.1-3.4)	3.3	(3.1-3.5)	3.4	(3.2-3.6)	3.8	(3.5-4.0)
Videre-gående					3.2	(2.9-3.5)	3.2	(3.0-3.4)	3.1	(2.9-3.3)	3.5	(3.2-3.7)
<b>Jenter</b>												
6. klasse	2.0	(1.9-2.2)	2.2	(2.0-2.3)	2.1	(2.0-2.3)	2.1	(2.0-2.3)	2.3	(2.2-2.5)	2.6	(2.4-2.8)
8. klasse	2.7	(2.5-2.9)	2.6	(2.5-2.8)	2.8	(2.6-2.9)	2.7	(2.6-2.9)	2.9	(2.8-3.1)	3.2	(3.0-3.4)
10. klasse	2.8	(2.5-3.0)	2.9	(2.7-3.1)	2.8	(2.6-3.0)	2.8	(2.6-2.9)	2.9	(2.7-3.0)	3.1	(2.9-3.4)
Videre-gående					2.8	(2.5-3.0)	2.5	(2.3-2.7)	2.6	(2.4-2.8)	3.0	(2.7-3.2)

**Tabell B2. Gjennomsnittlig timer stillesittende atferd per uke (95% konfidensintervall) relatert til bruk av PC for årene 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>										
6. klasse	1.6	(1.5-1.8)	2.1	(1.9-2.3)	2.8	(2.5-3.1)	10.2	(9.4-11.0)	17.4	(16.1-18.6)
8. klasse	1.9	(1.7-2.1)	2.4	(2.2-2.6)	3.7	(3.4-4.0)	15.1	(14.1-16.0)	25.0	(23.1-26.8)
10. klasse	1.4	(1.2-1.6)	2.1	(1.8-2.3)	4.0	(3.7-4.2)	16.9	(15.7-18.1)	30.6	(28.6-32.6)
Videregående			1.7	(1.3-2.0)	3.2	(2.9-3.4)	14.5	(13.6-15.4)	29.1	(27.5-30.8)
<b>Jenter</b>										
6. klasse	0.4	(0.3-0.5)	0.9	(0.8-1.0)	1.1	(1.0-1.2)	5.3	(4.8-5.8)	13.1	(12.1-14.1)
8. klasse	0.3	(0.2-0.4)	0.8	(0.7-0.9)	1.1	(1.0-1.3)	6.2	(5.7-6.6)	19.2	(17.7-20.7)
10. klasse	0.2	(0.1-0.2)	0.4	(0.3-0.5)	0.8	(0.7-0.9)	6.0	(5.4-6.6)	19.8	(18.4-21.3)
Videregående			0.3	(0.2-0.3)	0.6	(0.5-0.7)	5.5	(4.9-6.2)	16.6	(15.3-17.9)

**Tabell B3. Gjennomsnittlig timer stillesittende atferd per uke (95% konfidensintervall) relatert til TV-titting for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1985		1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>												
6. klasse	19.5	(18.5-20.5)	13.8	(12.9-14.6)	15.4	(14.6-16.1)	13.9	(13.1-14.7)	12.5	(11.7-13.3)	10.1	(9.5-10.8)
8. klasse	19.4	(18.4-20.5)	14.4	(13.7-15.2)	17.5	(16.7-18.2)	16.9	(16.1-17.8)	15.1	(14.4-15.7)	12.4	(11.5-13.2)
10. klasse	16.6	(15.8-17.3)	14.0	(13.2-14.8)	16.2	(15.4-17.0)	17.8	(17.0-18.6)	15.2	(14.5-15.9)	13.6	(12.8-14.4)
Videre- gående					14.2	(13.1-15.2)	15.1	(14.4-15.8)	13.8	(13.1-14.5)	12.7	(11.9-13.5)
<b>Jenter</b>												
6. klasse	14.4	(13.4-15.4)	10.0	(9.3-10.7)	14.1	(13.2-14.9)	12.3	(11.5-13.1)	12.2	(11.4-13.0)	9.3	(8.5-10.1)
8. klasse	16.1	(15.2-17.0)	10.9	(10.2-11.6)	15.1	(14.3-15.9)	15.7	(14.9-16.6)	14.3	(13.6-15.0)	13.7	(13.0-14.5)
10. klasse	12.7	(11.9-13.5)	9.9	(9.2-10.5)	14.1	(13.2-14.9)	16.6	(15.9-17.3)	15.0	(14.4-15.7)	14.4	(13.7-15.2)
Videre- gående					11.7	(10.6-12.7)	13.1	(12.4-13.9)	12.8	(12.1-13.6)	13.4	(12.4-14.5)



## Spisevaner og kosthold

**Tabell B4. Gjennomsnittlig ganger fruktspising per uke (95% konfidensintervall) for årene 1985, 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1985		1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>												
6. klasse	7.3	(6.9-7.7)	6.3	(6.0-6.7)	7.0	(6.5-7.4)	6.5	(6.1-7.0)	5.2	(4.9-5.5)	6.5	(6.1-6.8)
8. klasse	7.4	(6.9-7.8)	5.4	(5.0-5.8)	6.0	(5.6-6.4)	4.9	(4.5-5.3)	4.6	(4.3-4.9)	5.7	(5.4-6.1)
10. klasse	6.4	(5.9-6.8)	4.3	(4.0-4.6)	4.5	(4.1-4.8)	3.9	(3.6-4.2)	4.0	(3.7-4.3)	5.1	(4.8-5.4)
Videregående					3.9	(3.6-4.3)	3.7	(3.4-4.1)	3.4	(3.2-3.7)	4.4	(4.0-4.8)
<b>Jenter</b>												
6. klasse	7.8	(7.3-8.3)	7.0	(6.6-7.5)	7.0	(6.6-7.4)	6.9	(6.5-7.4)	6.5	(6.0-6.9)	7.9	(7.5-8.3)
8. klasse	8.2	(7.6-8.7)	6.5	(6.0-6.9)	6.7	(6.3-7.1)	5.7	(5.3-6.1)	5.7	(5.4-6.0)	6.8	(6.4-7.2)
10. klasse	8.3	(7.9-8.7)	5.2	(4.8-5.7)	6.1	(5.6-6.5)	5.6	(5.2-6.0)	5.3	(4.9-5.6)	6.4	(6.1-6.8)
Videregående					5.6	(5.0-6.1)	5.2	(4.8-5.5)	4.9	(4.5-5.3)	6.2	(5.8-6.7)

**Tabell B5. Gjennomsnittlig ganger inntak av søtsaker per uke (95% konfidensintervall) årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1985		1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>												
6. klasse	2.6	(2.3-3.0)	1.9	(1.6-2.2)	1.9	(1.7-2.1)	2.6	(2.3-2.9)	3.1	(2.8-3.4)	2.1	(1.9-2.4)
8. klasse	3.2	(2.8-3.6)	2.2	(1.9-2.5)	2.7	(2.4-3.0)	3.4	(3.1-3.8)	4.1	(3.8-4.4)	2.9	(2.6-3.1)
10. klasse	3.4	(2.9-3.9)	2.9	(2.6-3.2)	3.2	(2.9-3.5)	3.7	(3.3-4.1)	4.5	(4.2-4.7)	3.5	(3.3-3.8)
Videregående					3.2	(2.8-3.6)	3.6	(3.2-4.0)	4.3	(4.1-4.6)	3.5	(3.3-3.7)
<b>Jenter</b>												
6. klasse	1.9	(1.6-2.1)	1.7	(1.5-1.9)	1.5	(1.3-1.7)	2.1	(1.8-2.4)	3.1	(2.8-3.3)	2.1	(1.9-2.2)
8. klasse	2.5	(2.1-2.8)	2.0	(1.8-2.3)	2.2	(1.9-2.4)	2.6	(2.3-2.9)	4.0	(3.7-4.3)	3.1	(2.9-3.3)
10. klasse	2.6	(2.2-2.9)	2.4	(2.1-2.7)	2.4	(2.1-2.7)	3.2	(2.8-3.5)	4.3	(4.0-4.6)	3.5	(3.2-3.7)
Videregående					2.3	(1.9-2.6)	2.7	(2.4-3.0)	4.3	(4.0-4.5)	3.8	(3.5-4.1)

**Tabell B6. Gjennomsnittlig ganger brusdriking per uke (95% konfidensintervall) årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.**

	1985		1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>												
6. klasse	2.7	2.3-3.0	1.9	1.7-2.2	2.2	1.9-2.4	3.0	2.7-3.4	3.7	3.4-4.0	2.6	2.3-2.9
8. klasse	3.3	2.8-3.7	1.8	1.5-2.0	2.6	2.3-2.8	3.4	3.1-3.8	5.1	4.8-5.4	3.5	3.2-3.8
10. klasse	4.3	3.8-4.8	2.9	2.6-3.2	3.6	3.2-4.0	4.6	4.1-5.0	5.7	5.4-6.1	4.4	4.0-4.8
Videregående					4.3	3.9-4.8	5.7	5.2-6.2	6.1	5.8-6.4	4.7	4.4-5.1
<b>Jenter</b>												
6. klasse	1.8	1.6-2.0	1.4	1.2-1.6	1.7	1.5-2.0	2.2	1.9-2.4	3.1	2.8-3.3	2.1	1.9-2.3
8. klasse	2.1	1.8-2.3	1.5	1.3-1.7	2.0	1.8-2.3	2.5	2.2-2.9	3.9	3.6-4.1	3.0	2.7-3.3
10. klasse	2.5	2.2-2.9	2.0	1.7-2.3	2.5	2.3-2.8	3.1	2.7-3.4	4.5	4.2-4.8	3.3	3.0-3.5
Videregående					2.8	2.4-3.2	3.2	2.9-3.5	4.4	4.0-4.8	3.1	2.8-3.5

**Tabell B7. Prosentandel av elevene som rapporterte at de slanket seg (95% konfidensintervall) årene 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>								
6. klasse	8	(6-10)	9	(9-11)	9	(7-11)	11	(8-14)
8. klasse	8	(6-10)	7	(6-10)	10	(8-12)	8	(7-10)
10. klasse	6	(4-7)	8	(6-10)	7	(6-9)	9	(7-11)
Videregående	7	(5-9)	7	(6-9)	8	(6-9)	8	(6-10)
<b>Jenter</b>								
6. klasse	8	(6-10)	9	(7-11)	12	(10-14)	9	(8-12)
8. klasse	13	(11-15)	22	(19-25)	20	(17-23)	17	(14-20)
10. klasse	23	(20-26)	28	(25-31)	23	(21-27)	27	(24-32)
Videregående	26	(23-30)	29	(26-32)	25	(22-29)	25	(22-28)

## Røyking og alkoholbruk

**Tabell B8. Prosentandel som rapporterte at de røykte daglig (95% konfidensintervall) for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001, 2005.**

	1985		1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>												
6. klasse	1	(0-2)	0	(0-1)	0	(0-1)	1	(0-1)	0	(0-1)	0	(0-2)
8. klasse	6	(4-9)	3	(2-4)	3	(2-5)	5	(3-8)	3	(2-5)	0	(0-1)
10. klasse	16	(12-19)	17	(14-20)	16	(13-19)	18	(15-22)	15	(13-19)	7	(5-10)
Videregående					24	(20-29)	27	(23-31)	25	(21-29)	12	(9-15)
<b>Jenter</b>												
6. klasse	0	(0-0)	0	(0-1)	0	(0-1)	0	(0-1)	0	(0-1)	0	(0-1)
8. klasse	6	(4-9)	4	(2-7)	2	(1-3)	4	(3-6)	4	(3-6)	1	(1-3)
10. klasse	17	(14-21)	16	(13-19)	15	(12-19)	21	(17-24)	20	(17-23)	9	(7-13)
Videregående					25	(21-30)	29	(25-33)	30	(25-35)	13	(10-17)

**Tabell B9. Prosentandel av elevene som rapporterte bruk av alkohol minst en gang i uken (95% konfidensintervall) for årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005.**

	1985		1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>												
6. klasse	1	(0-2)	0	(0-1)	1	(0-2)	1	(1-2)	2	(1-3)	1	(0-1)
8. klasse	4	(2-6)	2	(1-3)	2	(1-3)	4	(3-6)	5	(3-7)	2	(1-3)
10. klasse	13	(10-16)	8	(6-11)	9	(7-12)	17	(14-20)	17	(13-20)	10	(7-13)
Videregående					17	(13-21)	27	(23-31)	30	(27-34)	23	(19-27)
<b>Jenter</b>												
6. klasse	0	(0-1)	0	(0-1)	0	(0-2)	1	(0-1)	0	(0-1)	0	(0-1)
8. klasse	2	(1-3)	1	(1-3)	1	(0-2)	3	(2-5)	3	(2-5)	1	(1-3)
10. klasse	11	(8-14)	8	(5-10)	7	(5-9)	13	(10-16)	17	(15-21)	10	(7-13)
Videregående					12	(9-16)	20	(16-23)	26	(22-30)	14	(11-18)

**Tabell B10. Prosentandel av elevene som rapporterte å ha vært full mer enn én gang (95% konfidensintervall) for årene 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>								
6. klasse	1	(0-1)	1	(0-2)	1	(1-2)	1	(0-2)
8. klasse	5	(4-7)	6	(5-9)	7	(5-9)	3	(2-5)
10. klasse	30	(27-34)	37	(33-41)	38	(34-43)	25	(22-29)
Videregående			61	(57-64)	63	(59-66)	52	(47-57)
<b>Jenter</b>								
6. klasse	0	(0-0)	0	(0-1)	0	(0-1)	1	(0-1)
8. klasse	2	(1-3)	5	(3-7)	6	(5-9)	3	(2-5)
10. klasse	29	(25-34)	41	(37-46)	41	(36-45)	32	(27-37)
Videregående			59	(55-63)	60	(56-65)	51	(47-55)

## Subjektive helseplager

**Tabell B11. Prosentandel av elevene som rapporterte at de hadde minst 1 subjektiv helseplage daglig (95% konfidensintervall) årene 1985, 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1989		1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>										
6. klasse	16	(13-19)	18	(15-20)	17	(14-20)	23	(20-26)	21	(18-25)
8. klasse	13	(10-16)	15	(13-18)	15	(13-18)	16	(13-19)	17	(14-20)
10. klasse	11	(9-14)	14	(12-17)	15	(12-17)	17	(15-21)	17	(14-20)
Videregående			15	(12-18)	14	(12-16)	15	(12-17)	17	(15-19)
<b>Jenter</b>										
6. klasse	22	(18-26)	25	(22-29)	19	(16-21)	31	(28-35)	25	(22-28)
8. klasse	13	(11-16)	19	(16-22)	23	(20-27)	25	(22-28)	26	(22-30)
10. klasse	22	(19-25)	21	(18-25)	26	(23-29)	26	(23-30)	27	(23-31)
Videregående			22	(19-26)	24	(21-27)	28	(25-32)	28	(24-32)



## Skoletrivsel og skolestress

**Tabell B12. Prosentandel av elevene som rapporterte at de likte seg godt eller svært godt på skolen (95% konfidensintervall) årene 1985, 1989, 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1985		1989		1993		1997		2001		2005	
	Es t	(95% CI)	Es t	(95% CI)	Es t	(95% CI)	Es t	(95% CI)	Es t	(95% CI)	Es t	(95% CI)
<b>Gutter</b>												
6. klasse	84	(81-87)	82	(78-85)	83	(79-85)	83	(80-86)	85	(83-88)	87	(84-89)
8. klasse	85	(81-88)	85	(82-88)	88	(85-90)	87	(84-89)	90	(88-92)	91	(88-94)
10. klasse	75	(71-79)	75	(71-78)	77	(73-80)	82	(79-85)	81	(78-84)	81	(77-85)
Videre- gående					88	(84-90)	88	(86-90)	89	(87-91)	90	(87-92)
<b>Jenter</b>												
6. klasse	90	(86-92)	84	(81-87)	84	(80-87)	89	(86-91)	89	(86-91)	92	(90-94)
8. klasse	92	(90-94)	89	(86-91)	91	(89-93)	88	(85-90)	89	(87-92)	92	(89-94)
10. klasse	83	(78-87)	78	(74-82)	78	(74-81)	83	(80-85)	85	(82-87)	85	(82-88)
Videre- gående					83	(79-86)	89	(87-91)	89	(87-91)	89	(86-91)

**Tabell B13. Prosentandel av elevene som rapporterte at de ble stresset av skolearbeidet (95% konfidensintervall) årene 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>								
6. klasse	18	(15-21)	17	(14-20)	20	(17-23)	20	(17-23)
8. klasse	20	(17-23)	20	(17-23)	27	(23-30)	30	(26-34)
10. klasse	27	(24-31)	25	(22-29)	42	(37-46)	47	(43-52)
Videregående	21	(18-25)	22	(19-26)	33	(30-36)	38	(34-42)
<b>Jenter</b>								
6. klasse	12	(10-15)	11	(9-14)	16	(13-19)	15	(12-17)
8. klasse	16	(13-19)	22	(19-26)	28	(25-32)	30	(26-34)
10. klasse	37	(32-41)	35	(31-29)	52	(48-56)	58	(54-63)
Videregående	33	(28-39)	34	(31-37)	45	(41-49)	58	(54-63)

## Mobbing

**Tabell B14. Prosentandel av elevene som rapporterte at de ble mobbet ukentlig (95% konfidensintervall) årene 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
Gutter								
6. klasse	6	(5-8)	7	(5-9)	9	(7-11)	7	(6-10)
8. klasse	7	(5-9)	5	(4-7)	6	(5-8)	6	(4-8)
10. klasse	5	(4-7)	5	(3-7)	4	(3-6)	4	(3-5)
Videregående	5	(3-9)	4	(3-5)	5	(3-6)	3	(2-4)
Jenter								
6. klasse	6	(5-8)	5	(3-6)	9	(7-12)	6	(4-7)
8. klasse	4	(3-5)	4	(2-6)	3	(2-5)	3	(2-5)
10. klasse	3	(2-4)	3	(2-4)	3	(2-4)	3	(2-4)
Videregående	1	(0-2)	1	(1-2)	2	(1-3)	1	(1-2)

**Tabell B15. Prosentandel av elevene som rapporterte at de mobbet andre ukentlig (95% konfidensintervall) årene 1993, 1997, 2001 og 2005**

	1993		1997		2001		2005	
	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)	Est	(95% CI)
<b>Gutter</b>								
6. klasse	3	(2-5)	3	(2-4)	6	(4-8)	3	(2-5)
8. klasse	5	(4-7)	4	(3-6)	5	(4-7)	2	(1-3)
10. klasse	7	(5-9)	6	(4-8)	6	(4-8)	5	(4-7)
Videregående	7	(5-12)	6	(4-8)	6	(4-8)	4	(3-6)
<b>Jenter</b>								
6. klasse	1	(0-2)	1	(1-2)	2	(1-3)	1	(0-2)
8. klasse	1	(1-2)	1	(0-2)	2	(1-3)	1	(0-2)
10. klasse	1	(1-3)	1	(0-2)	1	(1-2)	1	(0-2)
Videregående	0	(0-1)	0	(0-1)	1	(1-2)	0	(0-1)

## **Appendiks C – Spørreskjema**



# UNIVERSITETET I BERGEN

HEMIL-senteret

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

## HELSEVANER BLANT SKOLEELEVER.

## EN WHO-UNDERSØKELSE I 41 LAND.

SPØRRESKJEMA FOR 2005-06

10. klassetrinn & 1.klasse videregående.



---

Christiesgt. 13 - 5015 Bergen Telefon: 55 58 28 08 Telefax: 55 58 98 87

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. De samme spørsmålene vil bli stilt til skoleelever i 40 andre land. Svarene dine skal være hemmelige, derfor skal du ikke skrive navnet ditt på spørreskjemaet. Ingen på skolen vil få lov til å se ditt spørreskjema.

Dersom du ikke ønsker å fylle ut spørreskjemaet kan du la være. Hvis det er noen spørsmål du ikke ønsker å svare på kan du gå over til neste spørsmål og la det andre stå åpent.

Etter at du har fylt ut spørreskjemaet, kan du legge det i konvoluttet som er delt ut, og lime igjen.

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

På forhånd takk for hjelpen !

Oddrun Samdal  
Forsker

Torbjørn Torsheim  
forsker

**1. Er du gutt eller jente? (Sett kryss i den ruten som passer)**

gutt

jente

**2. Hvilket klassetrinn går du på?**

6. klassetrinn

8. klassetrinn

10. klassetrinn

videregående skole (1. klasse)

**3. I hvilken måned ble du født?**

Jan.	Feb.	Mars	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Des.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Hvilket år ble du født?**

Før 1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	Etter 1995
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5. Hvor mye veier du uten klær?** Jeg veier  kg.

**6. Hvor høy er du uten sko?** Jeg er  cm.



**7. Har din familie bil?**

- nei
- ja, en
- ja, to eller flere



**8. Har du eget soverom?**

- ja
- nei

**9. Hvor mange ganger har du reist et sted på ferie med familien din i løpet av det siste året?**

- ingen
- en gang
- to ganger
- mer enn to ganger

**10. Hvor mange PC-er har familien din?**

- ingen
- en
- to
- mer enn to

**11. Hvor mange bøker har familien din hjemme?**

Det er vanligvis rundt 40 bøker i hver rekke i bokhyllen.

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



**12. Vil du si at din helse er...?**

- svært god
- god
- ganske god
- dårlig

**13. Kun for jenter:** Har du fått menstruasjonen (mensen)?

- Nei, jeg har ikke fått menstruasjonen
- Ja, jeg fikk den da jeg var   år og   måneder

14.

Her er et bilde av 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?

Sett kryss i den boksen som står ved siden av nummeret som best forteller hvor du står.

<input type="checkbox"/>	10	Best mulig liv
<input type="checkbox"/>	9	
<input type="checkbox"/>	8	
<input type="checkbox"/>	7	
<input type="checkbox"/>	6	
<input type="checkbox"/>	5	
<input type="checkbox"/>	4	
<input type="checkbox"/>	3	
<input type="checkbox"/>	2	
<input type="checkbox"/>	1	
<input type="checkbox"/>	0	Dårligst mulig liv

**15. I løpet av de siste 6 månedene: Hvor ofte har du hatt følgende plager? (Sett ett kryss for hver linje)**

	<b>Omtrent hver dag</b>	<b>Mer enn én gang i uken</b>	<b>Omtrent hver uke</b>	<b>Omtrent hver måned</b>	<b>Sjelden eller aldri</b>
a) Hodepine	<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 (trist)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Vært irritabel eller i dårlig 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) Vanskelig 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 nakke og skulder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Lei og utslitt (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"/>

16. Sett ett kryss for hver påstand i den boksen som best beskriver hvor ofte du har følt deg slik i løpet av de siste ukene.

	Aldri	Av og til	Ofte	Nesten alltid
a) Jeg er fornøyd med hvordan jeg har det for tiden.	<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 være.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jeg kunne tenke meg å forandre mange ting i livet mitt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jeg skulle ønske livet var annerledes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Jeg har et godt liv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Jeg trives med hva som skjer i livet mitt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Jeg har det jeg ønsker meg i livet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Jeg har det bedre enn de fleste andre på min alder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-----  
Nå kommer noen spørsmål om en del av vanene dine. Først kommer et spørsmål om fysisk aktivitet.  
-----

17. 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?**

ingen   1   2   3   4   5   6   7   dager

dager

18. Hvor ofte spiser du vanligvis frokost (mer enn et glass melk eller juice)? Sett ett kryss for ukedager og ett for helgen.

Ukedager

Helgen

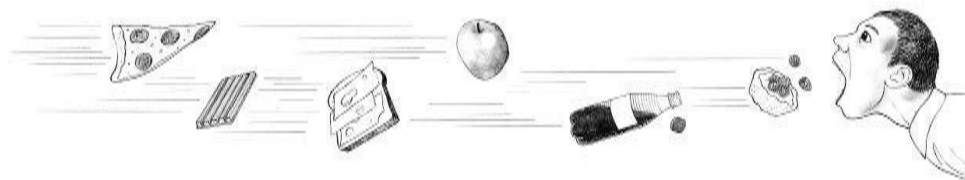
- jeg spiser aldri frokost på ukedager
- en dag
- to dager
- tre dager
- fire dager
- fem dager

- jeg spiser aldri frokost i helgen
- jeg spiser vanligvis frokost bare en av dagene i helgen (lørdag eller søndag)
- jeg spiser vanligvis frokost begge dagene i helgen (både lørdag og søndag)

9.1.1.

19. Hvor mange ganger i uken spiser eller drikker du noe av dette?  
(Sett ett kryss for hver linje)

	Aldri	Sjeldnere enn en gang per uke	En gang i uken	2-4 dager i uken	5-6 dager i uken	En gang hver dag	Flere ganger hver 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) Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Godteri (f.eks. 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 leskedrikker med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**20. Hvor ofte spiser du til vanlig disse måltidene? (Sett ett kryss for hver linje)**

	Hver dag	4-6 dager i uken	1-3 dager i uken	Sjelden eller aldri
a) Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Formiddagsmat/ matpakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Middag eller brødmåltid etter skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**21. Hvor ofte pusser du tennene dine?**

- mer enn én gang om dagen
- én gang om dagen
- minst én gang i uka, men ikke hver dag
- mindre enn én gang i uka
- aldri

**22. Noen barn går på skolen eller til sengs sultne fordi det ikke er nok mat hjemme.  
Hvor ofte skjer dette deg?**

- alltid
- ofte
- av og til
- aldri

**23. Prøver du å slanke deg?**

- nei, vekten min er passe
- nei, men jeg trenger å slanke meg
- nei, fordi jeg trenger å legge på meg
- ja

**24. Har du noen gang prøvd å røyke (minst en sigarett)?**

- ja
- nei

**25. Hvor ofte røyker du?**

- hver dag
- hver uke
- sjeldnere enn en gang i uka
- ikke i det hele tatt

**26. Har du noen gang prøvd snus?**

- ja
- nei

**27. Hvor ofte bruker du snus?**

- hver dag
- hver uke
- sjeldnere enn en gang i uka
- ikke i det hele tatt



**28. Har du noen gang prøvd å drikke alkohol? (Det vil si øl, vin eller brennevin som f.eks. sprit, whisky og lignende)**

- ja
- nei
- vet ikke

**29. 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. (Sett ett kryss for hver linje).**

	Hver dag	Hver uke	Hver måned	Sjelden	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"/>
e) Annen alkoholholdig drikke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**30. Har du noen gang drukket så mye alkohol at du har vært skikkelig beruset (full)?**

- nei, aldri
- ja, en gang
- ja, 2-3 ganger
- ja, 4-10 ganger
- ja, mer enn 10 ganger

**31. Hvor gammel var du første gangen du gjorde følgende?**

**Dersom du ikke har gjort det, krysser du for svaret 'aldri'.**

	<b>Aldri</b>	<b>11 år eller yngre</b>	<b>12 år</b>	<b>13 år</b>	<b>14 år</b>	<b>15 år</b>	<b>16 år eller eldre</b>
a) Drakk alkohol (mer enn bare smakt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Ble full	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Røykte (mer enn et trekk for å prøve)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Brukte snus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-----  
Nå kommer noen spørsmål om dine foreldres yrke.  
-----

32.

## Far

### Har din far jobb?

- ja
- nei
- vet ikke
- har ikke eller treffer ikke min far

Hvis du svarte JA, kan du da skrive hvor han jobber (f.eks. sykehus, restaurant, skole)

.....  
.....

Skriv ned nøyaktig hva han gjør der (for eksempel sykepleier, kelner, lærer)

.....

Hvis du svarte NEI, vet du hva din far gjør?  
Sett kryss ved det svaret som passer best.

- Han er syk, pensjonist eller student
- Han søker etter jobb
- Han er hjemme på heltid (tar seg av hus og barn)
- Jeg vet ikke

## Mor

### Har din mor jobb?

- ja
- nei
- vet ikke
- har ikke eller treffer ikke min mor

Hvis du svarte JA, kan du da skrive hvor hun jobber (f.eks. sykehus, restaurant, skole)

.....  
.....

Skriv ned nøyaktig hva hun gjør der (for eksempel sykepleier, kelner, lærer)

.....

Hvis du svarte NEI, vet du hva din mor gjør?  
Sett kryss ved det svaret som passer best.

- Hun er syk, pensjonist eller student
- Hun søker etter jobb
- Hun er hjemme på heltid (tar seg av hus og barn)
- Jeg vet ikke

**33. 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 på hvem som bor der du bor hele, mesteparten eller halvparten av tiden.**

**Voksne**

**Barn**

- Mor
- Far
- Stemor (eller fars kjæreste)
- Stefar (eller mors kjæreste)
- Bestemor
- Bestefar
- Jeg bor i fosterhjem eller på barnehjem
- Noen andre voksne som bor hos deg, eller et annet sted du bor, skriv det ned:

Skriv hvor mange brødre og søstre som bor her (ta med halvsøsken, stesøsken og fostersøsken). Skriv 0 (null) om det ikke bor noen der.

Hvor mange brødre?

Hvor mange søstre?

.....  
.....

**34. Er dine foreldre skilt eller flyttet fra hverandre?**

- ja, de er skilt eller flyttet fra hverandre
- nei

**35. Har du et annet hjem eller en annen familie, slik det er når foreldre er separert eller skilt?**

nei → Hvis du svarer nei, går du videre til spørsmål 36 på neste side.

ja ↓

**Hvis JA: Hvor ofte bor du der?**

- halvparten av tiden
- fast, men mindre enn halvparten av tiden
- noen ganger
- nesten aldri

**Kryss av for de som bor der:**

**Voksne**

- Mor
- Far
- Stemor (eller fars kjæreste)
- Stefar (eller mors kjæreste)
- Bestemor
- Bestefar
- Jeg bor i fosterhjem eller på barnehjem
- Noen andre voksne som bor hos deg, eller et annet sted du bor, skriv det ned:

.....  
.....

**Barn**

Skriv hvor mange brødre og søstre som bor her (ta med halvsøsken, stesøsken og fostersøsken). Skriv 0 (null) om det ikke bor noen der.

Hvor mange brødre?

Hvor mange søstre?

### 36. Hvor god råd har din familie?

- svært god råd
- god råd
- middels god råd
- ikke særlig god råd
- dårlig råd

## OM Å BLI MOBBET

---

Vi skal nå fortsette med spørsmål om mobbing. 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 krangler. Det er heller ikke mobbing når noen blir ertet på en snill og vennskapelig måte.

---

## 9.2

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

- jeg er ikke blitt mobbet på skolen i løpet av de siste månedene
- bare en sjelden gang
- 2 eller 3 ganger i måneden
- omtrent 1 gang i uken
- flere ganger i uken

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

- jeg har ikke mobbet en annen elev/andre elever på skolen i løpet av de siste månedene
- bare en sjelden gang
- 2 eller 3 ganger i måneden
- omtrent 1 gang i uken
- flere ganger i uken

**39. Hvor stresset blir du av skolearbeidet (både arbeid du skal gjøre på skolen og lekser)?**

- ikke i det hele tatt
- litt
- ganske mye
- svært mye

40. Hvor lett eller vanskelig er det for deg å snakke med andre om ting som virkelig plager deg?  
 Sett ett kryss for hver av de personene som er listet opp nedenfor.

	Veldig lett	Lett	Vanskelig	Veldig vanskelig	Jeg har ikke eller treffer ikke denne personen
Far	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stefar/mors kjæreste	<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"/>
Stemor/fars kjæreste	<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"/>
Beste venn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venner av samme 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"/>

41. Hvor mange nære gutte- og jentevenner har du nå for tiden?

**Gutter**

- ingen
- en
- to
- tre eller flere

**Jenter**

- ingen
- en
- to
- tre eller flere





**42. Hvor ofte er du sammen med venner etter skolen?**

0     1     2     3     4     5    dager

**43. Hvor mange kvelder i uka er du ute sammen med venner?**

0     1     2     3     4     5     6     7    kvelder

**44. Hvor ofte snakker du med vennene dine på telefon (både huselefon og mobiltelefon)?**

- mer enn 3 ganger om dagen
- 2-3 ganger om dagen
- 1 gang om dagen
- 4-6 ganger i uken
- sjeldnere

**45. Har du egen mobiltelefon?**

- ja
- nei

**46. Hvor mange tekstmeldinger sender du vanligvis hver dag?**

- 0
- 1 – 2
- 3 – 5
- 6 – 10
- 11 – 20
- mer enn 20



47. Utenom skoletid: Hvor lang tid bruker du vanligvis når du gjør følgende på en hverdag?

	Ikke noe tid	Mindre enn ½ time om dagen	½ - 1 time	2 - 3 timer	4 timer	Mer enn 4 timer
Spiller TV-spill (Playstation/Xbox/GameCube etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiller PC-spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chatter med andre på internett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skriver eller leser e-post	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bruker PC til andre ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

48. Har du nære venner som du har truffet via internett (chatting, e-post eller lignende), men som du ikke har møtt og bare holder kontakt med på nettet?

- nei, jeg har ingen slike venner
- en
- to
- tre
- fire eller flere

---

Nå kommer et spørsmål om deg selv.

---

**49. Hva synes du om kroppen din?**

Den er:

- altfor tynn
- litt for tynn
- omtrent passe størrelse
- litt for tykk
- altfor tykk

---

---

Nå kommer noen flere spørsmål om en del av vanene dine. Først kommer noen flere spørsmål om fysisk aktivitet.

---

**50. 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 uka
- 2-3 ganger i uka
- en gang i uka
- en gang i måneden
- mindre enn en gang i måneden
- aldri



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

- ingen
- omtrent 1/2 time
- omtrent 1 time
- omtrent 2-3 timer
- omtrent 4-6 timer
- 7 timer eller mer

**52. Hvor lang tid tar det deg vanligvis å dra hjemmefra til skolen?**

- mindre enn 5 minutter
- 5 til 15 minutter
- 15-30 minutter
- 30 minutter til 1 time
- mer enn 1 time

**53. På en vanlig dag er MESTEPARTEN av reisen din TIL skolen gjennomført ....?  
Sett bare ett kryss.**

- til fots
- med sykkel
- med buss, trikk, T-bane, tog eller båt
- med bil, motorsykkkel eller moped
- på andre måter



**54. På en vanlig dag er MESTEPARTEN av reisen din FRA skolen gjennomført ....?  
Sett bare ett kryss.**

- til fots
- med sykkel
- med buss, trikk, T-bane, tog eller båt
- med bil, motorsykkel eller moped
- på andre måter

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

- hvert friminutt
- ikke hvert friminutt, men likevel hver dag
- ikke hver dag, men likevel hver uke
- ikke så ofte som hver uke
- aldri

**56. 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.**

- 0 ganger
- 1 gang
- 2 ganger
- 3 ganger
- 4 ganger
- mer enn 4 ganger

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

- 0 minutter
- 1- 10 minutter
- 11-20 minutter
- 21-30 minutter
- mer enn 30 minutter



**58. I løpet av dette skoleåret: Hvor ofte har du hatt følgende opplevelser når du holder på med fysisk aktivitet? Sett kryss:**

	Svært ofte	Ganske ofte	Av og til	Ikke i det hele tatt
a) Jeg legger ned all min energi når jeg driver med fysisk aktivitet i fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jeg setter meg selv på prøve gjennom fysisk aktivitet i fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jeg er konsentrert, når jeg driver med fysisk aktivitet i fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jeg bestemmer selv om jeg skal drive med fysisk aktivitet i fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jeg finner ut hvordan jeg kan oppnå det jeg ønsker når jeg holder på med fysisk aktivitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Jeg planlegger hverdagen min for å kunne holde på med fysisk aktivitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

59. Her er noen spørsmål om dine fritidsaktiviteter. Hvis du ikke holder på med aktiviteten, krysser du bare av i den første boksen og går over til den neste aktiviteten på listen. Hvis du holder på med aktiviteten, skal du sette to kryss på hver linje, ett under A og ett under B.

A: Hvilke av disse aktivitetene holder du vanligvis på med på fritiden?

B: Gjør du denne aktiviteten vanligvis i en organisasjon/idrettslag?

	Holder ikke på med denne aktiviteten	2-3 ganger i måneden eller sjeldnere	Omtrent 1 dag i uken	2 ganger i uken eller mer	Ja	Nei
s) Ishockey	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a) Fotball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Håndball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Basketball eller andre ballspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Friidrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Karate, Taekwondo, Judo, Jiu Jitsu o.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Bryting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Boksing/Kickboksing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Vektløfting/Vekttrening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Turn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Jogge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Aerobic/Trening i sal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Svømmetrening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Sykle vinterhalvår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Sykle sommerhalvår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) Turgåing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q) Langrenn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r) Alpint/Snowboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

60. Her er noen flere spørsmål om dine fritidsaktiviteter. Hvis du ikke holder på med aktiviteten, krysser du bare av i den første boksen og går over til den neste aktiviteten på listen. Hvis du holder på med aktiviteten, skal du sette to kryss på hver linje, ett under A og ett under B.

		A: Hvilke av disse aktivitetene holder du vanligvis på med på fritiden?				B: Gjør du denne aktiviteten vanligvis i en organisasjon/klubb?	
		Holder ikke på med denne aktiviteten	2-3 ganger i måneden eller sjeldnere	Omtrent 1 dag i uken	2 ganger i uken eller mer	Ja	Nei
a)	Skrive (f.eks. historier, dikt, brev, ikke lekser)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b)	Tegne/male/lage noe med hendene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c)	Fotografere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d)	Lese bøker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e)	Lage/komponere musikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f)	Synge i kor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g)	Spille instrument i korps/ orkester	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h)	Synge/spille i band (pop/rock) Ta musikktimer alene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i)	(musikkskolen/kulturskolen, privat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j)	Speider/4H	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k)	Spille teater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l)	Kirkelige aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m)	Gå på forestillinger/ oppsetninger (konserter, teater, museum)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n)	Høre på favorittmusikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**61. Tenk fremdeles på den aktiviteten du driver mest med på fritiden din.  
Er denne aktiviteten ledet av en voksen person?**

- ja  
 nei

**62. Tenk på den aktiviteten du har holdt på med lengst. Hvor lenge har du holdt på med denne aktiviteten?**

- jeg driver ikke med noen organiserte fritidsaktiviteter  
 mindre enn 2 måneder  
 2-5 måneder  
 6-11 måneder  
 1 til 2 år  
 3 og 4 år  
 5 til 6 år  
 mer enn 6 år



**63. Det er vanlig at en del familier i perioder har dårlig råd. Har det hendt at foreldrene dine ikke har hatt råd til å gi deg penger til noen av aktivitetene under?**

	Mange ganger	Noen få ganger	En gang	Aldri
a) Fritidsaktiviteter der en må betale eget utstyr, inngangspenger eller medlemsavgift?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Turer med idrettslag, kor, speider og lignende?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Aktiviteter med venner, f.eks. kino, konserter og lignende?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**64. Nedenfor følger en liste over påstander. Tenk på de fritidsaktivitetene som du liker best å gjøre alene eller sammen med andre. Les dem nøye og sett kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt Uenig
a) Noen ganger glemmer jeg bekymringene mine når jeg driver med en fritidsaktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Det føles vanligvis som om tiden går fortere når jeg holder på med en fritidsaktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Noen ganger glemmer jeg tiden når jeg holder på med en fritidsaktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**65. Nedenfor følger en liste over påstander om deg selv og dine fritidsaktiviteter. Tenk på de fritidsaktivitetene du liker best å gjøre. Les dem nøye og sett kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
a) Jeg bestemmer selv hvilke fritidsaktiviteter jeg vil være med på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jeg liker de personene jeg gjør fritidsaktivitetene mine sammen med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jeg føler meg ikke så veldig flink i fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jeg føler meg stresset når jeg holder på med fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Folk jeg kjenner sier jeg er god i fritidsaktivitetene jeg holder på med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Jeg kommer godt overens med folk jeg treffer på fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Jeg holder meg stort sett for meg selv når jeg holder på med fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**65. Nedenfor følger en liste over påstander om deg selv og dine fritidsaktiviteter. Tenk på de fritidsaktivitetene du liker best å gjøre. Les dem nøye og sett kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
h) Jeg føler jeg kan komme med egne ideer og si hva jeg mener når jeg driver med fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**66. Her er noen flere påstander om deg selv og dine fritidsaktiviteter. Les dem nøye og sett kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
a) De jeg er sammen med når jeg driver med fritidsaktivitetene mine ser jeg på som mine venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jeg lærer nye interessante ting i fritidsaktivitetene jeg holder på med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jeg må gjøre det som blir sagt når jeg deltar i fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) De jeg er sammen med når jeg driver med fritidsaktivitetene mine, bryr seg om meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jeg føler meg som oftest flink i fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) De jeg vanligvis er sammen med når jeg driver med fritidsaktivitetene mine, bryr seg om hvordan jeg har det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Jeg får sjelden mulighet til å vise hvor flink jeg er i fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Det er ikke mange jeg tenker på som gode venner av de jeg driver fritidsaktivitetene mine sammen med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Jeg føler stort sett at jeg kan være meg selv når jeg driver med fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

66. Her er noen flere påstander om deg selv og dine fritidsaktiviteter. Les dem nøye og sett kryss for hver påstand.

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
j) Det virker ikke som om de jeg er sammen med i fritidsaktivitetene mine liker meg noe særlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Jeg føler ofte at jeg ikke er så flink i fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Jeg får sjelden bestemme selv hvordan ting skal gjøres i fritidsaktivitetene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) De jeg er sammen med når jeg driver med fritidsaktivitetene mine er ganske greie med meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

67. Nedenfor ser du en liste med forskjellige grunner til at barn og unge liker å drive med aktiviteter som å male, synge i kor, spille i band, gå på forestillinger, bruke PC og drive med idrett. Les hver enkelt, og sett et kryss for hvor viktig denne er for deg.

	Veldig viktig	Ganske viktig	Ikke viktig
Å ha det moro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å være god	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å få nye venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å lære nye ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>			
Å treffe venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å gjøre noe som er interessant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å bli likt av mine venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å opptre for folk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å oppleve spenning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>			
Å være sammen med andre som liker å gjøre det samme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å gjøre noe som jeg får til	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å glede foreldrene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi det er kult	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

68. Tenk på de vennene som du tilbringer det meste av fritiden din sammen med. Hvor ofte gjør du i fritiden noen av de følgende aktivitetene sammen med vennene dine?

	Vi gjør ikke denne aktiviteten sammen	2-3 ganger i måneden eller sjeldnere	Omtrent 1 dag i uken	2 ganger i uken eller mer
Høre på/danse til musikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjøre lekser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drive med idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spille spill (brettspill, PC-spill, arkade-spill etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snakke med venner ansikt til ansikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chatte på internett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå ut og feste (pub, disco, på gaten, i parken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå på kino, teater eller konsert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drive med kreative aktiviteter som å spille instrument, male, øve med teatergruppe etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frivillig arbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er sammen uten å gjøre noe spesielt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet, hva.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

69. Hvor mange timer om dagen pleier du å se på TV på fritiden din (regn også med video og DVD)? Sett ett kryss for ukedager og ett kryss for helgen.

<u>Ukedager</u>	<u>Helgen</u>
<input type="checkbox"/> ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/> ca en ½ time om dagen	<input type="checkbox"/> ca en ½ time om dagen
<input type="checkbox"/> ca 1 time om dagen	<input type="checkbox"/> ca 1 time om dagen
<input type="checkbox"/> ca 2 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 2 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 3 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 3 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 4 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 4 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 5 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 5 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 6 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 6 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 7 timer eller mer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 7 timer eller mer om dagen

70. Hvor mange timer om dagen pleier du å bruke på å gjøre lekser utenom skolen? Sett ett kryss for ukedager og ett kryss for helgen.

<u>Ukedager</u>	<u>Helgen</u>
<input type="checkbox"/> ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/> ca en ½ time om dagen	<input type="checkbox"/> ca en ½ time om dagen
<input type="checkbox"/> ca 1 time om dagen	<input type="checkbox"/> ca 1 time om dagen
<input type="checkbox"/> ca 2 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 2 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 3 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 3 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 4 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 4 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 5 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 5 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 6 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 6 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 7 timer eller mer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 7 timer eller mer om dagen

**71. Hvor mange timer om dagen pleier du å bruke på å spille PC-spill eller TV-spill (Playstation, Xbox, GameCube etc.) på fritiden din. Sett ett kryss for ukedager og ett kryss for helgen.**

<u>Ukedager</u>	<u>Helgen</u>
<input type="checkbox"/> ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/> ca en ½ time om dagen	<input type="checkbox"/> ca en ½ time om dagen
<input type="checkbox"/> ca 1 time om dagen	<input type="checkbox"/> ca 1 time om dagen
<input type="checkbox"/> ca 2 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 2 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 3 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 3 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 4 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 4 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 5 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 5 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 6 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 6 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 7 timer eller mer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 7 timer eller mer om dagen

**72. Hvor mange timer om dagen pleier du å bruke PC til chatting online, surfing på internett, e-post, lekser etc. på fritiden din? Sett ett kryss for ukedager og ett kryss for helgen.**

<u>Ukedager</u>	<u>Helgen</u>
<input type="checkbox"/> ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> ikke i det hele tatt
<input type="checkbox"/> ca en ½ time om dagen	<input type="checkbox"/> ca en ½ time om dagen
<input type="checkbox"/> ca 1 time om dagen	<input type="checkbox"/> ca 1 time om dagen
<input type="checkbox"/> ca 2 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 2 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 3 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 3 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 4 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 4 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 5 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 5 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 6 timer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 6 timer om dagen
<input type="checkbox"/> ca 7 timer eller mer om dagen	<input type="checkbox"/> ca 7 timer eller mer om dagen



---

Mange barn og unge blir skadet når de holder på med fysisk aktivitet eller kommer i slåsskamp enten ute eller hjemme. En kan også bli skadet gjennom å bli brent eller forgiftet. Men skader er ikke det samme som sykdom, slik som for eksempel influensa eller meslinger. De neste spørsmålene handler om skader du har hatt i løpet av det siste året.

---

**73. I løpet av det siste året, hvor mange ganger var du skadet slik at du måtte til lege eller helsesøster?**

- jeg har ikke vært skadet det siste året
- 1 gang
- 2 ganger
- 3 ganger
- 4 ganger eller mer

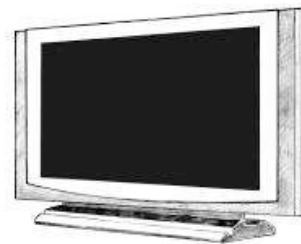
**74. I løpet av det siste året, hvor mange ganger har du vært i slåsskamp?**

- jeg har ikke vært i slåsskamp i løpet av det siste året
- 1 gang
- 2 ganger
- 3 ganger
- 4 ganger eller mer



**75. Hvor mange timer PER DAG pleier du å se på TV?**

- ikke i det hele tatt
- mindre enn ½ time om dagen
- ½ time-1 time
- 2-3 timer
- 4 timer
- mer enn 4 timer



-----  
Nå kommer noen spørsmål om skolen.  
-----

**76. Hva tror du kontaktlæreren din mener om skoleresultatene dine sammenlignet med klassekameratene dine?**

Han/hun mener jeg er :

- veldig god
- god
- middels
- dårligere enn middels

**77. Hvordan liker du deg på skolen akkurat nå for tiden?**

- liker meg veldig godt
- liker meg ganske godt
- liker meg ikke særlig godt
- liker meg ikke i det hele tatt

**78. Nedenfor står noen påstander om hva du synes om skolearbeidet ditt (tenk både på arbeidet du gjør i timene på skolen og hjemmelekser). Sett ett kryss for hver påstand som viser hvor enig eller uenig du er i påstandene.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
a) Jeg synes at skolearbeidet er vanskelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jeg synes at skolearbeidet er slitsomt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**79. I løpet av dette skoleåret: Hvor ofte har du hatt følgende opplevelser når du holder på med skolearbeid. Sett kryss:**

	Svært ofte	Ganske ofte	Av og til	Ikke i det hele tatt
a) Jeg legger ned all min energi når jeg holder på med skolearbeid (som for eksempel lekser, prosjektarbeid, gruppearbeid og annet skolearbeid)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jeg setter meg selv på prøve når jeg holder på med skolearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jeg arbeider konsentrert når jeg driver med skolearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jeg setter meg mål når jeg holder på med skolearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jeg finner ut hvordan jeg kan nå mine mål i skolearbeidet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Jeg planlegger hvordan jeg skal gjøre skolearbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

80. Nedenfor følger noen påstander om elevene i klassen din. Les dem nøye og sett ett kryss for hver påstand.

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
a) Elevene i min klasse liker å være sammen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) De fleste elevene i min klasse er snille og hjelpsomme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Andre elever godtar meg som jeg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

81. Hvor mange gode venner har du i klassen din?

- ingen
- jeg har 1 god venn i klassen
- jeg har 2 eller 3 gode venner i klassen
- jeg har 4 eller 5 gode venner i klassen
- jeg har mange gode venner i klassen

82. Nedenfor følger noen påstander om skolen din. Les dem nøye og sett ett kryss for hver påstand.

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
a) Elevene er med på å bestemme hvordan de skal bruke tiden i timene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Elevene er med på å bestemme hvilke aktiviteter de skal holde på med i timene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

83. Nedenfor følger noen påstander om lærerne dine. Les dem nøye og sett ett kryss for hver påstand. Dersom du bare har én lærer, tenk da på ham eller henne når du svarer på disse spørsmålene. Dersom du har flere lærere, tenk da på det som gjelder for de fleste av dem.

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
a) Lærerne behandler oss rettferdig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) De fleste av lærerne mine er hyggelige og vennlige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**TAKK FOR HJELPEN!**

## Appendiks D: Publikasjonsliste

### Artikler i vitenskapelige tidsskrifter med referee

- Boyce W, Torsheim T, Currie C, Zambon A. (2006). The family affluence scale as a measure of national wealth: Validation of an adolescent self-report measure. *Social Indicators Research*;78(3):473-487
- Cavallo F, Zambon A, Borraccino A, Raven-Sieberer U, Torsheim T, Lemma P. (2006). Girls growing through adolescence have a higher risk of poor health. *Quality of Life Research*;15(10):1577-1585.
- Currie C, Molcho M, Boyce W, Holstein B, Torsheim T, Richter M (2008) Researching health inequalities in adolescents: the development of the HBSC Family Affluence Scale. *Social Science and Medicine*, 66 (6), 1429-1436.
- Freeman, JG, Samdal, O, Klinger, DA, Dur, W, Griebler, W, Currie, D, Rasmussen, M (2009). The relationship of schools to emotional health and bullying. *Int J Public Health* 54 (2009) S251–S259.
- Haug, E, Rasmussen, M, Samdal, O, Iannotti, R, Kelly, C, Borraccino, A, Vereecken, C, Melkevik, O, Lazzeri, G, Giacchi, M, Ercan, O, Due, P, Ravens-Sieberer, U, Currie, C, Morgan, A, Ahluwalia, N and the HBSC Obesity Writing Group (2009). Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. *Int J Public Health* 54 (2009) S167–S179.
- Haug, E, Torsheim, T, & Samdal, O (2008). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: the Health Behaviour in School-Aged Children study (HBSC). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:47 ( 29 September 2008 )
- Haug, E, Torsheim, T, & Samdal, O (In press). Local school policies and practices associated with physical activity in secondary school. *Health Promotion International*.
- Haugland, S., Wold, B., Stevenson, J., Aaroe, L.E. & Woynarowska, B. (2001) Subjective health complaints in adolescence - a cross-national comparison of prevalence and dimensionality. *European Journal of Public Health*, 11(1):4-10.
- Haugland, S. & Wold, B. (2001) Subjective health complaints in adolescence: reliability and validity of survey methods. *Journal of Adolescence*, 24:611-624.
- Haugland, S., Wold, B. & Torsheim, T. (2003) Relieving the pressure ? The role of physical activity in the relationship between school-based stress and adolescent health complaints. *Research Quarterly for exercise and sport*, (2): 127-135.
- Hetland, J, Torsheim, T & Aarø, LE (2002): Subjective health complaints in adolescence: dimensional structure and variation across gender and age. *Scandinavian Journal of Public Health* 2002 ;Volum 30. s. 223-230

- Hopland, K, Aarø, LE & Wold, B (1993): Sosialt nettverk, einsemd og kvardagsplager. Tidsskrift for Norsk Psykologforening; Volum 30(12) s. 1174-1181
- Iannotti RJ, Janssen I, Haug E, Kololo H, Annaheim B, Borraccino A and the HBSC Physical Activity Focus Group (2009) Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, 54, S191-198. DOI:10.1007/s00038-009-5410-z
- Johnsen, Søviknes, & Torsheim, T. (2001). Mestringsressurser og opplevd skole-relatert stress hos skoleungdom: en prospektiv studie av gjensidige sammenhenger. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 38 (9), 821-26.
- Kvaavik, E, Samdal, O, Trygg, K, Johansson, L & Klepp, KI (2007): Fem om dagen – ti år etter. *Tidsskr Nor Legeforen* 127:2250-3.
- Pallesen, S, Hetland, J, Sivertsen, B, Samdal, O, Torsheim, T & Nordhus, IH (in press). Time Trends in Sleep-Onset Difficulties among Norwegian Adolescents: 1983-2005. *Insomnia*.
- Ravens-Sieberer U, Torsheim T, Hetland J, Vollebergh W, Cavallo F, Jericek H, Alikasifoglu M, Välimaa R, Ottova V, Erhart Mand the HBSC Positive Health Focus Group (2009) Subjective health, symptom load and quality of life of children and adolescents in Europe. *International Journal of Public Health*, 54, S151-159. DOI:10.1007/s00038-009-5406-8
- Roberts, C, Currie, C, Samdal, O, Currie, D, Smith, R & Maes, L (2007). Measuring the health and health behaviours of adolescents through cross-national survey research: recent developments in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *J Public Health*, 15:179–186.
- Roberts C, Freeman J, Samdal O, Schnohr CW, de Looze ME, Nic Gabhainn S, Iannotti R, Rasmussen M and the International HBSC Study Group (2009) The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, 54, S140-150. DOI:10.1007/s00038-009-5405-9
- Samdal, O., Nutbeam, D., Wold, B., and Kannas, L. (1998): Achieving health and educational goals through schools : A study of the importance of school climate and students' satisfaction with school. *Health Education Research*, 13 (3), 383-397.
- Samdal, O, Tynjälä, J, Roberts, C, Sallis, J, Villberg, J, & Wold, B (2007): Trends in Vigorous Physical Activity and TV Watching of Adolescents from 1986 to 2002 in 7 European Countries. *The European Journal of Public Health* 17(3):242-248; doi: 10.1093/eurpub/ckl245.
- Samdal O, Wold B & Bronis M (1999): The relationship between students' perceptions of the school environment, their satisfaction with school and perceived academic achievement: an international study. *School Effectiveness and School Improvement*, 10 (3), 296-320.
- Samdal O, Wold B, Klepp, K-I & Kannas L (2000): Students' perception of school and their smoking and alcohol use : A cross-national study. *Addiction Research*, 8 (2), 141-67.
- Osen, E., Torsheim, T. & Wold, B. (2000). Skolerelatert støtte som moderator av kjønnsforskjeller i subjektive helseplager hos norsk skoleungdom, *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* ,37(19), 900-907.

- Torsheim T, Currie C, Boyce W, Kalnins I, Overpeck M and Haugland S (2004) Material deprivation and self-rated health: a multilevel study of adolescents from 22 European and North American countries. *Social Science & Medicine*, Volume 59, Issue 1, July 2004, Pages 1-12.
- Torsheim T, Currie C, Boyce W, Samdal O. (2006) Country material distribution and adolescents' perceived health: multilevel study of adolescents in 27 countries. *Journal of Epidemiology and Community Health* ;60(2):156-161.
- Torsheim, T., Leversen, I. , Samdal, O. (2007). Sosial ulikhet i ungdoms helse: Er helseatferd viktig? *Norsk Epidemiologi*; 17 (1): 79-86.
- Torsheim T, Ravens-Sieberer U, Hetland J, Valimaa R, Danielson M, Overpeck M. (2006). Cross-national variation of gender differences in adolescent subjective health in Europe and North America. *Social Science & Medicine* ;62(4):815-827.
- Torsheim, T., & Samdal, O. (2004). Teachers as facilitators of student participation in school mental health promotion. *The International Journal of Mental Health Promotion*, 6(2), 46-52.
- Torsheim, T., Välimaa, R., & Danielson, M. (2004). Health and well-being. In C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal & V. Rasmussen (Eds.), *Young people's health in context* (pp. 55-62). Copenhagen: World Health Organization.
- Torsheim T, Wold B & Samdal O (2000). The Teacher and Classmate Support Scale: Factor Structure, test-retest reliability and validity in samples of 13- and 15 year old adolescents. *School Psychology International*, 21, 195-212.
- Torsheim, T., Wold, B., Samdal, O. (2000) The teacher and classmate support scale: Factor structure, test-retest reliability and validity in samples of 13 and 15 year-old adolescents. *School Psychology International*, 21(2), 195-212.
- Torsheim, T. & Wold, B. (2001a). School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: A multilevel approach. *Journal of Adolescence*, 24, 701-713.
- Torsheim, T., & Wold, B. (2001b). School-related stress, school support, and somatic complaints: A general population study. *Journal of Adolescent Research*, 16(3), 293-303.
- Torsheim, T., Aarø, L.E. & Wold, B. (2001) Sense of Coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: Interactive, indirect or direct relationships. *Social Science and Medicine*, 53, 603-614.
- Torsheim, T., Aarø, L.E. & Wold, B. (2003) School-Related Stress, Social Support, and Distress: Prospective Analysis of Reciprocal and Multi-Level Relationships. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44, 153-159.
- von Mehren B, Kallhovd AG, Torsheim T & Wold B (2001) Subjektive helseplager blant 15-årige skoleelever: modererer fysisk aktivitet effekten av skolerelaterte belastninger? *Nordisk Psykologi*, 53 (1), 39-53.



- Wiium, N., Breivik, K. & Wold, B. (2006) The relationship between smoker role models and intentions to smoke among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 35 (4), 551–562.
- Wiium, N., Torsheim, T. & Wold, B. (2006) Normative processes and adolescents' smoking behaviour: a multilevel analysis. *Social Science & Medicine*, 7, 1810-1818.
- Wiium, N. & Wold, B. (2006) Family and school influences on adolescent smoking behaviour, *Health Education Journal*, 6, 465-479.
- Wold B, Anderssen N. (1992) Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23: 343-359.
- Wold, B., Currie, C., Roberts, C. & Aarø, L.E. (2004) National policies on school smoking restrictions in 8 European countries. *Health Promotion International*, 19(4). 482-488.
- Wold, B., Torsheim, T., Currie, C. & Roberts, C. (2004) National and school policies on restrictions of teacher smoking: a multilevel analysis of student exposure to teacher smoking in seven European countries. *Health Education Research*, 19(3), 217-226.
- Wold, B., Torsheim, T., Samdal, O. & Hetland, J. (2005). Sosial ulikhet og trender i subjektiv helse og livsstil blant norsk ungdom i perioden 1985-2001. *Tidsskrift for ungdomsforskning* 5(1), 111-124.
- Wold B, Øygard L, Eder A, Smith C. (1994). Social reproduction of physical activity - implications for health promotion in young people. *European Journal of Public Health*, 4: 163-168.
- Aanerød, O.K., Senneseth, T., Wold, B. & Torsheim, T. (1999) 15-åringers opplevelse av overbelastning i skolen, mestring (sense of coherence) og subjektive helseplager. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 4, 315-321.
- Aarø, LE, Haugland, S, Hetland, J, Torsheim, T, Samdal, O og Wold, B. (2001): Psykiske og somatiske plager blant ungdom. *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening*, 121(25):2923-2927
- Aarø LE, Wold B, Kannas, L, Rimpelä M. (1986) Health behaviour in school-children. A WHO cross-national survey. *Health Promotion International*, 1 (1):17-33.
- Aarø LE, Laberg JC, Wold B. (1995) Health behaviour among adolescents: Towards a hypothesis of two dimensions. *Health Education Research*, 10 (1): 83-93.
- Åstrøm, A. N. & Samdal, O. (2001). Time trends in oral health behaviors among Norwegian adolescents: 1985-97. *Acta Odontologica Scandinavica*; 59:193-200
- Åstrøm, AN, Klepp, KI & Samdal, O (2004): Konsum av sukret mineralvann og søtsaker blant norske skoleelever: sterk økning fra 1989 til 2001. *Nor Tannlegeforen Tid*; 114(15): 816-21

## Rapporter

- Torsheim T, Samdal O, Wold B & Hetland, J (2004): Helse og trivsel blant barn og unge : Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-studie i flere land". Hemil-rapport 3/2004
- Torsheim, T., Wold, B., Samdal, O. & Haugland, S. (1997), Test-retest reliability of survey indicators measuring adolescent health and health behaviour. Report. Research Centre for Health Promotion, University of Bergen.
- Wold B, Hetland J, Aarø LE, Samdal O & Torsheim T (2000) Utviklingstrekk i helse og livsstil blant barn og unge fra Norge, Sverige, Ungarn og Wales. Resultater fra landsomfattende spørreskjemaundersøkelser tilknyttet prosjektet "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land" (HEVAS). HEMIL-rapport nr. 1, HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen. ISBN 82-7669-075-0
- Wold,B. & Aarø,L.E. (1985) Fysisk aktivitet, kjønnsroller og indikatorer på sosial ulikhet. Delrapport fra en spørreskjemaundersøkelse blant norske skolebarn 1983-84. *Psykologisk Rapportserie ved Universitetet i Bergen*, 6(6).
- Wold,B. & Aarø,L.E. (1986) Fysisk aktivitet og aspekter ved barns og ungdoms livsstil. Delrapport fra en spørreskjemaundersøkelse blant norske skolebarn 1983-84. *Psykologisk Rapportserie ved Universitetet i Bergen*, 7(20).
- Wold,B., Aasen, H., Aarø, L.E. & Samdal, O. (1995) Helse og livsstil blant barn og unge i Norge. *HEMIL-rapport*, 14. Hemil-senteret, Universitetet i Bergen.

## Kapitler/artikler i vitenskapelige tidsskrifter og antologier

- Hansen, F. & Wold, B. (2006) Norway. I Arnett, J.J. (red.) *International encyclopedia of adolescence*. New York: Routledge, 699-712.
- Haug, E., Samdal, O., Morgan, A, Rabens-Sieberer, U & Currie, C. (2006): Overweight in 35 countries: associations with eating habits, physical activity, socioeconomic status and perceived health. In: Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. Copenhagen: WHO. Pp 14-22
- Haugland, S, Aarø, LE & Torsheim, Torbjørn, T (2003): Ungdoms somatiske og psykiske plager. I: *Medicinsk Årbog 2003*. København: Munksgaard.
- Rasmussen, M, Samdal, O, Dür, W, Freeman, J et al (2005). School. In: Currie, C., Samdal, O., et al. (2005): *Health Behaviour in School-Aged children. A WHO Cross-National Study. Research protocol for the 2005/2006*. Edinburgh: University of Edinburgh.
- Samdal, O, (2001): The psychosocial school environment (in press). In: Currie, C., Samdal, O. & Boys, W.: *Research protocol for the 2001/2002 Health Behaviour in School-aged children. A WHO Cross-National Study*.

- Samdal, O. (2003) School as a Risk or Resource for Students' Health and Health Behaviours. Proceedings of the 2002 International symposium on Health Promotion for Adolescents, Taipei, 28-30 October, 2002, 244-251.
- Samdal, O. (2005): Trivsels- og miljøfremmende arbeid. I: Haugland, S. & Misvær, N: Håndbok for skolehelsetjenesten. Bergen: Fagbokforlaget., 90-109
- Samdal O & Dür W (2000): The School Environment and the Health of Adolescents. In: Currie, C, Hurrelmann, K, Settertobulte, W, Todd, J & Smith, R: Health and Health Behaviour among Young People. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents. Issue 1. International report. Copenhagen: World Health Organisation-Europe, s. 49-64.
- Samdal, O. Dür, W. & Freeman, J. (2004): School perceptions In: Currie, C., , Roberts, C., Morgan, A., Samdal, O., Settertobulte, W. Young People's Health in Context. Results from the 2001/2002 survey in the Health Behaviour in School-Aged Children Study.
- Samdal, O, Haug, E. Et al (2005). School level influences on physical activity and school meals. In: Currie, C., Samdal, O., et al. (2005): Health Behaviour in School-Aged children. A WHO Cross-National Study. Research protocol for the 2005/2006. Edinburgh: University of Edinburgh.
- Samdal O. & Torsheim, T. (2009). Kostholdsvaner blant barn og unge. I: Holthe, A. & Wilhelmsen, BU: Mat og helse I skolen: en fagdidaktisk innføring. Bergen: Fagbokforlaget, s. 50-59.
- Samdal, O, Torsheim, T, Danielson, M, Dür, W, Hetland, J, Unkovska, LK & Valimaa, R (2001). The psychosocial school environment. In: Currie, C., Samdal, O., Boys, W. & Smith, B.: Health Behaviour in School-Aged children. A WHO Cross-National Study. Research protocol for the 2001/2002. Edinburgh: University of Edinburgh.
- Samdal, O & Wedderkopp, N (2001): Physical activity and dietary habits in children and adolescents : effect on health and recommendations for intervention. In: Fogelholm, M: Physical activity : A part of healthy eating? Report from a Nordic Seminar, Lathi, Finland, February 2000. TemaNord 2001:554. Lahti: Nordic Council of Ministers.
- Torsheim, T, Samdal, O, Danielson, M, Dür, W, Hetland, J, Unkovska, LK & Valimaa, R (2001). Positive Health. In: Currie, C., Samdal, O., Boys, W. & Smith, B.: Health Behaviour in School-aged children. A WHO Cross-National Study. Research protocol for the 2001/2002. Edinburgh: University of Edinburgh.
- Wold, B. & Hendry, L. (1998) Social and environmental factors associated with physical activity in young people. In Biddle, S., Sallis, J. & Cavill, N. Young and Active ? London: Health Education Authority, 119-132.
- Wold B (1998) Rationale for the study of health behaviours and subjective health of young people. In Currie et al. (eds.) Health Behaviour in School-Aged Children. A WHO Cross-National Survey ( HBSC). Research Protocol for the 1997/98-study. Research Unit in Health and Behavioural Change, University of Edinburgh, Scotland, 2.
- Wold, B (1998) Cross-national perspectives. In Currie et al. (eds.) Health Behaviour in School-Aged Children. A WHO Cross-National Survey ( HBSC). Research Protocol for the 1997/98-study. Research Unit in Health and Behavioural Change, University of Edinburgh, Scotland, 5.

- Wold B (1998) Perception of health: core development/revision. In Currie et al. (eds.) Health Behaviour in School-Aged Children. A WHO Cross-National Survey (HBSC). Research Protocol for the 1997/98-study. Research Unit in Health and Behavioural Change, University of Edinburgh, Scotland, 47-50.
- Wold B. (2004) Trivsel og helsevaner blant barn og unge. I Haugland S. & Misvær N. (red): Håndbok for skolehelsetjenesten 1.-10. klasse. Oslo: Kommuneforlaget, 59-65.
- Wold, B. (2009) Ungdom og idrett: stimulering av initiativ, mestring og sunn livsstil. I Klepp, K.I. & Aarø, L.E. Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid. Oslo: Universitetsforlaget, s 182-202.
- Wold, B. & Samdal, O. (2009) Levevaner: individuelle valg eller sosiokulturelle produkter? I Mæland, J.G., Elstad, J.I., Næss, Ø., Westin, S. (red.) *SOSIAL EPIDEMIOLOGI. Sykdommers sosiale årsaker*, Gyldendal Akademisk, s. 83-95.
- Aadland, A, Haug, G, Rimestad, A. & Samdal, O (2006): Norway: Physical activity and Healthy Eating in School. In: Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. Copenhagen: World Health Organization. Pp 59-65
- Aarø, L.E. (2004). Om å påvirke elevenes helseatferd. I Haugland, S. & Misvær, N. (red). *Håndbok for skolehelsetjenesten 1.-10. klasse.* (s. 81-89). Oslo: Kommuneforlaget.

### **Databasert undervisningsmaterieil**

- Haugland S (1999) Helse og trivsel i tenårene. En edb-basert lærepakke spesielt tilrettelagt for tema- og prosjektarbeid. Universitetet i Bergen: HEMIL-senteret og Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.
- Samdal O & Wold B (1999) Skolen - elevenes arbeidsplass : En edb-basert lærepakke spesielt tilrettelagt for tema- og prosjektarbeid. Universitetet i Bergen: HEMIL-senteret og Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.
- Samdal O, Wold B, Tjomsland H & Haugland S (1999) Helse og trivsel i skolen : En serie på tre edb-baserte lærepakker spesielt tilrettelagt for tema- og prosjektarbeid. Lærerveiledning. Universitetet i Bergen: HEMIL-senteret og Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.
- Tjomsland HE & Samdal O (1999): Mobbing i skolen : En edb-basert lærepakke spesielt tilrettelagt for tema- og prosjektarbeid. Universitetet i Bergen: HEMIL-senteret og Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.