

Sörmland åk 9

Hej och välkommen till Liv och hälsa ung!

Den här undersökningen är för dig som går i skolan i Sörmland. Frågorna handlar om hur du mår, dina vanor, hur du har det i skolan, hemma och på fritiden.

Resultaten används för att planera och fatta bra beslut som rör ungdomar i vårt län. När du svarar på frågorna gör du din röst hörd.

Dina svar är viktiga för att ge en bra bild av ungas liv och hälsa, det är frivilligt att delta i undersökningen.

Inloggningskoden som du har fått är slumpmässig, utan någon koppling till dig. Det gör att ingen vet hur just du har svarat.

Tack för att du är med i undersökningen!

Det är 103 frågor i denna undersökning.



1. Hur mår du rent allmänt?

Välj **bara en** av följande:

- Mycket bra
- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt
- Mycket dåligt

2. Är du...?

Välj **bara en** av följande:

- Tjej
- Kille
- Identifierar mig varken som tjej eller kille

3. Vilken kommun bor du i? Välj max två svar.Välj **alla** som stämmer:

- Eskilstuna
- Flen
- Gnesta
- Katrineholm
- Nyköping
- Oxelösund
- Strängnäs
- Trosa
- Vingåker
- Annan kommun, nämligen: _____

4. Vilka bor du tillsammans med? Välj max tre svar.Välj **alla** som stämmer:

- Båda mina föräldrar (som bor tillsammans)
- Min mamma
- Min pappa
- Min mamma och hennes partner
- Min pappa och hans partner
- Familjehem
- Annan eller andra vårdnadshavare

5. Ta ställning till följande påståenden.

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Stämmer bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer dåligt
Jag kan alltid lita på någon av mina föräldrar/vårdnadshavare när det verkligen gäller			
Mina föräldrar/vårdnadshavare lägger märke till om jag gjort något bra			
Mina föräldrar/vårdnadshavare frågar mig vad jag tycker innan de tar beslut som påverkar mig			
Jag trivs i området där jag bor			

6. Hur lång är du? Skriv hela cm.

Skriv ditt svar här:

 cm**7. Hur mycket väger du? Skriv hela kg.**

Skriv ditt svar här:

 kg

8. Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du haft följande besvär?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Sällan eller aldrig	Ungefär en gång i månaden	Ungefär en gång i veckan	Mer än en gång i veckan	I stort sett varje dag
Huvudvärk (inte migrän)					
Ont i magen (inte mensvärk)					
Öronsus/Tinnitus					
Värk i axlar/skuldror/nacke					
Värk i rygg/höfter					
Svårt att somna					
Orolig sömn					

9. Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du känt dig...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Sällan eller aldrig	Ungefär en gång i månaden	Ungefär en gång i veckan	Mer än en gång i veckan	I stort sett varje dag
... glad?					
... nöjd med dig själv?					
... lugn eller avslappnad?					
... stressad?					
... ängslig eller orolig?					
... nedstämd eller ledsen?					
... arg?					

10. Under de senaste 3 månaderna, hur ofta har du känt...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Sällan eller aldrig	Ungefär en gång i månaden	Ungefär en gång i veckan	Mer än en gång i veckan	I stort sett varje dag
... att du duger precis som du är?					
... nöjd med hur du ser ut?					
... att du kan vara dig själv?					

11. Hur tycker du att din tandhälsa är?Välj **bara en** av följande:

- Mycket bra
- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt
- Mycket dåligt

12. Hur ofta borstar du tänderna med tandkräm – en vanlig dag?Välj **bara en** av följande:

- Aldrig
- 1 gång
- 2 gånger
- 3 gånger eller oftare

13a. Har du någon av följande sjukdomar?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Nej	Ja
Astma		
Allergi		
Diabetes		
Epilepsi		
Migrän		
Inflammatorisk tarmsjukdom t.ex. Mb Chron, ulcerös colit		
Hudsjukdom t.ex. akne, psoriasis, eksem		

13b. Påverkar din sjukdom följande negativt?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Nej, påverkar inte	Ja, påverkar lite	Ja, påverkar ganska mycket	Ja, påverkar väldigt mycket
Skolarbete/läxor				
Fritidssysselsättning				
Kompisrelationer				
Familjerelationer				

14a. Har du någon av följande funktionsnedsättningar?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Nej	Ja, lätt	Ja, svår
Hörselnedsättning			
Synnedsättning där glasögon eller linser inte hjälper			
Rörelsehinder			
Läs- och/eller skrivsvårigheter, dyslexi, dyskalkyli			
ADHD, ADD, Tourettes eller liknande			
Aspberger, Autism eller liknande			
Annan funktionsnedsättning			

14b. Påverkar din funktionsnedsättning följande negativt?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Nej, påverkar inte	Ja, påverkar lite	Ja, påverkar ganska mycket	Ja, påverkar våldigt mycket
Skolarbete/läxor				
Fritidssysselsättning				
Kompisrelationer				
Familjerelationer				

15a. Har du under de senaste 12 månaderna mått dåligt?

Med att må dåligt menar vi att du under minst två veckor i rad t.ex. har varit stressad, ledsen, deprimerad, orolig, ensam, mobbad, haft ångest eller självmordstankar.

Du behöver inte känt allt detta, en sak är tillräcklig.

Välj **bara en** av följande:

- Ja
 Nej

15b. Har du under de senaste 12 månaderna sökt vård eller hjälp för att du mått dåligt?Välj **bara en** av följande:

- Ja
 Nej

15c. Vart har du sökt vård eller hjälp för att du mått dåligt? Välj ett eller flera svar.Välj **alla** som stämmer:

- Hos elevhälsan på min skola
 På ungdoms- eller samtalsmottagning
 På vårdcentral
 På Barn- och ungdomspsykiatri BUP
 På psykiatrisk akutmottagning
 Annan vård eller hjälp

15d. Vad är anledningen till att du inte sökt vård eller hjälp för att du mått dåligt? Välj ett eller flera svar.Välj **alla** som stämmer:

- Jag behövde inte söka hjälp
- Jag ville inte ha hjälp
- Jag vågade inte söka hjälp
- Jag visste inte var jag kunde få hjälp

16a. Har du under de senaste 12 månaderna avsiktligt skadat dig själv?*Med skada dig själv menar vi t.ex. skära, rispa, slå dig själv eller bankat ditt huvud mot något eller på annat sätt vållat dig själv skada.*Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, 2-5 gånger
- Ja, mer än 5 gånger

16b. Har du under de senaste 12 månaderna sökt vård eller hjälp för att du avsiktligt skadat dig själv?Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

16c. Vart har du sökt vård eller hjälp för att du avsiktligt skadat dig själv? Välj ett eller flera svar.Välj **alla** som stämmer:

- Hos elevhälsan på min skola
- På ungdoms- eller samtalsmottagning
- På vårdcentral
- På Barn- och ungdomspsykiatri BUP
- På psykiatrisk akutmottagning
- Annan vård eller hjälp

16d. Vad är anledningen till att du inte sökt vård eller hjälp för att du avsiktligt skadat dig själv? Välj ett eller flera svar.

Välj **alla** som stämmer:

- Jag behövde inte söka hjälp
- Jag ville inte ha hjälp
- Jag vågade inte söka hjälp
- Jag visste inte var jag kunde få hjälp

Du kan alltid gå till elevhälsan eller ungdomsmottagningen för att prata eller få hjälp.

Du hittar också information på:

www.umo.se www.youmo.se www.bris.se www.1177.se

17. Tycker du att personalen lyssnade på vad du sa/tyckte vid ditt senaste besök på...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Ja	Delvis	Nej	Har inte besökt
... ungdomsmottagningen?				
... samtalsmottagning för barn och unga?				
... tandläkarmottagningen?				
... skolsköterskemottagningen?				
... sjukhuset?				
... vårdcentralen?				
... socialtjänsten (Soc)?				

18. Tror du att du kommer att kunna välja vem du vill gifta dig med? Välj max tre svar.

I olika familjer ses äktenskap på olika sätt. Välj det eller de alternativ som du tycker stämmer bäst med hur det är i din familj.

Välj **alla** som stämmer:

- Ja, jag får gifta mig med vem jag vill
- Ja, men bara om personen har samma religiösa, etniska eller kulturella bakgrund som min familj
- Ja, men bara om personen är av annat kön än mig
- Nej
- Vet inte
- Ja, men av andra skäl, nämligen ...:

Det är du själv som väljer om du vill gifta dig och vem du i så fall gifter dig med. Men ibland kan någon annan vilja bestämma det åt dig.

Enligt lagen om giftermål är det olagligt att gifta sig innan man fyllt 18 år. Att tvinga någon att gifta sig mot sin vilja är numer brottsligt.

Det finns hjälp att få om du känner oro och rädsla för att behöva gifta dig mot din vilja.

19. kan du prata om saker som bekymrar dig med följande personer?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Ja, det har jag lätt för	Det har jag varken lätt eller svårt för	Nej, det har jag svårt för	Har ingen/vi träffas aldrig
Mamma				
Pappa				
Annan vårdnadshavare				
Annan vuxen				

20. Är du orolig för din familjs ekonomi?Välj **bara en** av följande:

- Inte alls orolig
- Inte särskilt orolig
- Ganska orolig
- Mycket orolig

21. Hur trivs du i skolan?Välj **bara en** av följande:

- Mycket bra
- Ganska bra
- Varken bra eller dåligt
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt

22. Hur tycker du att det är på din skola?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Stämmer bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer dåligt	Vet inte
Det är bra stämning				
Mina lärare behandlar tjejer och killar lika				
Jag har studiero på lektionerna				
Skolans toaletter fungerar och är rena				
Jag gillar att äta skollunchen				
Jag kan få hjälp av skolsköterskan när jag behöver				
Jag vet hur jag kan få tag på skolkuratoren				

23. Känner du dig trygg...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Ja, alltid	Ja, oftast	Nej, sällan	Nej, aldrig
... på väg till och från skolan?				
... i skolan?				
... på rasterna i skolan?				
... i klassrummet?				
... i korridorerna i skolan?				
... på toaletterna i skolan?				
... i omklädningsrum och duschar?				

24. Har du någon att vara med på rasterna?Välj **bara en** av följande:

- Ja, oftast
- Ja, ibland
- Nej, sällan
- Nej, aldrig

25. Har du på din skola blivit utsatt för ord eller uttryck som du upplever kränkande t.ex. könsord?Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, ibland
- Ja, ofta

26. Har du under de senaste 6 månaderna blivit mobbad?Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, någon gång
- Ja, någon gång i månaden
- Ja, någon gång i veckan
- Ja, i stort sett varje dag

Du kan alltid gå till elevhälsan eller ungdomsmottagningen för att prata eller få hjälp.

Du hittar också information på:

www.umo.se www.youmo.se www.bris.se www.1177.se**27. Känner du dig stressad av ditt skolarbete?**Välj **bara en** av följande:

- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Nej, sällan
- Nej, aldrig

28. Tycker dina föräldrar/vårdnadshavare att det är viktigt att du sköter ditt skolarbete?Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej
- Vet inte

29. Brukar du skolka?Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, någon gång under terminen
- Ja, en gång i månaden
- Ja, 2-3 gånger i månaden
- Ja, en gång i veckan
- Ja, flera gånger i veckan

30. Har du betyget F eller saknar du betyg i något ämne?Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, 1-2 ämnen
- Ja, 3-4 ämnen
- Ja, i 5 ämnen eller fler

31. Röker någon inomhus hemma hos dig?Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja

32. Röker du?Välj **bara en** av följande:

- Nej, jag har aldrig rökt
- Nej, men jag har provat
- Nej, jag har slutat röka
- Ja, jag röker ibland
- Ja, jag röker dagligen

33. Snusar du?Välj **bara en** av följande:

- Nej, jag har aldrig snusat
- Nej, men jag har provat
- Nej, jag har slutat snusa
- Ja, jag snusar ibland
- Ja, jag snusar dagligen

34. Använder du e-cigarett?*Med att använda e-cigarett menar vi att du röker eller vejpar/vapar.*Välj **bara en** av följande:

- Nej, jag har aldrig använt e-cigarett
- Nej, men jag har provat
- Nej, jag har slutat
- Ja, jag använder e-cigarett ibland
- Ja, jag använder e-cigarett dagligen

35. Röker du vattenpipa?Välj **bara en** av följande:

- Nej, jag har aldrig rökt vattenpipa
- Nej, men jag har provat
- Nej, jag har slutat
- Ja, jag röker vattenpipa ibland
- Ja, jag röker vattenpipa dagligen

36. Har du under de senaste 12 månaderna druckit alkohol?*T.ex. folköl, mellanöl, starköl, alkoholstark cider, alkoläsk, vin, starkvin eller sprit.*Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, någon eller några gånger per halvår
- Ja, 1-3 gånger per månad
- Ja, 1-2 gånger per vecka
- Ja, mer än två gånger per vecka

36b. Har du under de senaste 12 månaderna druckit så mycket alkohol att du känt dig berusad/full?Välj **bara en** av följande:

- Nej, aldrig
- Ja, en gång
- Ja, några gånger
- Ja, flera gånger
- Ja, varje gång jag dricker

36c. Har du råkat illa ut på grund av att du druckit alkohol?*T.ex. råkat ut för olycka, förlorat värdesaker, hamnat i slagsmål, haft oönskat sex, blivit bestulen eller rånad.*Välj **bara en** av följande:

- Nej, aldrig
- Ja, 1 gång
- Ja, 2 gånger
- Ja, 3 gånger eller mer

36d. var får du vanligast alkohol ifrån? Välj max tre svar.Välj **alla** som stämmer:

- Från syskon
- Från kompisar
- Från kompisars syskon
- Blir bjuden av mina föräldrar/vårdnadshavare
- Mina föräldrar/vårdnadshavare köper ut
- Från mina föräldrar/vårdnadshavare, utan lov tar ur barskåp eller liknande
- Från annan vuxen 20 år eller äldre som bjuder eller köper ut
- Köper folköl själv i affär, bensinmack eller liknande
- Köper själv av langare eller liknande
- Annat

37. För mina föräldrar/vårdnadshavare är det okej...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Nej	Ja	Vet inte
... om jag röker cigaretter			
... om jag snusar			
... om jag använder e-cigarett			
... om jag röker vattenpipa			
... om jag dricker alkohol			

38. Känner du till någon person som skulle kunna ge eller sälja narkotika till dig?

Med narkotika menar vi t.ex hasch, marijuana, cannabis, amfetamin, heroin, kokain, LSD, GHB, spice och andra så kallade nätdroger eller narkotikaklassade preparat

Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, det tror jag
- Ja, det vet jag säkert

39. Har du någon gång använt narkotika?

Med narkotika menar vi t.ex hasch, marijuana, cannabis, amfetamin, heroin, kokain, LSD, GHB, spice och andra så kallade nätdroger eller narkotikaklassade preparat

Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, flera gånger

40. Här kommer några påståenden om sex och samlevnad. Vad tycker du?

Med sex och samlag menar vi oralt, vaginalt eller analt sex.

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Stämmer bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer dåligt	Vet inte
Det är okej att ha sex eller samlag innan man har gift sig				
Man ska vara kär i den man har sex eller samlag med				
Det är okej att två personer av samma kön har sex eller samlag med varandra				
Killar som har haft många partner förtjänar dåligt rykte				
Tjejer som har haft många partner förtjänar dåligt rykte				

41. Vilket av följande begrepp tycker du bäst beskriver dig?

Välj **bara en** av följande:

- Heterosexuell
- Homosexuell
- Bisexuell
- Heroin
- Annat
- Osäker

Heterosexuell = Du blir kär i eller sexuellt attraherad av personer som har ett annat kön än du. Ett annat ord för det är straight.

Homosexuell = Du blir kär eller sexuellt attraherad av personer som har samma kön som du. Ett annat ord för det är gay.

Bisexuell = Du blir kär eller sexuellt attraherad av personer oavsett vilket kön de har.

42a. Har du haft sex eller samlag med någon?

Med sex och samlag menar vi oralt, vaginalt eller analt sex.

Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, flera gånger

42b. När du hade sex eller samlag senast var det något som...?

Välj **bara en** av följande:

- Du verkligen ville
- Du ville ganska mycket
- Bara blev så
- Du inte ville men gjorde ändå
- Du blev tvingad till
- Annat

Du kan alltid gå till elevhälsan eller ungdomsmottagningen för att prata eller få hjälp.

Du hittar också information på:

www.umo.se www.youmo.se www.bris.se www.1177.se www.polisen.se

42c. När du hade sex eller samlag senast, använde ni något skydd? Välj max tre svar.

Välj **alla** som stämmer:

- Ja, kondom
- Ja, p-piller
- Ja, akut p-piller/"dagen efter piller"
- Ja, spiral
- Ja, annat
- Vet inte
- Kommer inte ihåg
- Nej

43a. Under de senaste 3 månaderna, har du sett porr på internet?Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, ungefär en gång i månaden
- Ja, ungefär en gång i veckan
- Ja, mer än en gång i veckan
- Ja, i stort sett varje dag

43b. När du kom in på en sajt med porr, hur upplevde du det? Välj max tre svar.Välj **alla** som stämmer:

- Inget särskilt, jag brydde mig inte
- Jag blev upprörd
- Jag gillade det
- Det var äckligt
- Det var spännande
- Vet inte

Du kan alltid gå till elevhälsan eller ungdomsmottagningen för att prata eller få hjälp.

Du hittar också information på:

www.umo.se www.youmo.se www.bris.se www.1177.se

44. Har du någon gång...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Nej	Ja, en gång	Ja, 2-5 gånger	Ja, mer än 5 gånger
... snattat?				
... med avsikt slagit någon annan person?				
... hotat eller tvingat någon att ge dig pengar, mobiltelefon eller liknande?				
... gjort något annat brottsligt?				

45. Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för kränkningar eller trakasserier på sociala medier t.ex. Snapchat, Instagram eller liknande?

Välj bara en av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, flera gånger
- Ja, ungefär en gång i veckan
- Jag har aldrig använt sociala medier

46. Har någon mot din vilja kontaktat dig på sociala medier för att prata om sex?

Välj bara en av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, 2-5 gånger
- Ja, mer än 5 gånger
- Jag har aldrig använt sociala medier

47. Har någon tafsat på dig eller tvingat dig att ta på dem på ett sexuellt sätt?

Välj bara en av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, 2-5 gånger
- Ja, mer än 5 gånger

48. Har du fått örfil/blivit slagen av någon vuxen i din familj?

Med vuxna menar vi t.ex. din mamma, pappa, partner till dina föräldrar, annan vårdnadshavare eller vuxen.

Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, 2-5 gånger
- Ja, mer än 5 gånger

Enligt svensk lag är misshandel av barn förbjudet sedan juli 1979. Med Barnmisshandel menas att barn utsätts för våld, kränkningar, vanvård av förälder/vårdnadshavare eller annan vuxen person.

Du kan alltid gå till elevhälsan eller ungdomsmottagningen för att prata eller få hjälp.

Du hittar också information på:

www.umo.se www.youmo.se www.bris.se www.1177.se www.polisen.se

49. Hur nöjd är du med din fritid?

Välj **bara en** av följande:

- Mycket nöjd
- Ganska nöjd
- Varken nöjd eller missnöjd
- Ganska missnöjd
- Mycket missnöjd

50a. Har du möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter du vill?

Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

50b. Varför kan du inte delta i de fritidsaktiviteter som du vill? Välj ett eller flera svar.Välj **alla** som stämmer:

- Det jag vill göra finns inte i min kommun/närhet
- Har inte möjlighet att ta mig dit
- Har inte tid
- Har inte råd
- Får inte
- Annan anledning:

51. Är du med i någon förening eller organisation? Välj ett eller flera svar.Välj **alla** som stämmer:

- Ja, i idrottsförening
- Ja, i annan förening/organisation
- Nej

52a. Använder du sociala medier, t.ex. Snapchat, Instagram, Facebook?Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

52b. När jag använder sociala medier...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Stämmer bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer dåligt	Vet inte
... stärker det mina relationer med kompisar.				
... får jag positiv bekräftelse.				
... känner jag mig sämre än andra.				
... kan jag vara mig själv.				

52c. Är du orolig att missa något om du inte är aktiv på sociala medier?

Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

53. Under en lördag och söndag, ungefär hur många timmar spelar du spel på dator, surfplatta, mobil, tv eller motsvarande?

Räkna ihop antal timmar för lördag och söndag.

Välj **bara en** av följande:

- Jag spelar inte
- Mindre än en timme
- 1-3 timmar
- 4-6 timmar
- 7-9 timmar
- 10 timmar eller mer

54. Har du under de senaste 12 månaderna spelat om pengar?

T.ex. kasinospel, poker, tips, spel på hästar.

Välj **bara en** av följande:

- Nej
- Ja, en gång
- Ja, någon gång eller några gånger per halvår
- Ja, 1-3 gånger per månad
- Ja, 1-2 gånger per vecka
- Ja, mer än 2 gånger per vecka

55. Tycker du att man i allmänhet kan lita på de flesta människor?

Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

56. Känner du dig trygg på följande ställen?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Ja, alltid	Ja, oftast	Nej, sällan eller aldrig	Inte aktuellt
Hemma				
Utomhus i mitt bostadsområde på dagen				
Utomhus i mitt bostadsområde på kvällen/natten				
På stan eller centrum på dagen				
På stan eller centrum på kvällen/natten				
På bussen på dagen				
På bussen på kvällen/natten				
På tåget på dagen				
På tåget på kvällen/natten				
På fritidsgården, ungdomsgården eller liknande				
På träningen eller annan organiserad fritidsaktivitet				
På internet				

57. Har du hört talas om barnkonventionen?*FN:s konvention om barnets rättigheter kallas ofta för barnkonventionen.*Välj **bara en** av följande:

- Ja
 Nej

58. Ta ställning till följande påståenden om barnkonventionen.

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Stämmer bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer dåligt
Jag vet vad barnkonventionen innehåller			
Jag vet vilka rättigheter jag har enligt barnkonventionen			

59. Vill du vara med att påverka frågor som rör din kommun?Välj **bara en** av följande:

- Ja
 Nej

60. Har du under de senaste 12 månaderna gjort något av följande?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Stämmer bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer dåligt
Framfört åsikter till elevråd eller matråd			
Tagit kontakt med politiker			
Lämnat förslag till kommunen t.ex. medborgarförslag			
Deltagit i demonstrationer			
Varit medlem i ett politiskt parti			
Chattat/debatterat/bloggat om samhällsfrågor/politik/miljö på internet			

61. Är du orolig för att klimatförändringarna kommer att påverka ditt liv?Välj **bara en** av följande:

- Inte alls orolig
- Inte särskilt orolig
- Ganska orolig
- Mycket orolig

62. Har klimatfrågan fått dig att ändra ditt beteende?Välj **bara en** av följande:

- Ja, helt och hållet
- Ja, delvis
- Nej, inte alls

63. Hur ofta äter du följande måltider under en vecka?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Varje dag	4-6 dagar	1-3 dagar	Aldrig
Frukost				
Lunch				
Middag				

64. Hur många dagar i veckan äter du vanligtvis skollunch?Välj **bara en** av följande:

- 4-5 dagar
- 1-3 dagar
- Aldrig

65. Hur ofta brukar du...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Mer än en gång om dagen	Så gott som dagligen	Några gångar i veckan	En gång i veckan	Sällan eller aldrig
... äta frukt eller grönsaker?					
... dricka läsk eller annan dryck som innehåller socker?					
... dricka energidryck t.ex. Red Bull, Monster eller Nocco?					
... äta godis(inte tuggummi)?					
... äta snabbmat t.ex. pizza, pommes frites, hamburgare, kebab?					

66. Hur mycket rör du dig i snitt per dag t.ex. går, cyklar, springer eller idrottar?

Här menar vi all typ av rörelse, du behöver inte bli andfådd eller svettig.

Välj **bara en** av följande:

- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter
- Mer än 60 minuter

67. Hur ofta brukar du träna så att du blir andfådd eller svettig?

Välj **bara en** av följande:

- Varje dag
- 3-6 gånger i veckan
- 1-2 gånger i veckan
- 1-3 gånger i månaden
- Mindre än en gång i månaden
- Aldrig

68. Hur länge är du stillasittande efter en dag i skolan?

T.ex. att du är still och tittar på mobil/surfplatta/dator/tv, läser eller liknande.

Välj **bara en** av följande:

- Mindre än 2 timmar
- 2-3 timmar
- 4-5 timmar
- 6-7 timmar
- Mer än 7 timmar

69. Hur många timmar är du stillasittande under en helg?

T.ex. att du är still och tittar på mobil/surfplatta/dator/tv, läser eller liknande.

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Mindre än 2 timmar	2-3 timmar	4-5 timmar	6-7 timmar	Mer än 7 timmar
På lördag					
På söndag					

70. Hur många timmar brukar du sova per natt på vardagar?

Välj **bara en** av följande:

- Mindre än 5 timmar
- 5-6 timmar
- 7-8 timmar
- 9-10 timmar
- Mer än 10 timmar

71a. Var är...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	I Sverige	I ett annat land i Norden	I ett annat land i Europa	I ett annat land utanför Europa	Vet inte
... du född?					
... din mamma född?					
... din pappa född?					

71b. Hur länge har du bott i Sverige?Välj **bara en** av följande:

- 10 år eller mer
- 5-9 år
- Mindre än 5 år

72. Vad gör din mamma/vårdnadshavare? Välj max två svar.Välj **alla** som stämmer:

- Arbetar
- Studerar
- Arbetslös
- Långtidssjukskriven/sjukersättning
- Annat/vet inte
- Har ingen

73. Vad gör din pappa/vårdnadshavare? Välj max två svar.Välj **alla** som stämmer:

- Arbetar
- Studerar
- Arbetslös
- Långtidssjukskriven/sjukersättning
- Annat/vet inte
- Har ingen

74. Har någon i din familj eller någon annan som står dig nära...?

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Nej	Ja, och jag har fått information av vården	Ja, och jag har fått information från familj/andra i min närhet	Ja, och jag har inte fått information	Ja, och jag vill inte ha information
... en allvarlig fysisk sjukdom, fysisk skada eller fysisk funktionsnedsättning?					
... en psykisk störning, psykisk sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning					
... missbruk av alkohol, narkotika, mediciner eller spel om pengar?					
... avlidit/dött?					

Du kan alltid gå till elevhälsan eller ungdomsmottagningen för att prata eller få hjälp.

Du hittar också information på:

www.umo.se www.youmo.se www.bris.se www.1177.se

75. Har du någon kompis du kan prata "om allt" med?

Välj bara en av följande:

- Ja, flera
- Ja, en
- Nej

76. Hur ser du på framtiden för din personliga del?Välj **bara en** av följande:

- Jag ser mycket ljust på framtiden
- Jag ser ljust på framtiden
- Jag ser varken ljust eller mörkt på framtiden
- Jag ser mörkt på framtiden
- Jag ser mycket mörkt på framtiden

77. Hur trivs du med livet just nu?Välj **bara en** av följande:

- Jag trivs mycket bra
- Jag trivs ganska bra
- Jag trivs inte så bra
- Jag trivs inte alls

Tack**Dela gärna med dig av dina synpunkter eller lämna kommentarer på denna enkät!**