

Sörmland år 7

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

- Mycket bra
 Bra
 Varken bra eller dåligt
 Dåligt
 Mycket dåligt

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

- Aldrig
 1 gång
 2 gånger
 3 gånger eller oftare

10. 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					

11. 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?					
... lugn eller avslappnad?					
... stressad?					
... ängslig eller orolig?					
... nedstämd eller ledsen?					
... arg?					

12. 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		

13. 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			

14. 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				

15. Är du orolig för din familjs ekonomi?

Välj bara en av följande:

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

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

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

17. Ta ställning till följande påståenden.

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Stämmer bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer dåligt	Vet inte
På min skola är det bra stämning.				
På min skola behandlar lärarna tjejer och killar lika.				

18. Har du fört fram åsikter till elevrådet?Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

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

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Ja, oftast	Ja, ibland	Nej, sällan	Nej, aldrig
Jag har studiero på lektionerna				
Jag får den hjälp som jag behöver i skolan				
Jag känner mig stressad av mitt skolarbete				

20. 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

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

- Ja
- Nej
- Vet inte

22. 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

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

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

24. 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

25. 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

26. 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?				

27. 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				

28. Hur många dagar i veckan äter du vanligtvis skollunch?

Välj bara en av följande:

- 4-5 dagar
 1-3 dagar
 Aldrig

29. Hur ofta brukar du...

Välj det korrekta svaret för varje punkt:

	Mer än en gång om dagen	Så gott som dagligen	Några gånger 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?					

30. 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

31. 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

32. 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

33. 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					

34. 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

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

- Nej
- Ja

36. 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

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

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

38. 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

39a. Har du någon gång druckit alkohol?

T.ex. folköl, mellanöl, starköl, alkoholstark cider, alkoläsk, vin, starkvin eller sprit.

Välj **bara en** av följande:

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

39b. Har du någon gång 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

40. 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 nättdroger eller narkotikaklassade preparat

Välj **bara en** av följande:

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

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

41. 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?				

42. 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, några gånger
- Ja, många gånger

43. 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

44. 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

45. Hur nöjd är du med din fritid?

Välj **bara en** av följande:

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

46a. Har du möjlighet att delta i de fritidsaktiviteter du vill?

Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

46b. 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

47. Är du med i någon förening eller organisation? Välj max två svar.Välj **alla** som stämmer:

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

48a. Använder du sociala medier, t.ex. Snapchat, Instagram, Facebook?Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej
- Jag har aldrig använt sociala medier

48b. 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.				

49. 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

50a. Har du hört talas om barnkonventionen?

FN:s konvention om barnets rättigheter kallas ofta för barnkonventionen.

Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

50b. Vet du vad barnkonventionen innehåller?

Välj **bara en** av följande:

- Ja
- Nej

51. 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

52. 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 fritidsgården, ungdomsgården eller liknande				
På träningen eller annan organiserad fritidsaktivitet				

53a. 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?					

53b. Hur länge har du bott i Sverige?

Välj bara en av följande:

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

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

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

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

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

56. 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

57. Har du någon kompis du kan prata ”om allt” med?

Välj **bara en** av följande:

- Ja, flera
- Ja, en
- Nej

58. 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

59. 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

Tack

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