

## Spørgerammen til den kommunale sundhedsmåling 2021/2022

Klassetrin	Spørgsmål
Mellemtrin og udskoling	Tænkt på en normal skoledag. Hvor meget tid bruger du på motion og bevægelse i timerne? <i>Timerne er fagundervisning, idræt og den understøttende undervisning.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindre end 15 minutter</li> <li>- Ca. 30 minutter</li> <li>- Ca. 45 minutter</li> <li>- Ca. 1 time</li> <li>- Ca. 2 timer</li> <li>- Over 3 timer</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	Udenfor skoletiden: Hvor mange timer om ugen plejer du at dyrke så meget sport og motion, at du bliver forpustet eller sveder? <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 timer om ugen eller mere</li> <li>- 4-6 timer om ugen</li> <li>- 2-3 timer om ugen</li> <li>- Ca. 1 time om ugen</li> <li>- Ca. en halv time om ugen</li> <li>- Ingen</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	Hvordan plejer du at komme i skole? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeg går</li> <li>- Jeg løber</li> <li>- Jeg cykler (ikke el-cykel)</li> <li>- Jeg løber på skateboard, løbehjul, rulleskøjter eller lignende</li> <li>- Jeg cykler på el-cykel</li> <li>- Jeg bliver kørt i bil</li> <li>- Jeg kører med skolebus eller taxa</li> <li>- Jeg tager bussen</li> <li>- Jeg tager toget</li> <li>- Jeg bliver kørt på ladcykel eller i cykeltrailer (mellemtrin)/Jeg kører på scooter eller knallert (udskoling)</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	Hvor tit spiser du morgenmad i hverdage (derhjemme eller i skolen)? <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 dage om ugen</li> <li>- 3-4 dage om ugen</li> <li>- 1-2 dage om ugen</li> <li>- Ingen dage</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	Hvor plejer du at få din frokost fra? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeg har madpakke med</li> <li>- Jeg køber mad på skolen</li> <li>- Jeg køber mad uden for skolen</li> <li>- Jeg spiser ikke frokost</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	Hvornår plejer du at falde i søvn? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kl. 21 eller tidligere</li> <li>- Kl. 21.30</li> <li>- Kl. 22.00</li> <li>- Kl. 22.30</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kl. 23.00</li> <li>- Kl. 23.30</li> <li>- Kl. 00.00</li> <li>- Kl. 00.30</li> <li>- Kl. 01.00</li> <li>- Kl. 01.30</li> <li>- Kl. 02.00 eller senere</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Hvornår plejer du at vågne om morgenen, når du skal i skole?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kl. 05.00 eller tidligere</li> <li>- Kl. 05.30</li> <li>- Kl. 06.00</li> <li>- Kl. 06.30</li> <li>- Kl. 07.00</li> <li>- Kl. 07.30</li> <li>- Kl. 08.00 eller senere</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Hvor tit sover du dårligt eller uroligt om natten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aldrig</li> <li>- Sjældnere end 1 gang om ugen</li> <li>- Ca. 1 gang om ugen</li> <li>- Flere gange om ugen</li> <li>- Hver dag</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Hvor ofte føler du dig træt om morgenen, når du møder i skole?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aldrig</li> <li>- Sjældnere end 1 gang om ugen</li> <li>- Ca. 1 gang om ugen</li> <li>- Flere gange om ugen</li> <li>- Hver dag</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Har du en eller flere gode venner i skolen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja</li> <li>- Nej</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Jeg lytter til mine kammerater og tager det, de siger, alvorligt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Helt enig</li> <li>- Enig</li> <li>- Hverken enig eller uenig</li> <li>- Uenig</li> <li>- Helt uenig</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Jeg lærer mere om mig selv i skolen – hvad jeg er god til, og hvad jeg ikke er så god til</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Helt enig</li> <li>- Enig</li> <li>- Hverken enig eller uenig</li> <li>- Uenig</li> <li>- Helt uenig</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Jeg er god nok, som jeg er</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Helt enig</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enig</li> <li>- Hverken enig eller uenig</li> <li>- Uenig</li> <li>- Helt uenig</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	Her er en linje med prikker fra 0 til 10. Prik 0 betyder "det værst mulig liv" for dig, og prik 10 betyder "de bedst mulige liv" for dig. Hvor på linjen synes du selv, du er for tiden?
Mellemtrin og udskoling	<p>Hvis man svarer mellem 0-5 på ovenstående spørgsmål, før man dette spørgsmål:</p> <p>Hvad handler det om, når du svarer X ved spørgsmålet om, hvordan du synes, dit liv er (sæt ét eller flere krydser)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Det handler om noget hjemme</li> <li>- Det handler om noget i skolen</li> <li>- Det handler om noget i fritiden</li> <li>- Det handler om noget andet</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin	<p>Har du viden om kroppens forandring i puberteten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja</li> <li>- Nej</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Udskoling	<p>Har du viden om krop, køn og seksualitet?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja</li> <li>- Nej</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Udskoling	<p>Har du viden om prævention mod seksuelle sygdomme og graviditet?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja</li> <li>- Nej</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Udskoling	<p>Hvor gammel var du første gang, du drak en hel genstand?  En genstand er 1 flaske/dåse øl, 1 flaske/dåse cider, 1 flaske alkohol-sodavand, 1 glas vin eller en drik med spiritus (4 cl)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeg har aldrig drukket alkohol</li> <li>- 12 år eller yngre</li> <li>- 13 år</li> <li>- 14 år</li> <li>- 15 år</li> <li>- 16 år eller ældre</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Udskoling	<p>Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange har du drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed?  <i>En genstand er 1 flaske/dåse øl, 1 flaske/dåse cider, 1 flaske alkohol-sodavand, 1 glas vin eller en drik med spiritus (4 cl).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingen</li> <li>- 1 gang</li> <li>- 2 gange</li> <li>- 3-5 gange</li> <li>- 6-9 gange</li> <li>- 10 gange eller flere</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Udskoling	<p>Har du nogensinde prøvet at ryge cigaretter, e-cigaretter eller bruge snus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nej</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Udskoling	<p>Hvis ja til forrige spørgsmål:</p> <p>Ryger du cigaretter?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeg ryger ikke</li> <li>- Sjældnere end hver uge</li> <li>- Ikke hver dag men hver uge</li> <li>- Hver dag</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul> <p>Ryger du e-cigaretter?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeg ryger ikke</li> <li>- Sjældnere end hver uge</li> <li>- Ikke hver dag men hver uge</li> <li>- Hver dag</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul> <p>Bruger du snus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeg bruger ikke snus</li> <li>- Sjældnere end hver uge</li> <li>- Ikke hver dag men hver uge</li> <li>- Hver dag</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Udskoling	<p>Har du nogensinde prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja</li> <li>- Nej</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Udskoling	<p>Har du nogensinde prøvet at tage andre stoffer end hash f.eks. amfetamin, kokain, MDMA/ecstasy eller lignende?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nej</li> <li>- Ja, 1 gang</li> <li>- Ja, flere gange</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Du får dette spørgsmål, da du ikke er meldt ind i en fritidsklub/ungdomsklub</p> <p>Hvad er grunden til, at du ikke går i klub?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mine venner går heller ikke i klub</li> <li>- Aktiviteterne er ikke noget for mig</li> <li>- Der er ikke nok mulighed for selv at bestemme, hvad man laver</li> <li>- Det er for dyrt</li> <li>- Jeg har ikke tid pga. lektier</li> <li>- Jeg har ikke tid pga. andre fritidsaktiviteter</li> <li>- Jeg kender ikke klubben og ved ikke, hvad man kan lave i klubben</li> <li>- Andet</li> </ul>
Mellemtrin og udskoling	<p>Går du til en foreningsaktivitet i din fritid? (f.eks. sport, musik, spejder eller kunst)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ja</li> <li>- Nej</li> <li>- Jeg ønsker ikke at svare</li> </ul> <p>Hvis ja:</p> <p>Hvad går du til? (vælg én eller flere)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport</li> <li>- Musik</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spejder</li><li>- Kunst</li><li>- Andet</li></ul> <p>Hvis nej:</p> <p>Vil du gerne starte til en foreningsaktivitet i din fritid?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ja</li><li>- Nej</li><li>- Jeg ønsker ikke at svare</li></ul>
--	---