

Prosjekt fem gode vaner: Spørreskjema til elever (alle spørsmål)

Moss kommune, FHI og Universitetet i Oslo vil undersøke om et nytt undervisningsopplegg (Hverdagsglede Skole) fører til at barn og unge får det bedre. For å finne ut dette, vil vi gjerne be deg om å svare på noen spørsmål om deg og livet ditt. Det er frivillig å svare på spørsmålene (hvis du ikke vil svare på spørsmålene, vil du få andre skoleoppgaver av læreren din).

Hvis du svarer på spørsmålene, kan vi ikke se navnet ditt, så ingen får vite hva akkurat du har svart. Hvis du senere vil at vi sletter svarene dine, kan du snakke med dine foreldre/foresatte eller læreren din.

Vennlig hilsen

Ragnhild Bang Nes, prosjektleder ved FHI

Kristian Krogshus, kommuneoverlege i Moss og forsker ved Universitetet i Oslo

Brukernavn

Brukernavnet ditt er bare synlig for deg.

Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?

Ja

Nei

Spørsmål om deg

Er du jente eller gutt?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Jente

Gutt

Annet/ønsker ikke svare

Hvilket klassetrinn går du på?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Er begge foreldrene dine født i et annet land enn Norge?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ja

Nei

Jeg ønsker ikke å svare

Bor du i ett eller to hjem?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Jeg bor i ett hjem hele tiden

Jeg bytter på å bo i to hjem

Jeg ønsker ikke å svare

Familien din og hjemmet ditt

Nå kommer noen spørsmål om familien din og hjemmet ditt. Hvis du bor i to hjem, skal du svare for hjemmet der du sov sist.

Har familien din bil?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Nei

Ja, én

Ja, to eller flere

Jeg ønsker ikke å svare

Har du eget soverom?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ja

Nei

Jeg ønsker ikke å svare

Hvor mange ganger reiste du på ferie med familien din i fjor?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ingen ganger

Én gang

To ganger

Mer enn to ganger

Jeg ønsker ikke å svare

Hvor mange datamaskiner eller nettbrett (f.eks. iPad) har familien din?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ingen

Én

To

Mer enn to

Jeg ønsker ikke å svare

Skolen

Hvordan har du det på skolen?

Jeg trives på skolen

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Helt enig

Litt enig

Litt uenig

Helt uenig

Ønsker ikke å svare

Lærerne mine bryr seg om meg

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Jeg føler at jeg passer inn blant elevene i klassen

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Jeg har det alltid bra i friminuttene

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Jeg kjeder meg i skoletimene

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Venner**Har du minst én venn som du kan stole helt på og snakke med om alt mulig?**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ja, helt sikkert
- Ja, det tror jeg
- Det tror jeg ikke

Har ingen jeg ville kalle venner, nå for tiden

Jeg ønsker ikke å svare

Har du noen å være sammen med på fritiden?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ja, alltid

Ja, som regel

Nei, som regel ikke

Nei, aldri

Jeg ønsker ikke å svare

Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ja, alltid

Ja, som regel

Nei, som regel ikke

Nei, aldri

Jeg ønsker ikke å svare

Fritiden din

Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte gjør du vanligvis disse tingene?

Er sammen med venner hjemme hos noen

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Aldri

Sjeldere enn 1 dag i uka

1 eller 2 dager i uka

3 eller 4 dager i uka

5 eller 6 dager i uka

Hver dag

Ønsker ikke å svare

Henger ute sammen med venner

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Aldri

Sjeldere enn 1 dag i uka

1 eller 2 dager i uka

3 eller 4 dager i uka

5 eller 6 dager i uka

Hver dag

Ønsker ikke å svare

Trener eller driver med sport

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Aldri

Sjeldere enn 1 dag i uka

1 eller 2 dager i uka

3 eller 4 dager i uka

5 eller 6 dager i uka

Hver dag

Ønsker ikke å svare

Er i stallen eller driver med ridning

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Aldri

Sjeldere enn 1 dag i uka

1 eller 2 dager i uka

3 eller 4 dager i uka

5 eller 6 dager i uka

Hver dag

Ønsker ikke å svare

Er på fritidsklubb eller juniorklubb

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Aldri

Sjeldere enn 1 dag i uka

1 eller 2 dager i uka

3 eller 4 dager i uka

5 eller 6 dager i uka

Hver dag

Ønsker ikke å svare

Spiller et instrument

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Aldri

Sjeldere enn 1 dag i uka

1 eller 2 dager i uka

3 eller 4 dager i uka

5 eller 6 dager i uka

Hver dag

Ønsker ikke å svare

Gjør noe sammen med familien

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Aldri

Sjeldere enn 1 dag i uka

1 eller 2 dager i uka

3 eller 4 dager i uka

5 eller 6 dager i uka

Hver dag

Ønsker ikke å svare

Hjelper til hjemme med husarbeid

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Aldri
- Sjeldere enn 1 dag i uka
- 1 eller 2 dager i uka
- 3 eller 4 dager i uka
- 5 eller 6 dager i uka
- Hver dag
- Ønsker ikke å svare

Slapper av for meg selv størsteparten av kvelden

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Aldri
- Sjeldere enn 1 dag i uka
- 1 eller 2 dager i uka
- 3 eller 4 dager i uka
- 5 eller 6 dager i uka
- Hver dag
- Ønsker ikke å svare

Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du på dette?

Se på TV/filmer/serier/YouTube

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke noe tid
- En halvtime eller mindre
- Mellom en halvtime og en time
- 1–2 timer
- 2–3 timer
- 3 timer eller mer
- Ønsker ikke å svare

Lese bøker

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke noe tid
- En halvtime eller mindre
- Mellom en halvtime og en time
- 1–2 timer
- 2–3 timer
- 3 timer eller mer
- Ønsker ikke å svare

Spille dataspill/TV-spill

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke noe tid
- En halvtime eller mindre

Mellom en halvtime og en time

1–2 timer

2–3 timer

3 timer eller mer

Ønsker ikke å svare

Spille på telefon/nettbrett (f.eks. iPad)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ikke noe tid

En halvtime eller mindre

Mellom en halvtime og en time

1–2 timer

2–3 timer

3 timer eller mer

Ønsker ikke å svare

Sosiale medier (f.eks. TikTok, Snapchat)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ikke noe tid

En halvtime eller mindre

Mellom en halvtime og en time

1–2 timer

2–3 timer

3 timer eller mer

Ønsker ikke å svare

Lese aviser eller se på nyheter

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ikke noe tid

En halvtime eller mindre

Mellom en halvtime og en time

1–2 timer

2–3 timer

3 timer eller mer

Ønsker ikke å svare

Livet ditt og deg

Hvordan har du det nå?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Nedenfor ser du en "stige", med tall fra 0 til 10. Tenk deg at tallet 10 betyr at du har det svært bra, og at tallet 0 betyr at du har det svært dårlig. Skyv bryteren til det tallet som viser **hvordan du har det nå for tiden!**

Hvordan tror du at du har det om fem år?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Nedenfor ser du en "stige", med tall fra 0 til 10. Tenk deg at tallet 10 betyr at du har det svært bra, og at tallet 0 betyr at du har det svært dårlig. Skyv bryteren til det tallet som viser **hvordan du tror at du har**

det om fem år!

Hvor enig er du i disse setningene?

Livet mitt er bra

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Jeg har alt jeg ønsker meg i livet

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Jeg liker meg selv slik jeg er

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Jeg er veldig godt fornøyd med hvordan jeg er

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke å svare

Hvor fornøyd er du med ulike sider ved livet ditt?

Foreldrene dine

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke fornøyd i det hele tatt
- Litt fornøyd
- Ganske fornøyd
- Veldig fornøyd
- Ønsker ikke å svare

Vennene dine

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke fornøyd i det hele tatt

Litt fornøyd
Ganske fornøyd
Veldig fornøyd
Ønsker ikke å svare

Skolen du går på

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ikke fornøyd i det hele tatt
Litt fornøyd
Ganske fornøyd
Veldig fornøyd
Ønsker ikke å svare

Nærområdet der du bor

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ikke fornøyd i det hele tatt
Litt fornøyd
Ganske fornøyd
Veldig fornøyd
Ønsker ikke å svare

Helsa di

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ikke fornøyd i det hele tatt
Litt fornøyd
Ganske fornøyd
Veldig fornøyd
Ønsker ikke å svare

Utseendet ditt (hvordan du ser ut)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ikke fornøyd i det hele tatt
Litt fornøyd
Ganske fornøyd
Veldig fornøyd
Ønsker ikke å svare

Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette?**Følt at alt er et slit**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

Ikke plaget i det hele tatt
Lite plaget
Ganske mye plaget
Veldig mye plaget
Ønsker ikke å svare

Hatt søvnproblemer

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke plaget i det hele tatt
- Lite plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget
- Ønsker ikke å svare

Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke plaget i det hele tatt
- Lite plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget
- Ønsker ikke å svare

Følt håpløshet med tanke på framtida

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke plaget i det hele tatt
- Lite plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget
- Ønsker ikke å svare

Følt deg stiv eller anspent

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke plaget i det hele tatt
- Lite plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget
- Ønsker ikke å svare

Bekymret deg for mye om ting

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke plaget i det hele tatt
- Lite plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget
- Ønsker ikke å svare

Følt deg ensom

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Ikke plaget i det hele tatt
- Lite plaget
- Ganske mye plaget
- Veldig mye plaget
- Ønsker ikke å svare

Tenk på hvordan du har hatt det de siste 6 månedene, og kryss av for hver setning nedenfor.

Prøv å svare på alt selv om du ikke er helt sikker eller synes setningen virker rar.

Jeg prøver å være hyggelig mot andre. Jeg bryr meg om hva de føler

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Stemmer ikke
- Stemmer delvis
- Stemmer helt
- Ønsker ikke å svare

Jeg deler gjerne med andre (mat, spill, andre ting)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Stemmer ikke
- Stemmer delvis
- Stemmer helt
- Ønsker ikke å svare

Jeg stiller opp hvis noen er såret, lei seg eller føler seg dårlig

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Stemmer ikke
- Stemmer delvis
- Stemmer helt
- Ønsker ikke å svare

Jeg er snill mot de som er yngre enn meg

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Stemmer ikke
- Stemmer delvis
- Stemmer helt
- Ønsker ikke å svare

Jeg tilbyr meg ofte å hjelpe andre (foreldre, lærere, andre barn/unge)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «Vil du delta i undersøkelsen vår og svare på noen spørsmål?»

- Stemmer ikke
- Stemmer delvis
- Stemmer helt
- Ønsker ikke å svare

Spørsmål om Hverdagsglede Skole

Kryss av for det du mener om Hverdagsglede Skole:

Jeg likte undervisningen om Hverdagsglede Skole

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig

Helt uenig

Ønsker ikke svare

Jeg lærte noe nytt, som jeg kan bruke

Helt enig

Litt enig

Litt uenig

Helt uenig

Ønsker ikke svare

Undervisningen var lett å forstå

Helt enig

Litt enig

Litt uenig

Helt uenig

Ønsker ikke svare

Undervisningen var kjedelig

Helt enig

Litt enig

Litt uenig

Helt uenig

Ønsker ikke svare

Undervisningen var interessant

Helt enig

Litt enig

Litt uenig

Helt uenig

Ønsker ikke svare

Det var for lite aktiviteter/øvelser

Helt enig

Litt enig

Litt uenig

Helt uenig

Ønsker ikke svare

Det var for mye aktiviteter/øvelser

Helt enig

Litt enig

Litt uenig

Helt uenig

Ønsker ikke svare

Undervisningen i fem gode vaner gjorde meg trist, redd eller sint

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke svare

Undervisningen i fem gode vaner gjorde meg glad

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke svare

Framover kommer jeg til å gjøre mer av de gode vanene som jeg lærte om

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke svare

Jeg synes at alle elever bør lære om de fem gode vanene

- Helt enig
- Litt enig
- Litt uenig
- Helt uenig
- Ønsker ikke svare

To spørsmål helt til slutt:**Har klassen/skolen gjennomført undervisningsopplegget SAM?**

- Ja
- Nei
- Vet ikke
- Ønsker ikke svare

Har klassen/skolen din gjennomført MOT-programmet Robust ungdom 12-16?

- Ja
- Nei
- Vet ikke
- Ønsker ikke svare

Noen av spørsmålene vi har stilt deg, har handlet om ting som kan være vanskelige. Hvis du har noen vonde eller vanskelige tanker eller følelser og du gjerne vil snakke med en voksen, kan du ta kontakt med læreren din eller helsesykepleier på skolen. Du kan også ringe Kors på Halsen, en hjelpetelefon for barn under 18 år. Telefonen er gratis og du

trenger ikke si hvem du er. De har også en nettside: www.korspahalsen.no. Der kan du finne telefonnummeret, chatte eller sende en mail.

Trykk på Send – så er du ferdig med undersøkelsen!

Trykk på Send – så er du ferdig!