



Børnesundheds- profilen 2021

En spørgeskemaundersøgelse
om sundhed, trivsel og fritidsliv blandt børn på københavnske skoler

Mariendal Friskole

Indholdsfortegnelse

Introduktion	4
Mental sundhed og trivsel	
Almen trivsel	6
Sociale relationer	9
Voksenrelationer	10
Forskelsbehandling og grænsesætning	13
Præstationskultur	
Forventninger og præstationer	15
Tilfredshed med udseende	17
Fysisk aktivitet og fritidsliv	
Bevægelse	19
Faciliteter i nærområdet	20
Transport til skole og brug af cykelhjelm	22
Foreningsliv og fritid - 3. klasse	24
Foreningsliv og fritid - 6. og 9. klasse	26
Digital adfærd	
Mobilbrug blandt børn i 3. klasse	34
Digital adfærd og mobning	35
Sundhedsadfærd	
Søvn og skærmb brug før sengetid	39
Spisevaner	42
Seksuel sundhed	44
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	
Nikotin og tobak	46
Alkohol	47
Andre rusmidler	48

Introduktion

Børnesundhedsprofilen er en digital spørgeskemaundersøgelse, som børn i 3., 6. og 9. klasse på både folkeskoler og privatskoler i Københavns Kommune har besvaret i efteråret 2021.

Denne rapport indeholder svar fra eleverne fra Mariendal Friskole. Undersøgelsen baserer sig på i alt 28 besvarelser fordelt på de tre klassetrin: 14 besvarelser fra 3. klasse, 6 besvarelser fra 6. klasse, samt 8 besvarelser fra 9. klasse. Dermed er skolens besvarelsesprocent 64%. Da der er færre end 10 besvarelser for 6. og 9. klasse, indgår de ikke i rapporten.

Børnesundhedsprofilens formål er at danne grundlag for udvikling af rammerne for et godt børneliv i København. Med Børnesundhedsprofilen får skolen viden om elevernes liv, blandt andet deres mentale og fysiske velbefindende, deres idræts- og foreningsliv samt brug af tobak og alkohol.

Børnesundhedsprofilen supplerer den nationale trivselsmålings fokus på skolelivet og undervisningsmiljøet ved at handle om centrale aspekter i børnenes hverdagsliv - også i hjemmet og i fritiden. Der er ikke overlap mellem spørgsmålene i de to spørgeskemaundersøgelser.

Antallet af besvarelser varierer fra spørgsmål til spørgsmål (n=antal besvarelser). Det skyldes dels, at børnene kan fravælge at besvare enkelte spørgsmål, og dels at nogle spørgsmål er betinget af de svar, som eleven tidligere har afgivet. I hver graf fremgår det, hvor mange børn der har besvaret spørgsmålet.

Alle besvarelser er behandlet fortroligt, og det er ikke muligt at spore besvarelser fra enkelte børn. Det betyder at der kan være grafer i rapporten, hvor svar fra skolens elever er slettet af hensyn til elevernes anonymitet.

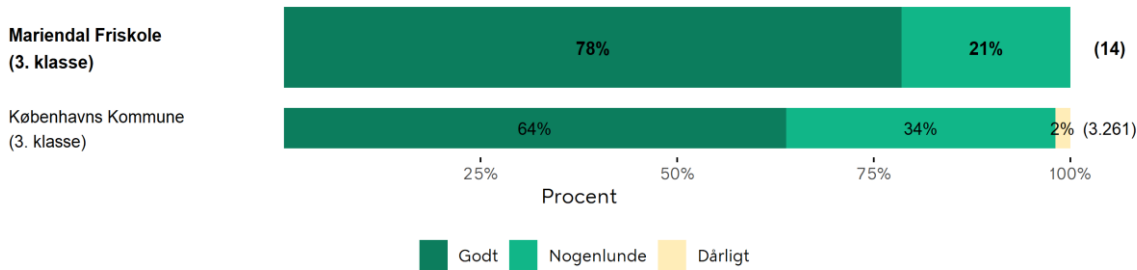
For hvert spørgsmål i undersøgelsen kan skolen se sine egne resultater sammenholdt med resultaterne for alle de deltagende skoler i København. Hvis skolen ønsker yderligere viden om undersøgelsen kan den samlede rapport for alle skoler findes her: [Resultater i Børnesundhedsprofilen 2021 | Københavns Kommunes hjemmeside \(kk.dk\)](#).

Mental sundhed og trivsel

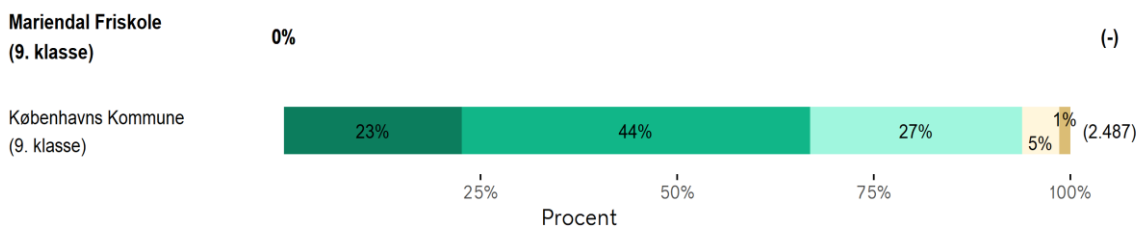


Almen trivsel

1.1. Hvordan har du det i skolen?



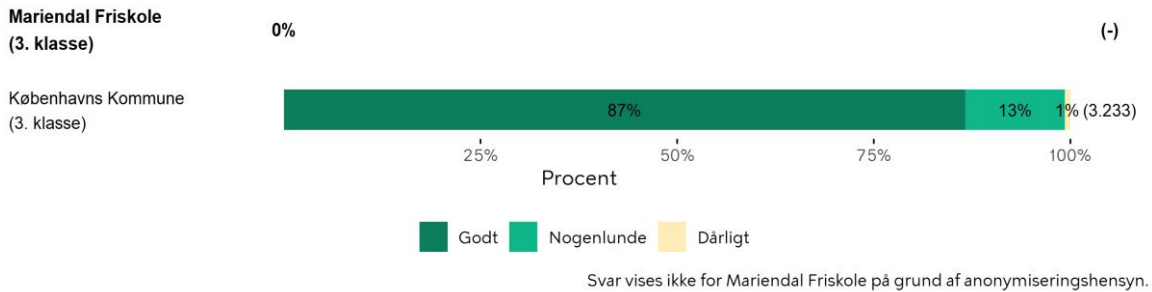
1.2. Hvordan har du det for tiden i skolen?



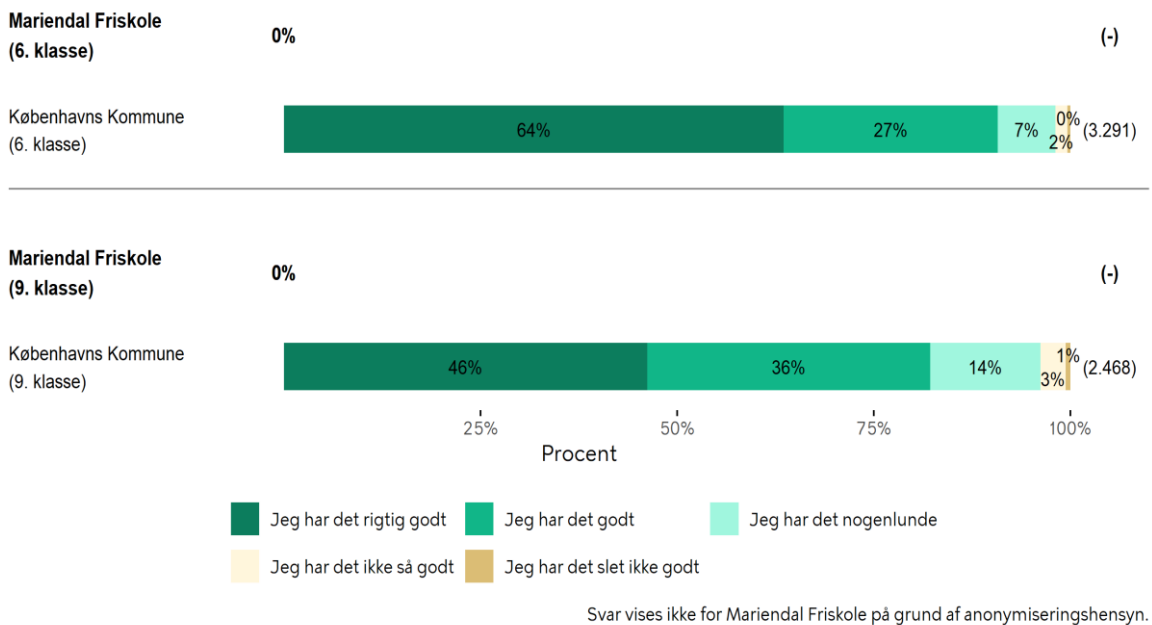
Jeg har det rigtig godt Jeg har det godt Jeg har det nogenlunde
Jeg har det ikke så godt Jeg har det slet ikke godt

Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

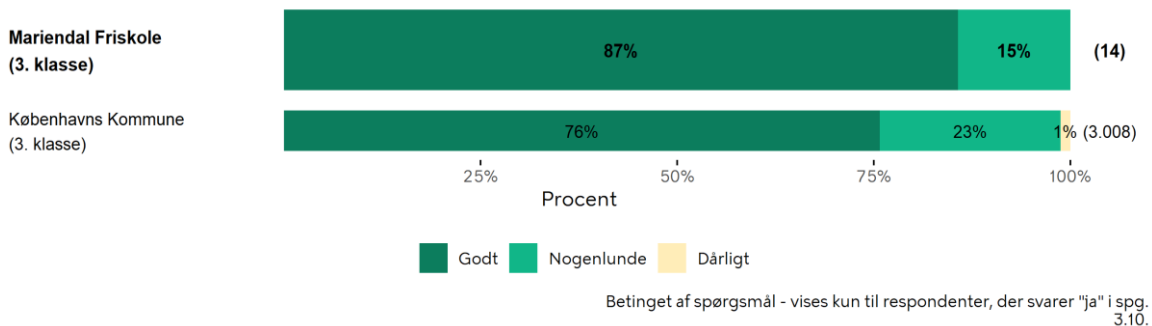
1.3. Hvordan har du det derhjemme?



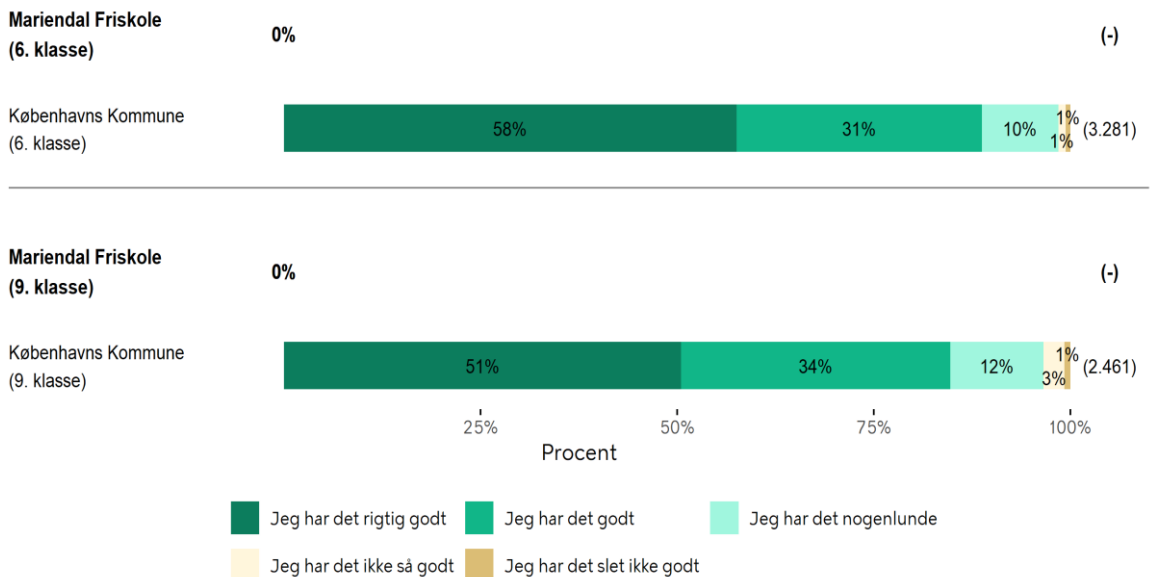
1.4. Hvordan har du det for tiden derhjemme?



1.5. Hvordan har du det i SFO'en eller fritidshjemmet?

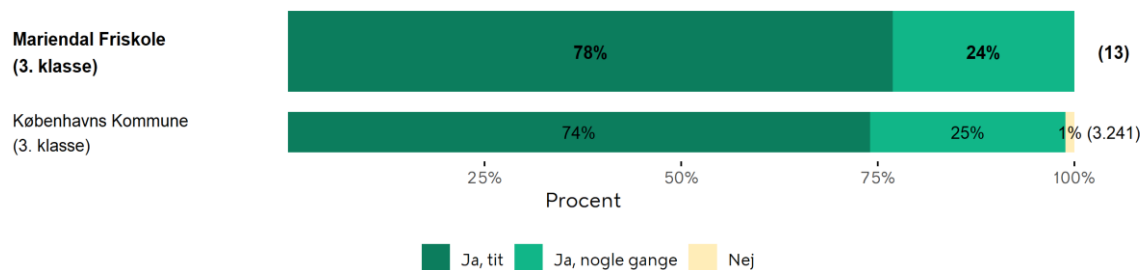


1.6. Hvordan har du det for tiden med venner/i fritiden?

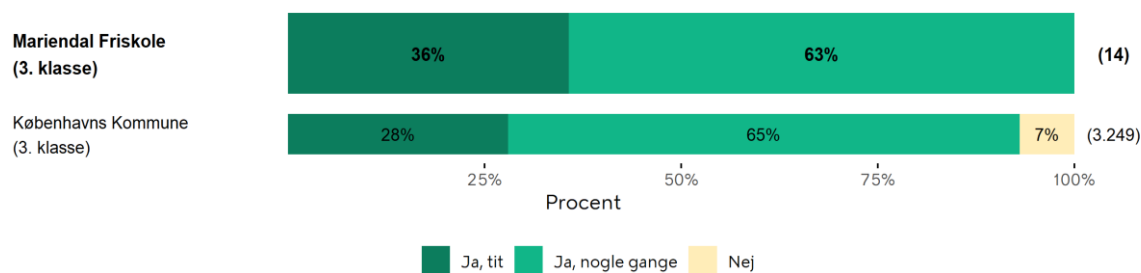


Sociale relationer

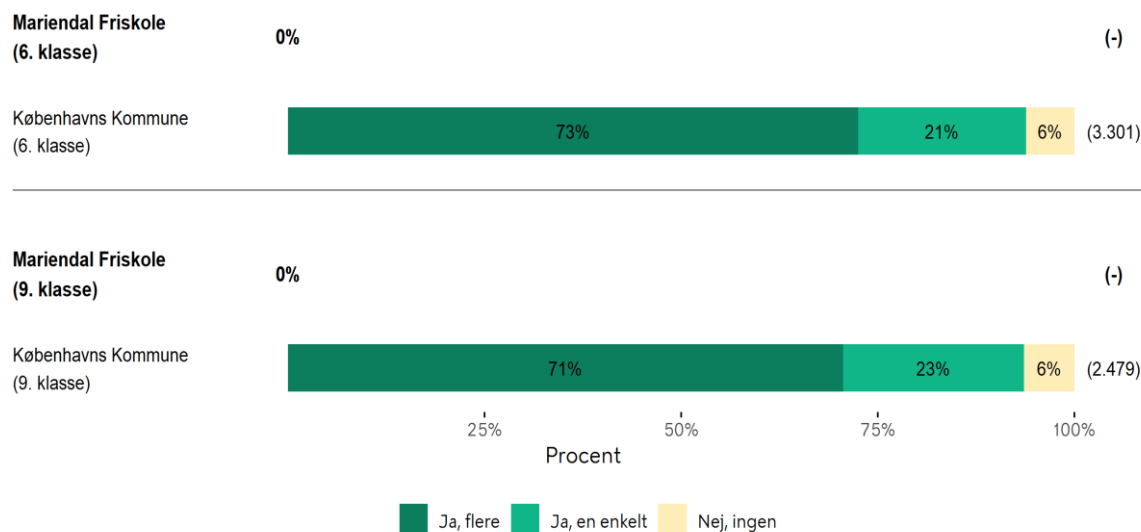
1.7. Har du nogen at lege med i frikvartererne?



1.8. Leger du med venner efter skole eller i weekenden?



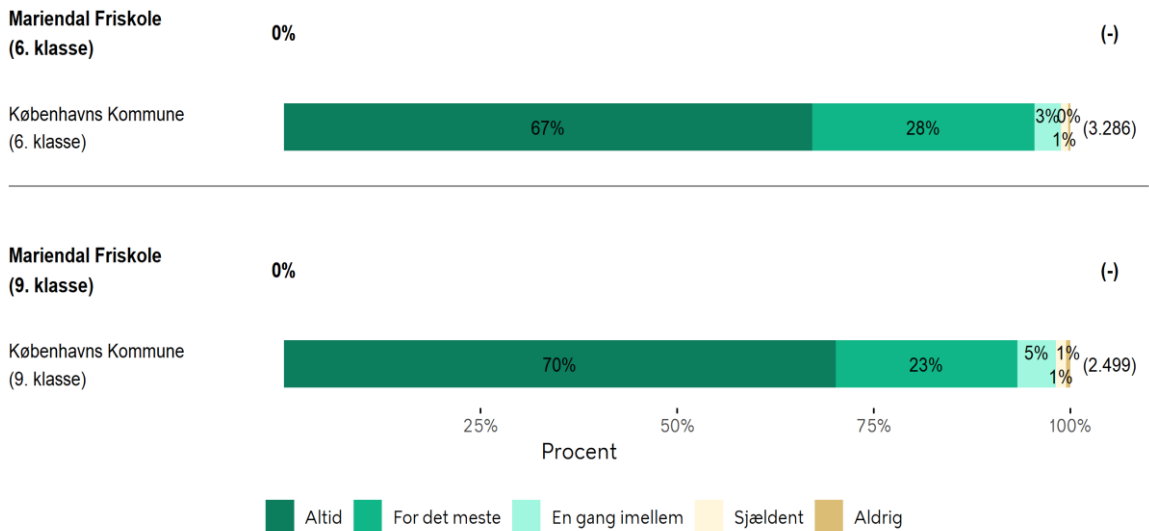
1.9. Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?



Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

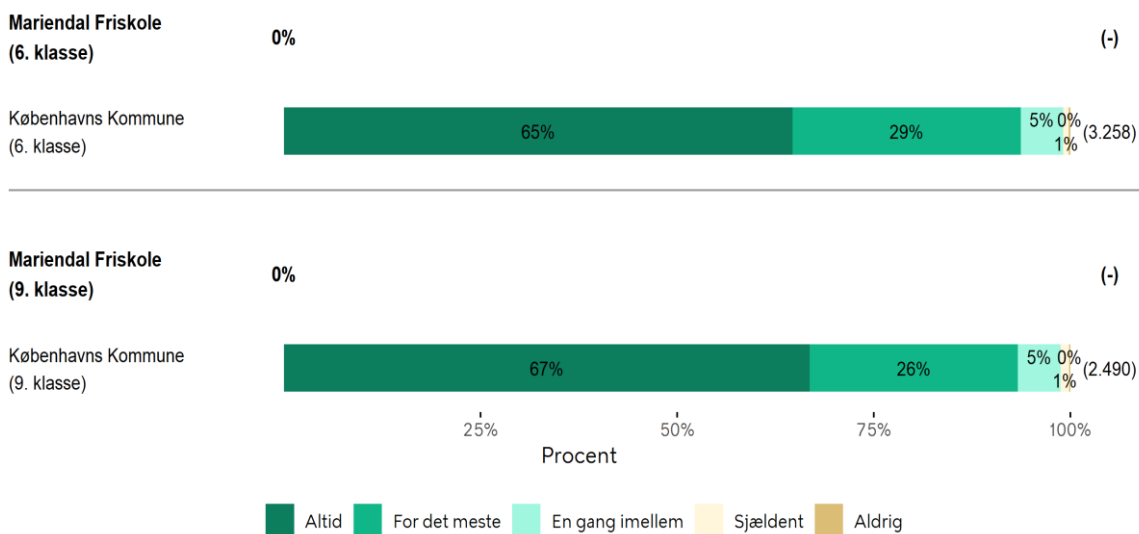
Voksenrelationer

1.10. Er en eller flere af dine forældre der, når du har brug for dem?



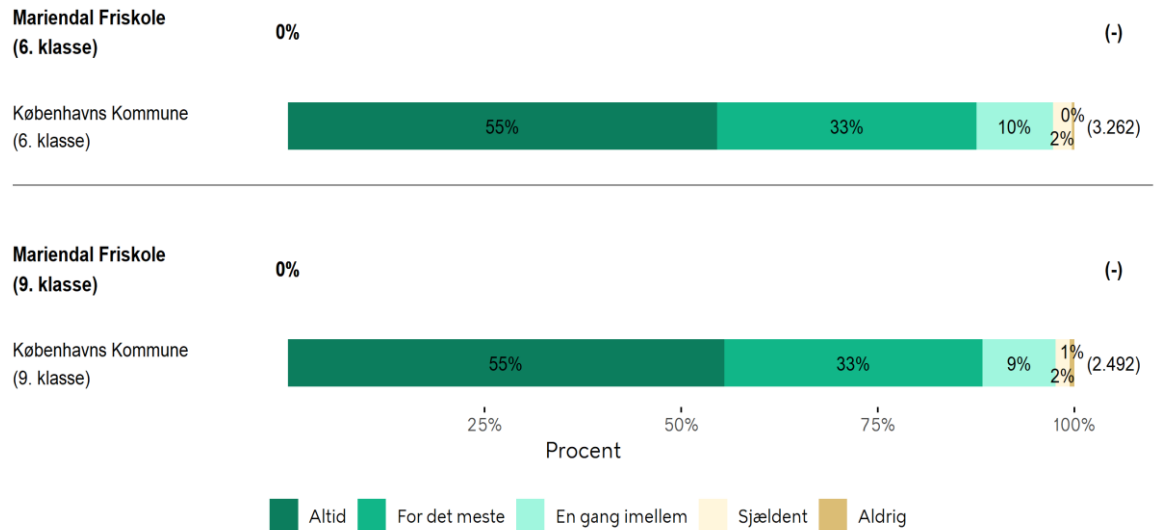
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

1.11. Viser dine forældre interesse for din skolegang?



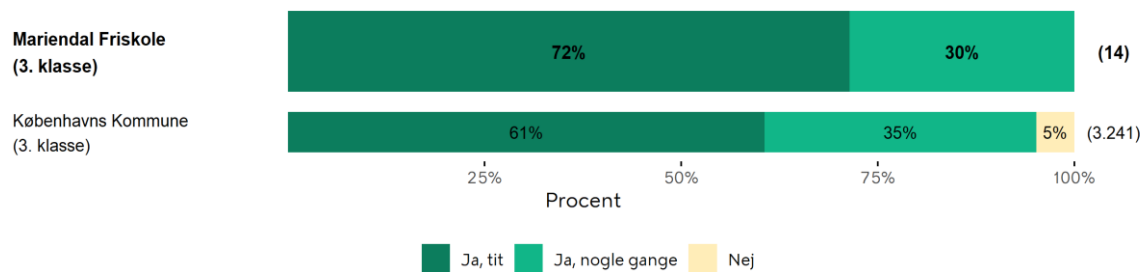
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

1.12. Viser dine forældre interesse for, hvad du laver i din fritid?

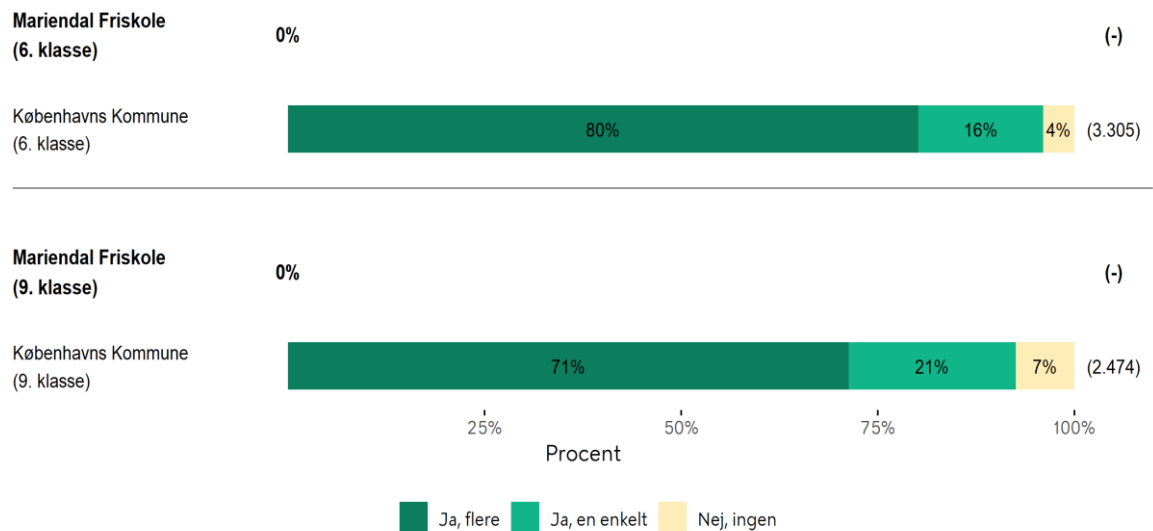


Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

1.13. Er der en voksen i skolen, du kan tale med, hvis du er ked af det?

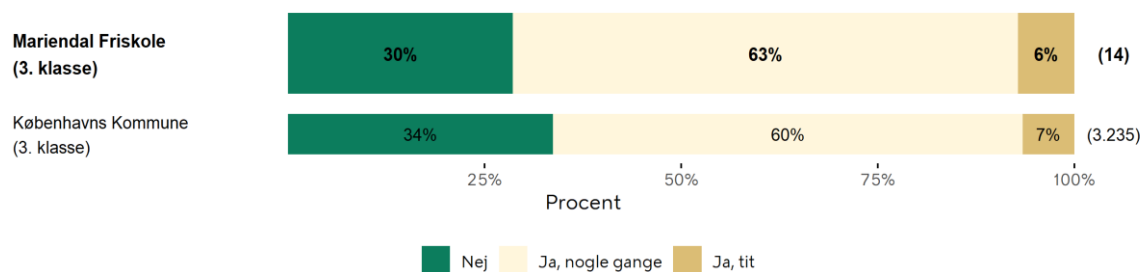


1.14. Har du nogen voksne at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?



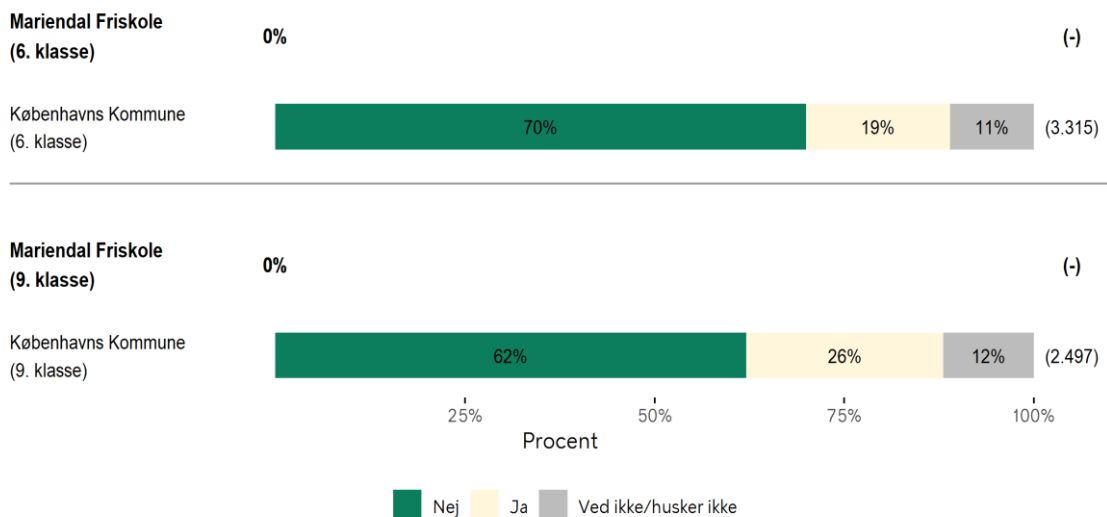
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

1.15. Skælder de voksne i skolen ud?



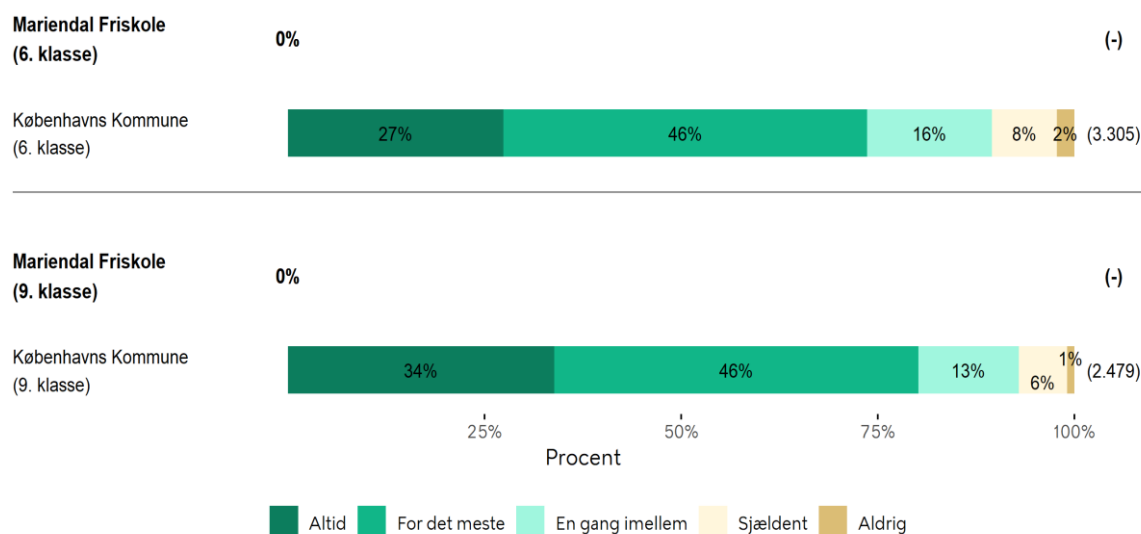
Forskelsbehandling og grænsesætning

1.16. Tænk på de sidste 2 måneder: Har du oplevet at blive forskelsbehandlet, dvs. blive behandlet dårligere end andre på grund af fx køn, udseende, fødeland, hudfarve, religion eller handicap?



Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

1.18. Siger du fra, hvis nogen overskrider dine grænser? Fx gør noget overfor dig, som du ikke har lyst til



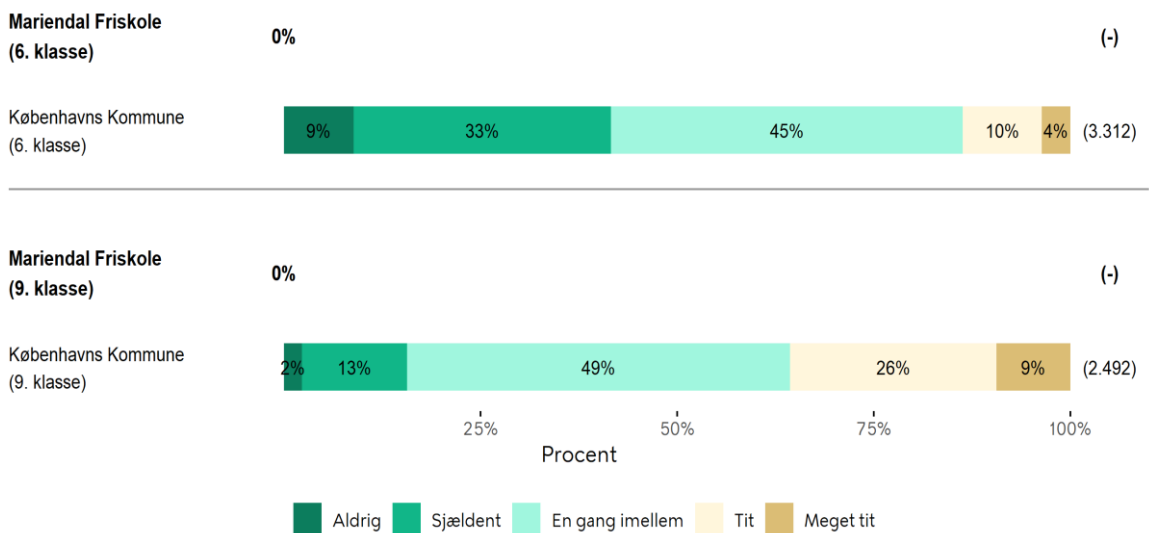
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

Præstationskultur



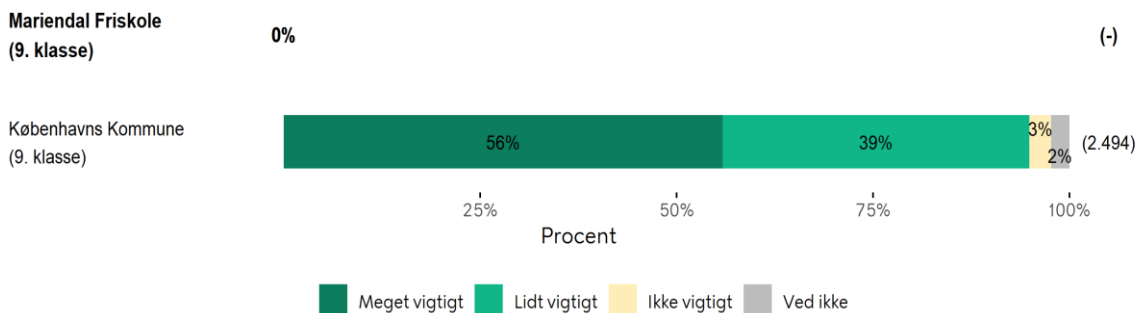
Forventninger og præstationer

2.1. Synes du, at du har for meget at se til?



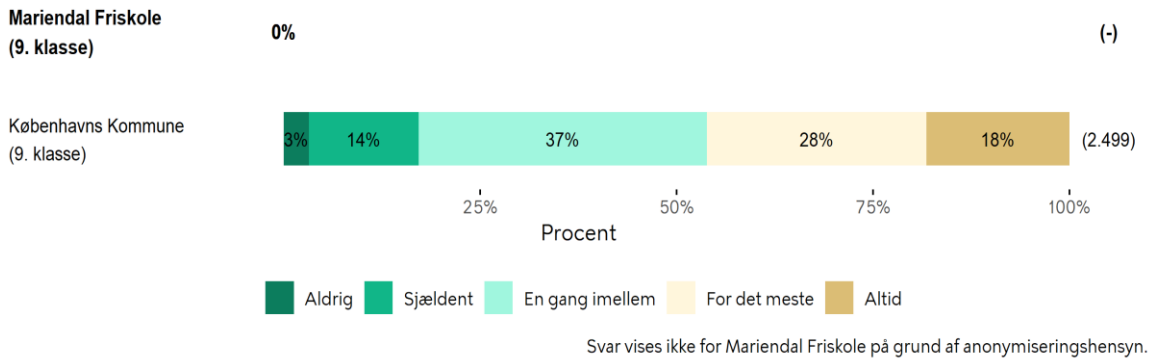
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

2.2. Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt i skolen?

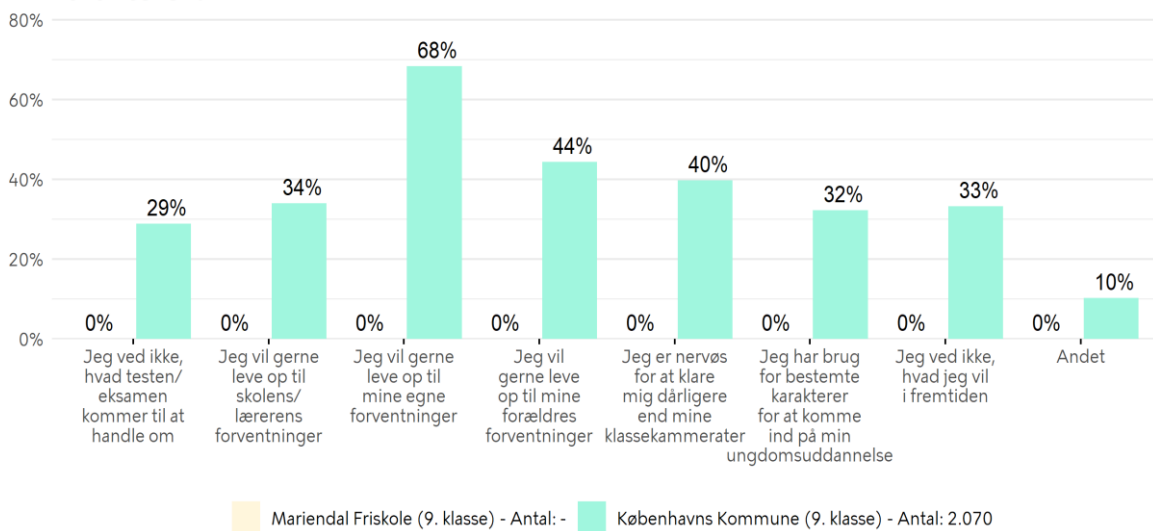


Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

2.3. Føler du dig presset af test, eksamener og karakterer?



2.4. Hvad presser dig ved test, eksamener og karakterer?



Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.
Betinget spørgsmål - vises til elever som svarer "En gang imellem", "For det meste" og "Ja, altid" i spg. 2.3.

Tilfredshed med udseende

2.5. Hvor tit er du tilfreds med, hvordan du ser ud?

Mariendal Friskole (6. klasse) 0% (-)

Københavns Kommune (6. klasse) 29% 37% 23% 9% 2% (3.161)

Mariendal Friskole (9. klasse) 0% (-)

Københavns Kommune (9. klasse) 20% 37% 28% 12% 4% (2.414)

25% 50% 75% 100%

Procent

Meget tit Tit En gang imellem Sjældent Aldrig

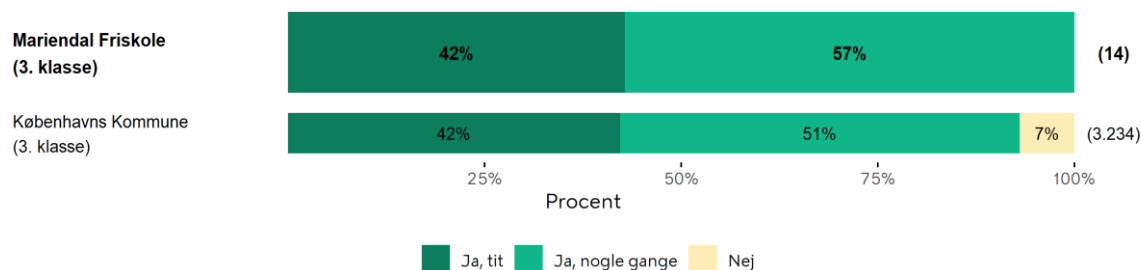
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

Fysisk aktivitet og for- eningsliv

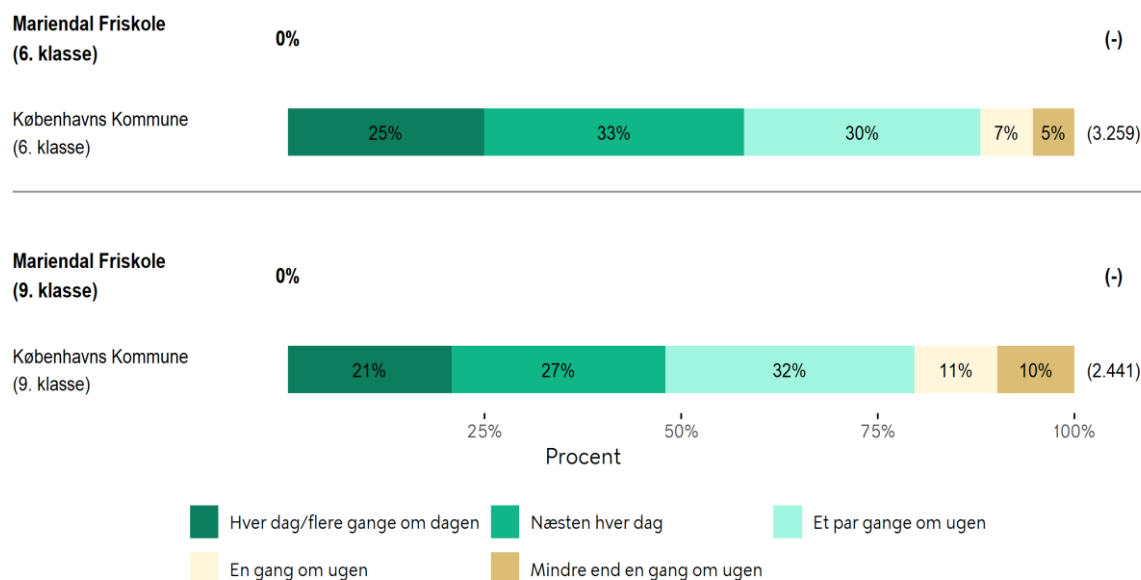


Bevægelse

3.1. Bevæger du dig, så du bliver forpustet?



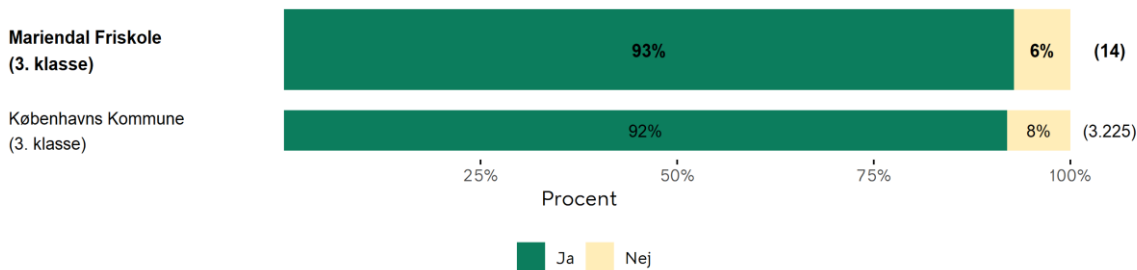
3.2. Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?



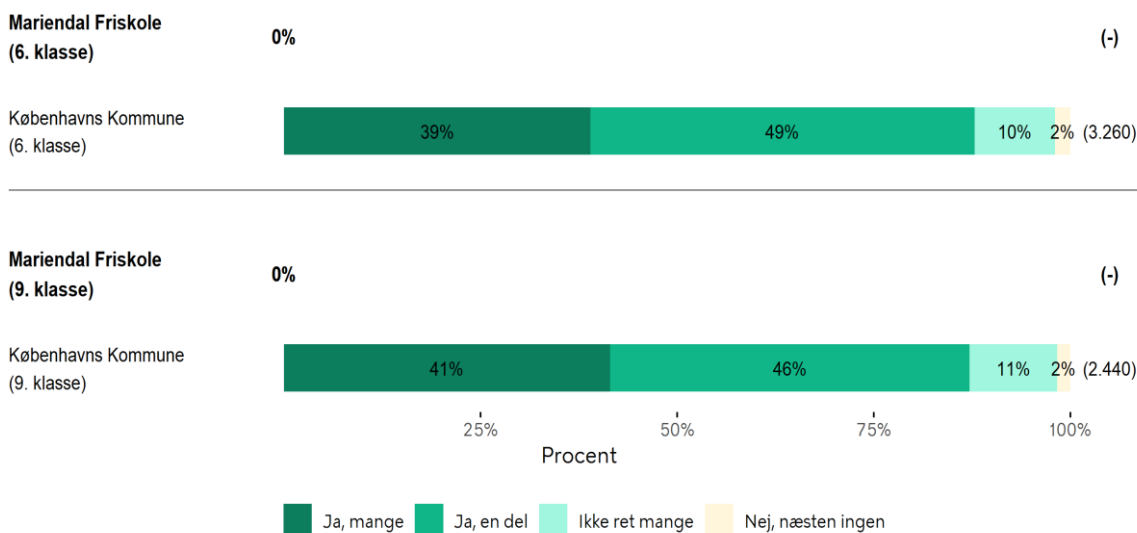
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

Faciliteter i nærområdet

3.3. Er der gode steder, hvor man kan lege eller bevæge sig udenfor i nærheden af, hvor du bor?

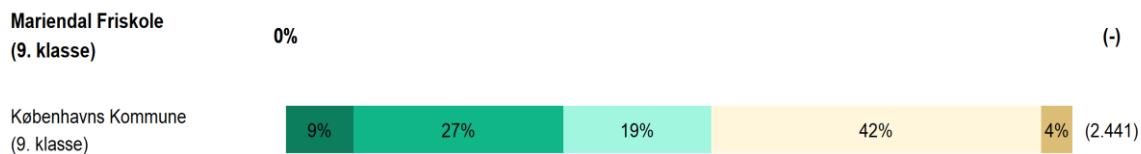
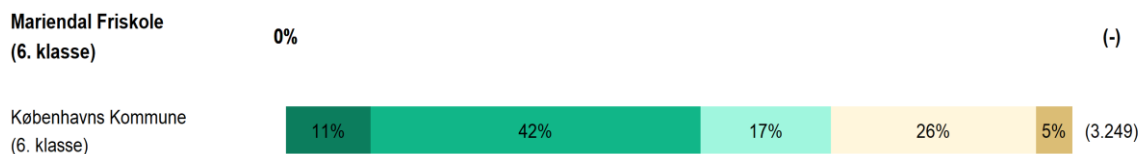


3.4. Er der gode steder i nærheden af hvor du bor, hvor man kan bevæge sig? Fx lege og dyrke sport



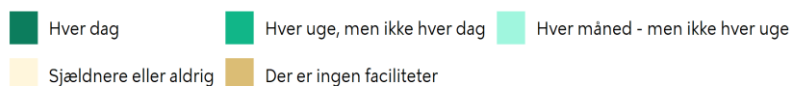
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

3.5. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane i nærheden af, der hvor du bor?



25% 50% 75% 100%

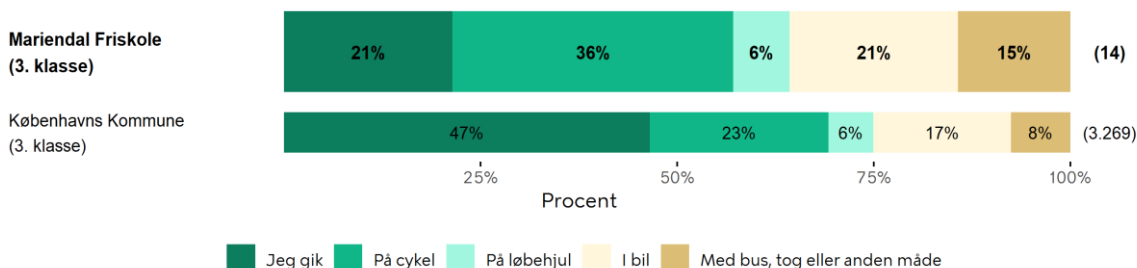
Procent



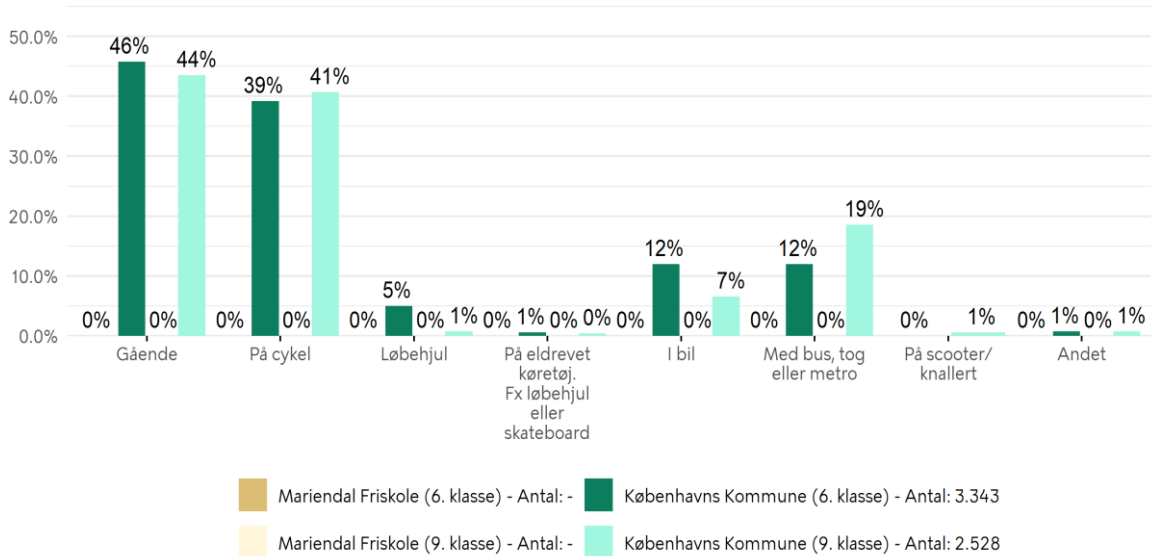
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

Transport til skole og brug af cykelhjelme

3.6. Hvordan kom du i skole i dag? Hvis du gjorde mere end en ting, så vælg den, der tog længst tid.

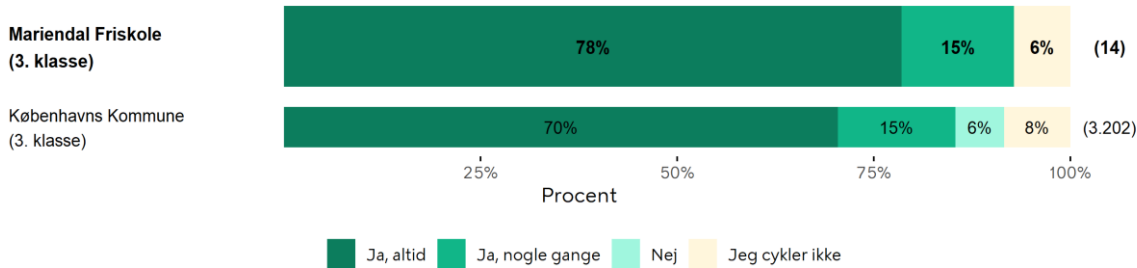


3.7. Hvordan kom du i skole i dag?

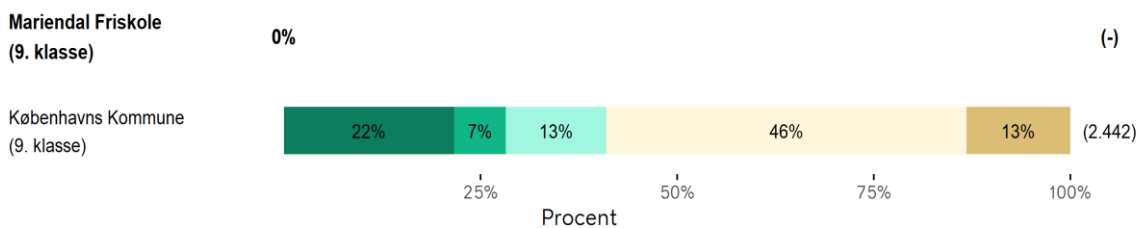
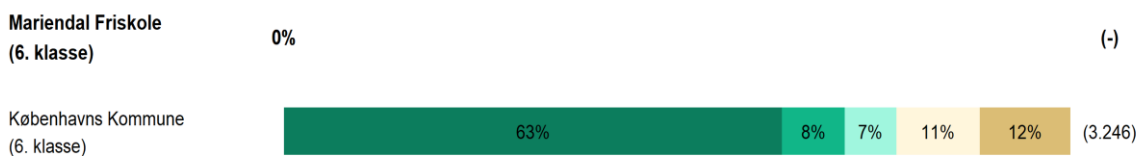


Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn. Svarkategorien, "På scooter/knallert" er kun stillet til 9. klasse

3.8. Har du cykelhjem på, når du cykler?



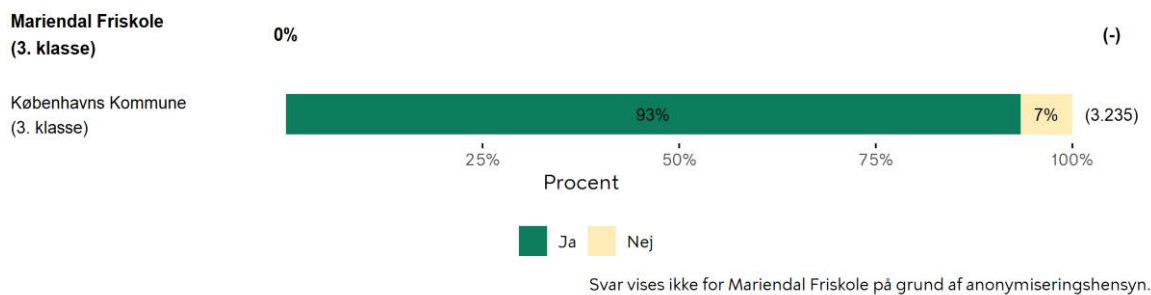
3.9. Hvor ofte har du cykelhjem på, når du cykler?



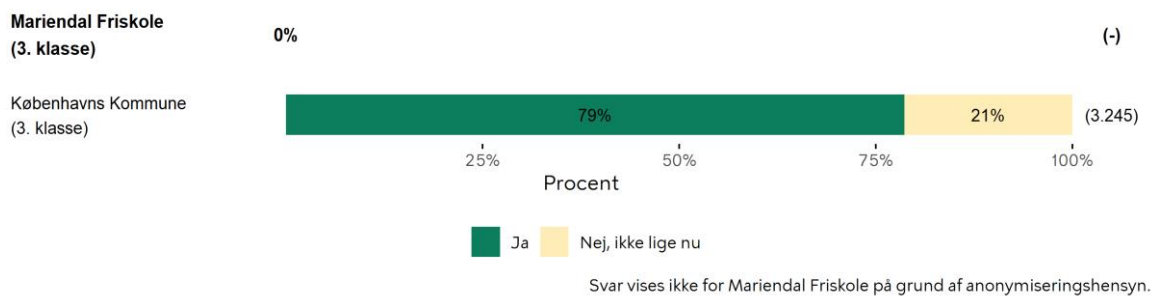
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

Foreningsliv og fritid – 3. klasse

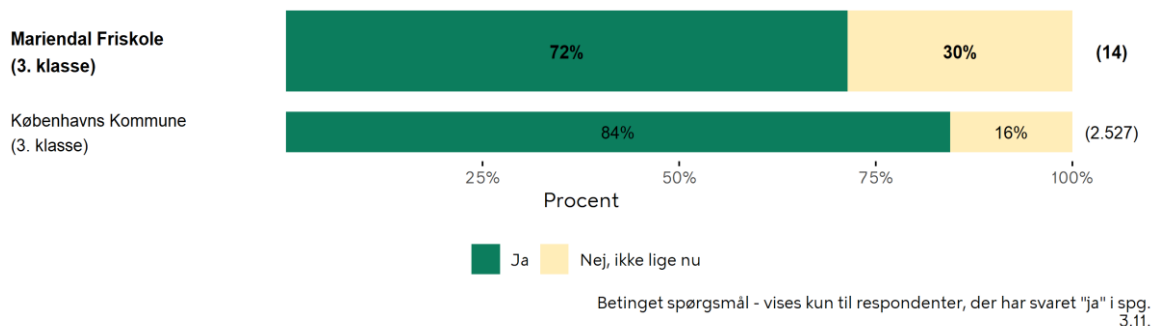
3.10. Går du i SFO eller fritidshjem?



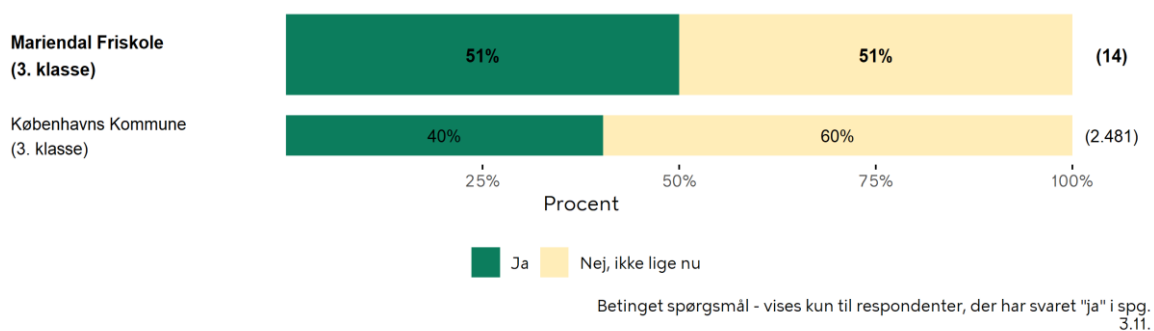
3.11. Går du til noget efter skole eller i weekenden?



3.12. Går du til sport i en klub? Det kan være fodbold, håndbold, svømning, karate, badminton, dans, ridning eller lignende.

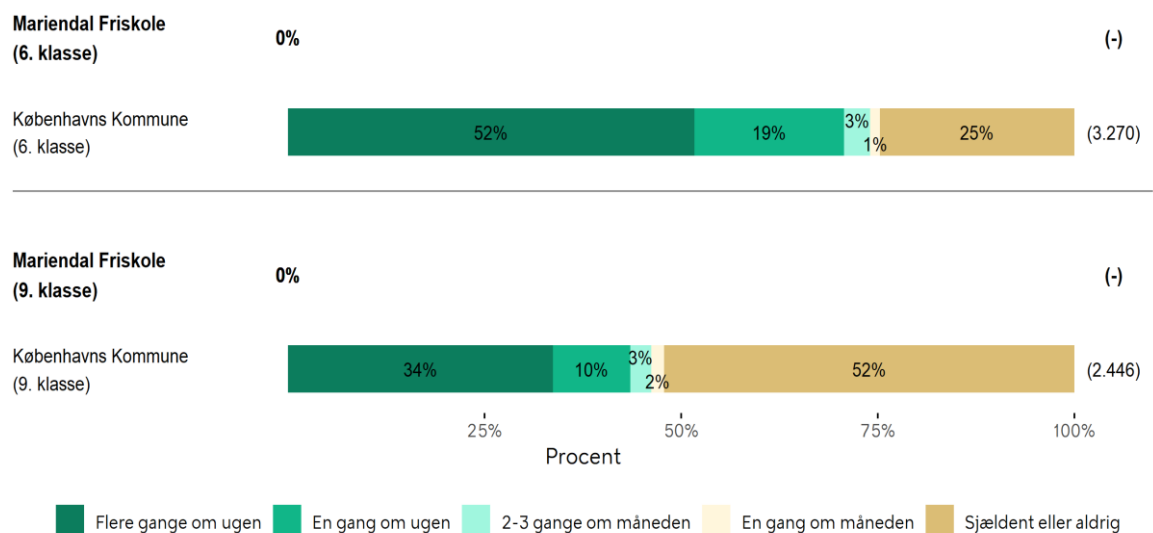


3.13. Går du til andre ting i en klub? Det kan være spejder, musik, teater, rollespil, billedkunst eller lignende.



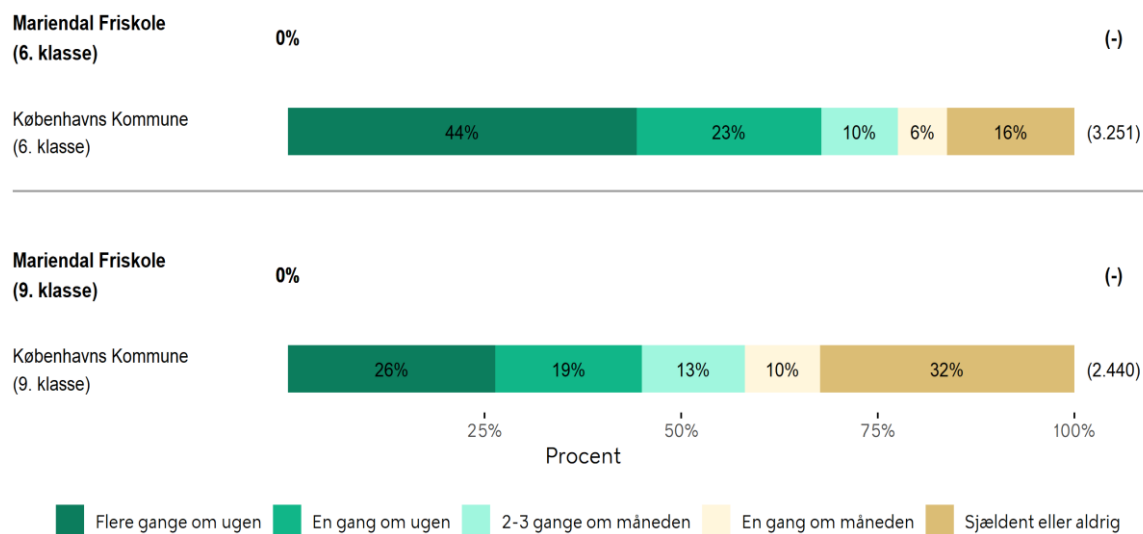
Foreningsliv og fritid - 6. og 9. klasse

3.15. Hvor tit går du til sport i en forening eller klub. Fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning?



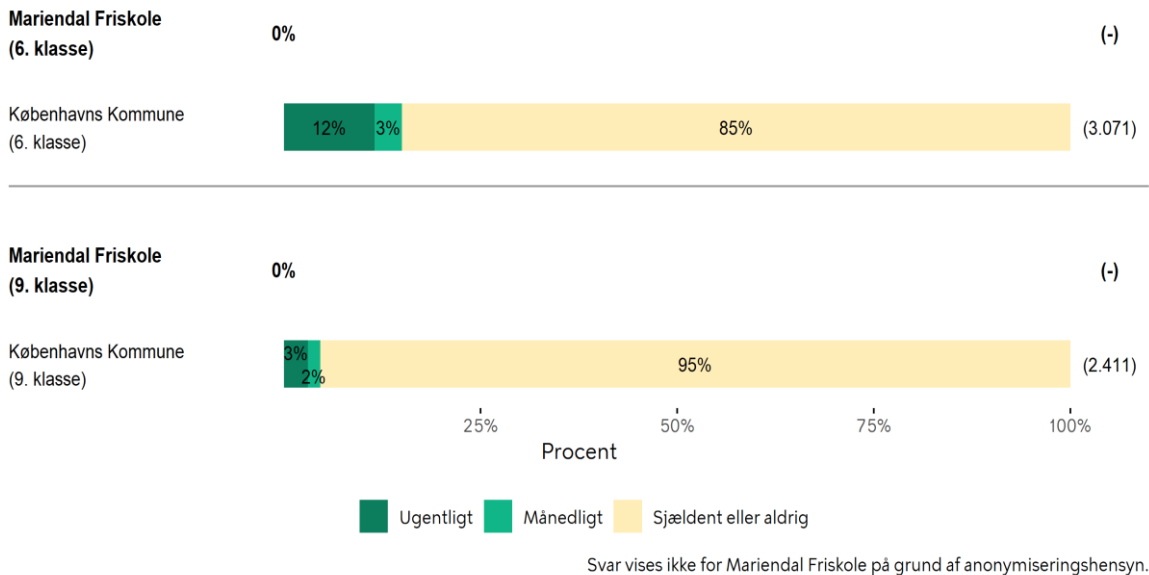
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

3.16. Hvor tit dyrker du motion eller sport udenfor en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket eller hopper trampolin?

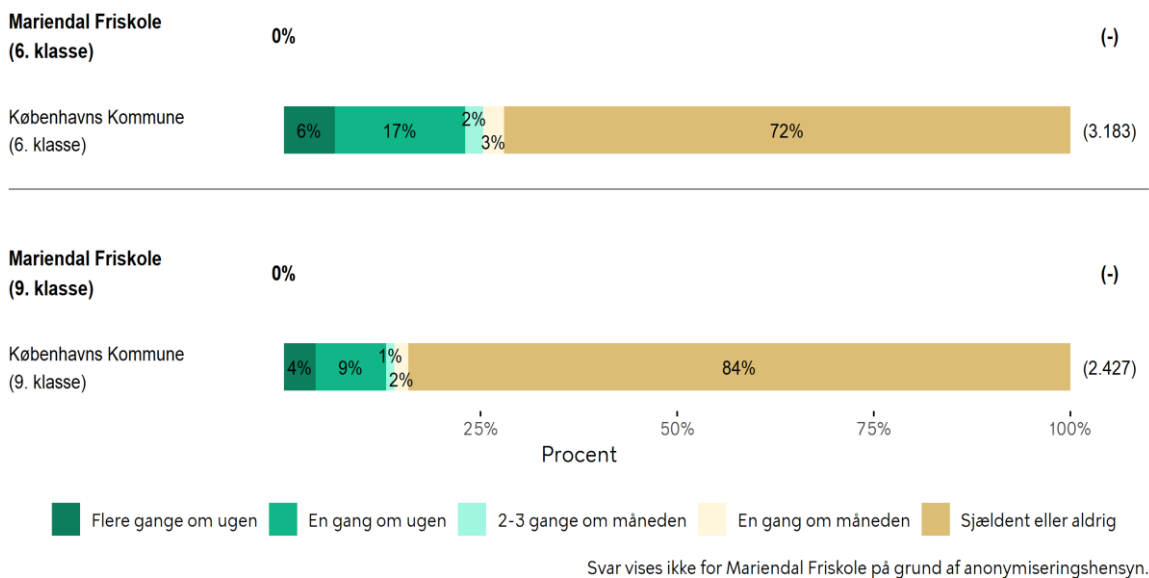


Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

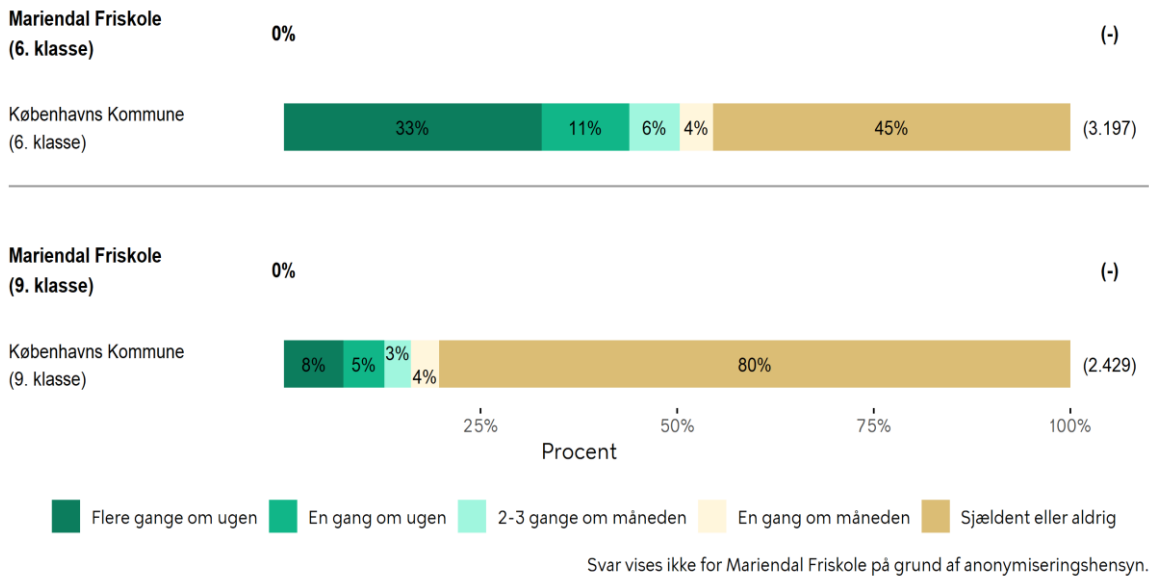
3.17. Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?



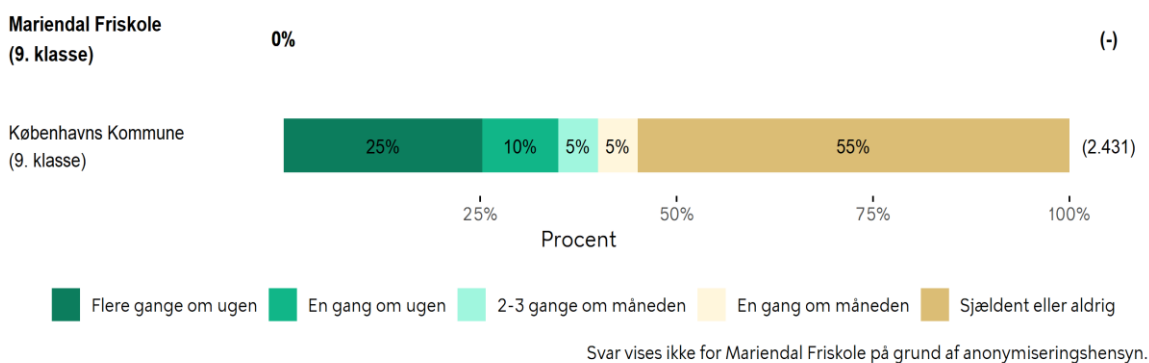
3.18. Hvor tit går du til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Fx i forening?



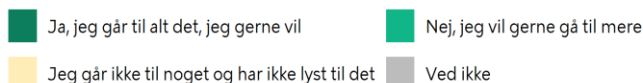
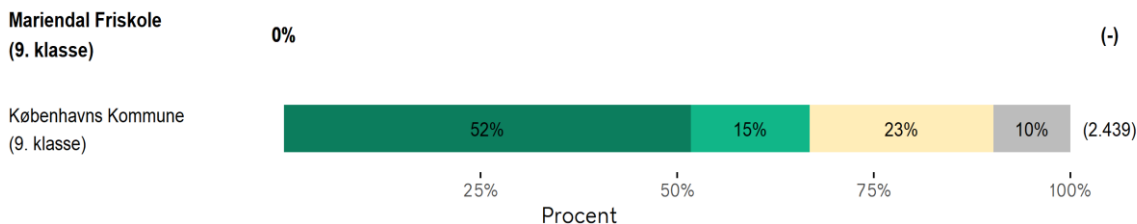
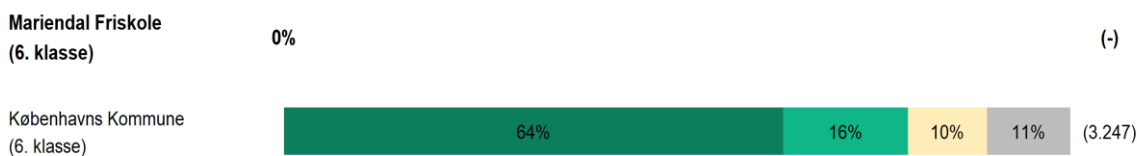
3.19. Hvor tit går du i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub?



3.20. Hvor tit dyrker du fitness eller styrketræning i et fitnesscenter i din fritid?

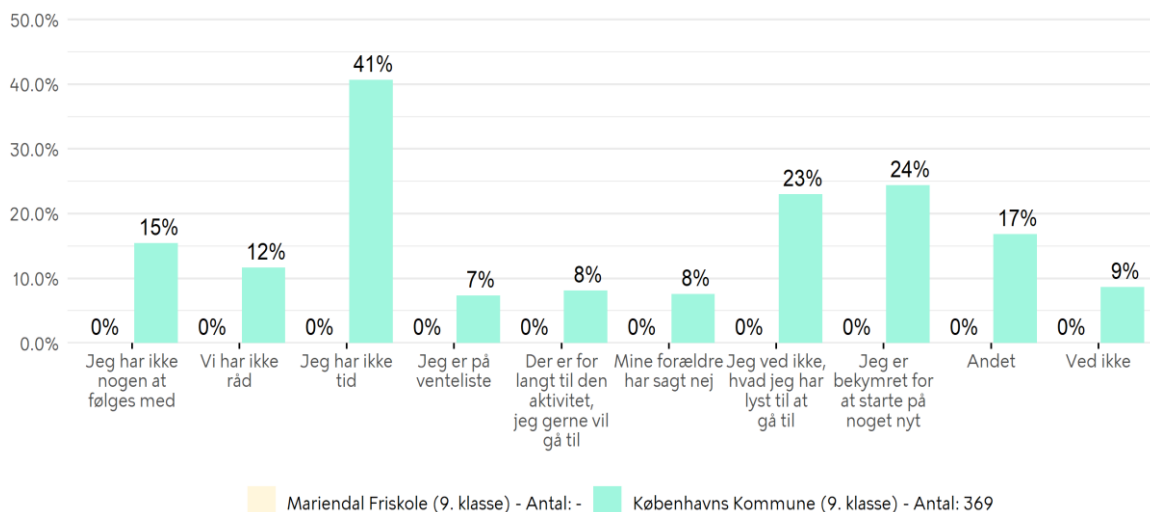


3.21. Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?



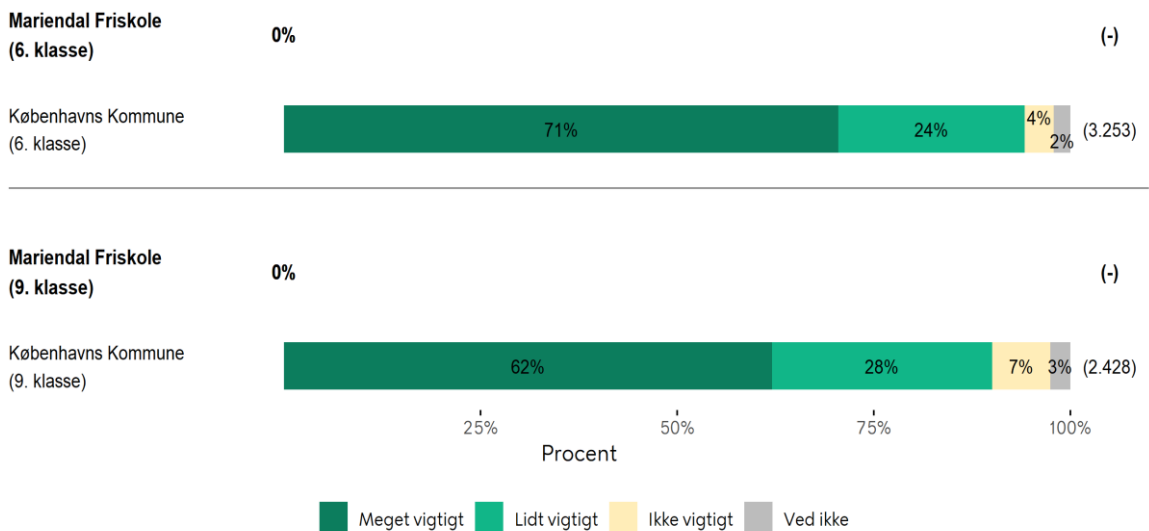
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

3.22. Hvorfor går du ikke til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?



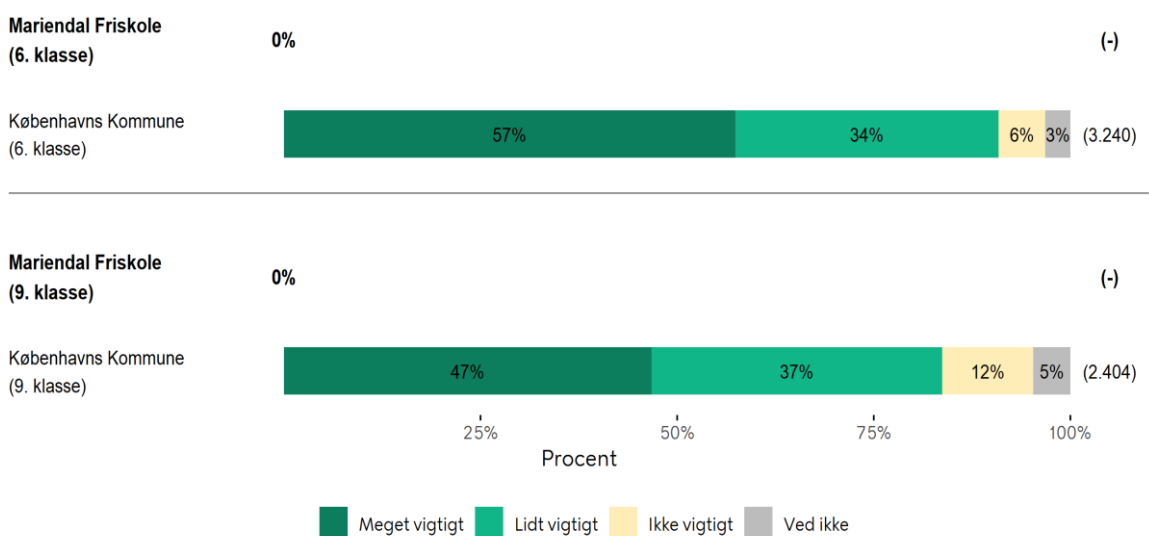
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.
Betinget spørgsmål - vises kun til respondenter, der har svaret "Nej" til spg. 3.21.

3.23. Hvor vigtigt er det at være sammen med mine venner, når jeg går til noget i min fritid?



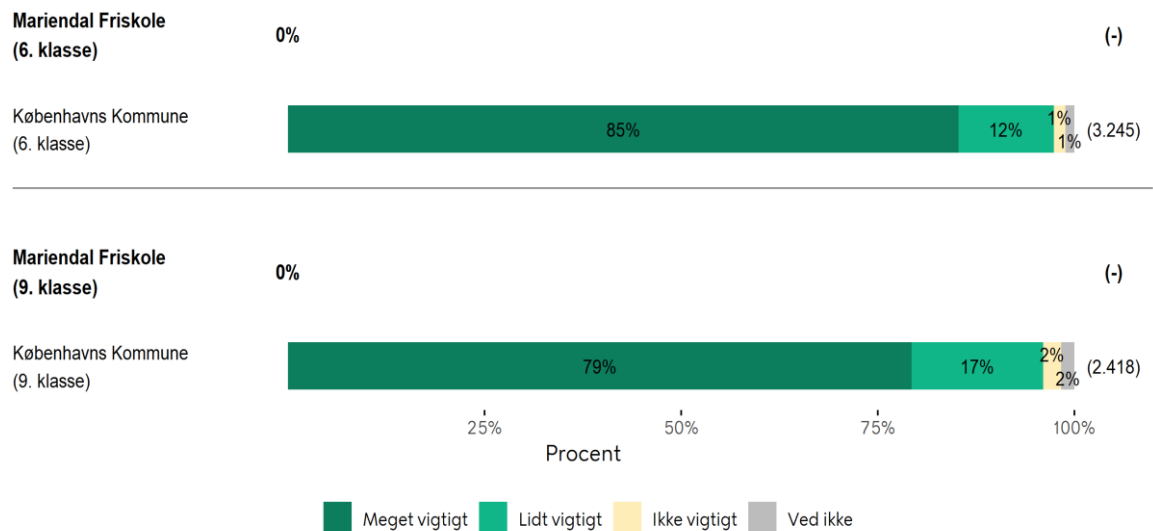
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

3.24. Hvor vigtigt er det at blive bedre/dygtigere til aktiviteten, når jeg går til noget i min fritid?



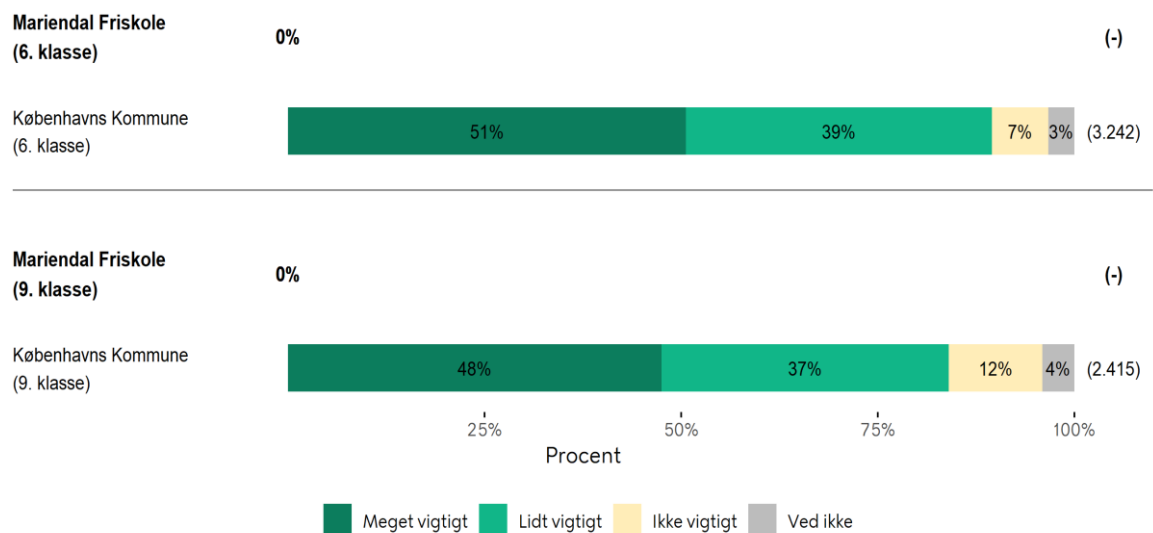
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

3.25. Hvor vigtigt er det at have det sjovt, når jeg går til noget i min fritid?



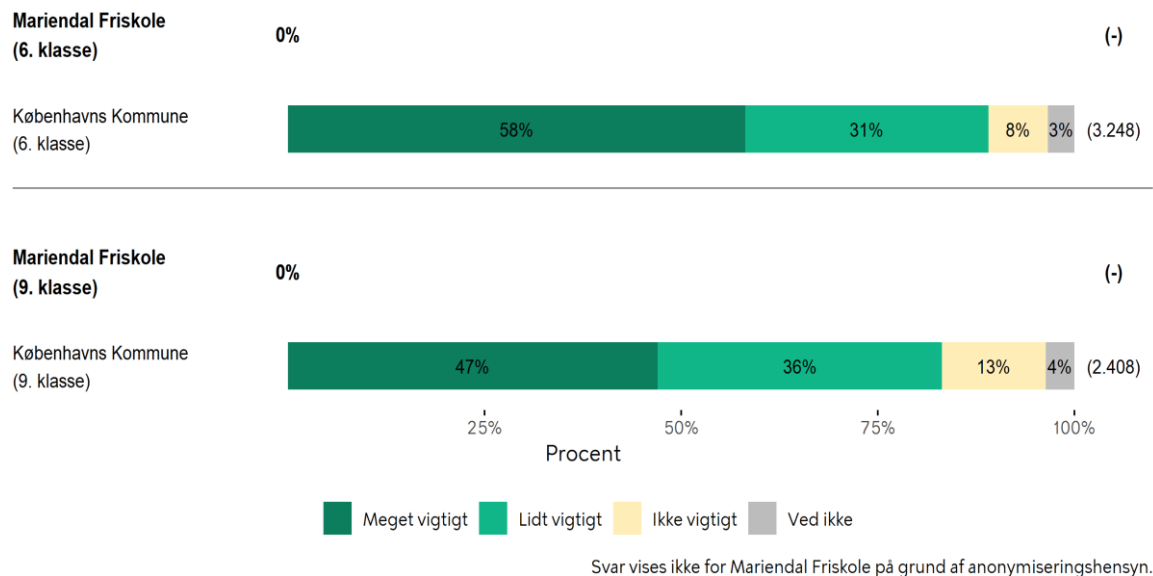
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

3.26. Hvor vigtigt er det at holde mig i form, når jeg går til noget i min fritid?

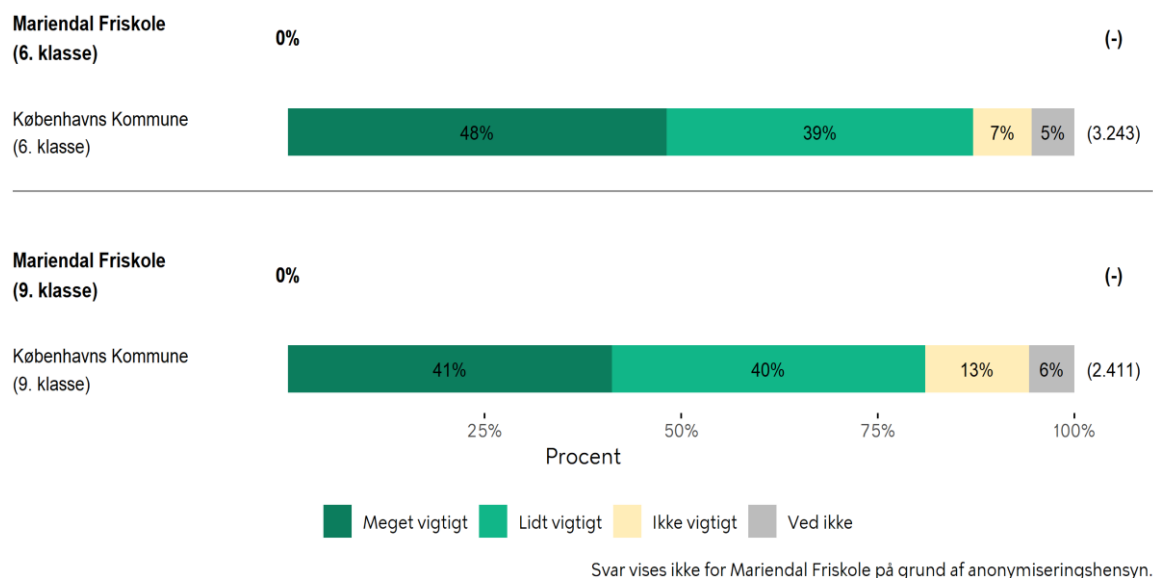


Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

3.27. Hvor vigtigt er det at jeg kan komme ind i et fællesskab, når jeg går til noget i min fritid?



3.28. Hvor vigtigt er det at tidspunkt og sted passer mig godt, når jeg går til noget i min fritid?

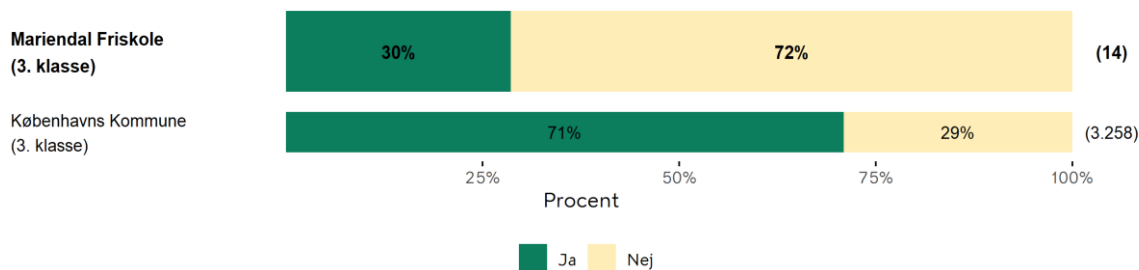


Digital adfærd

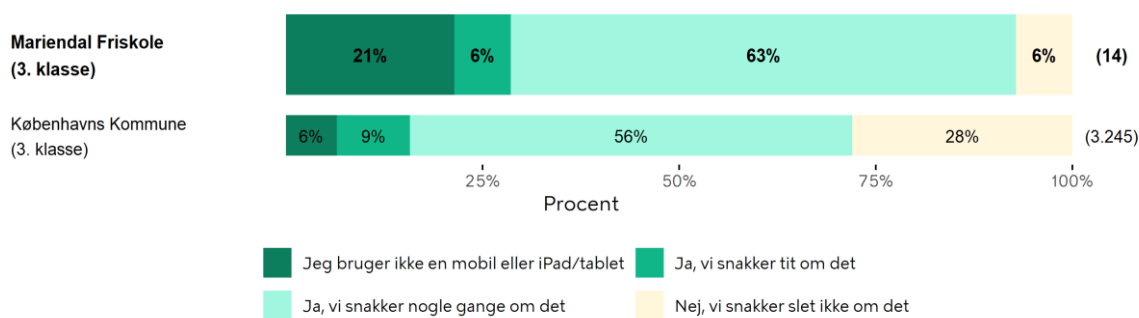


Mobilbrug blandt børn i 3. klasse

4.1. Har du din egen mobil?

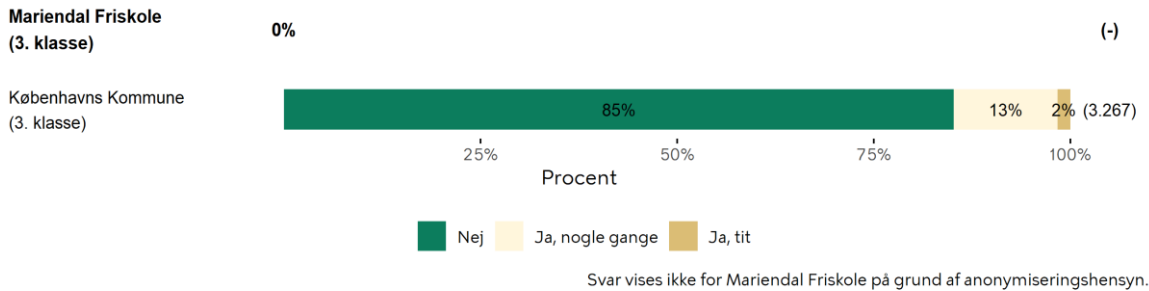


4.2. Snakker du med dine forældre om, hvad du laver på din mobil eller iPad/tablet?

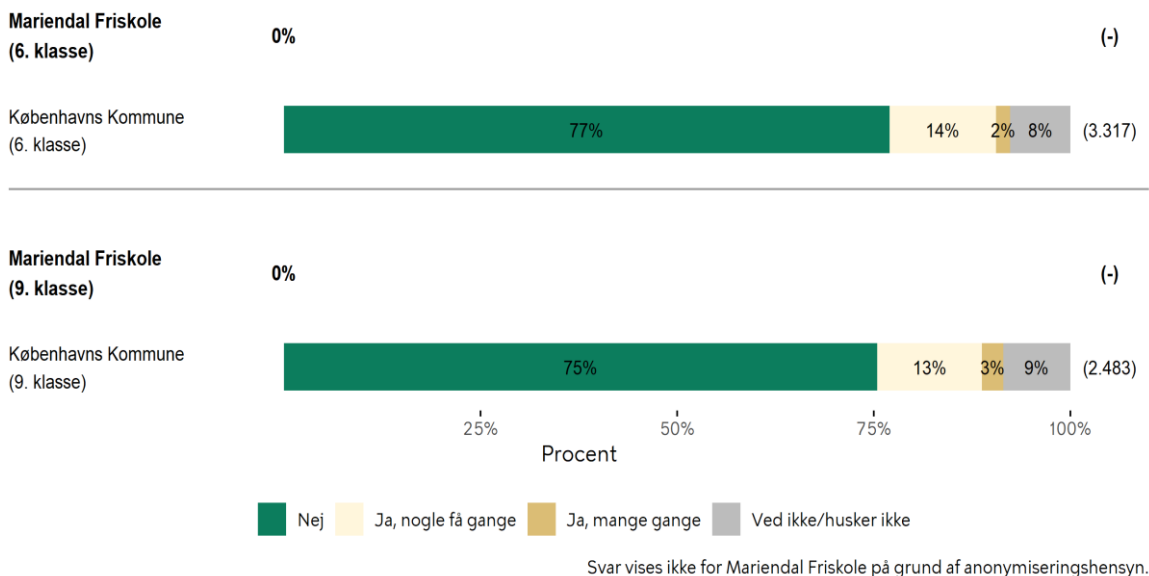


Digital adfærd og mobning

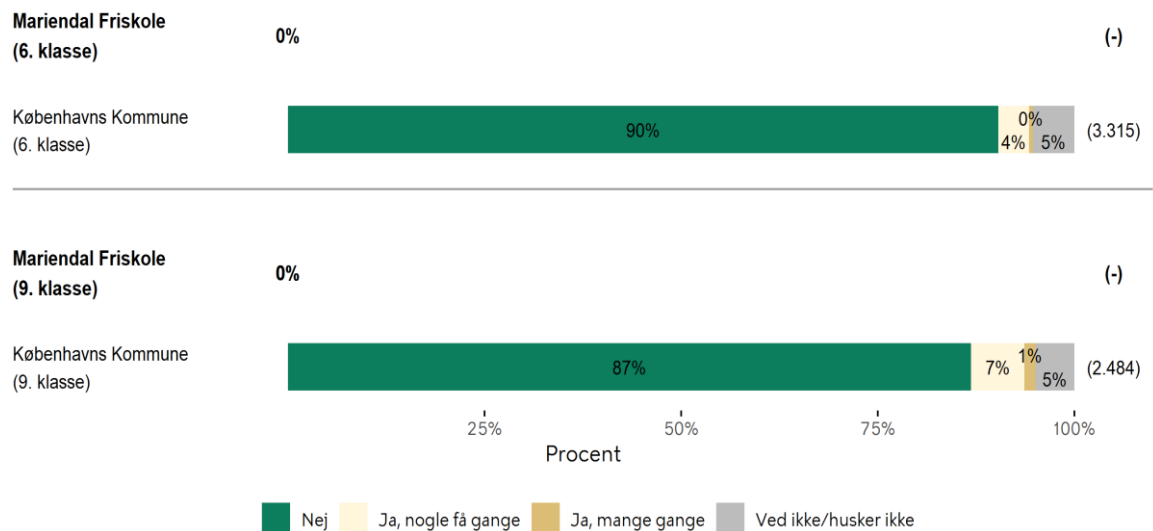
4.3. Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det?



4.4. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?

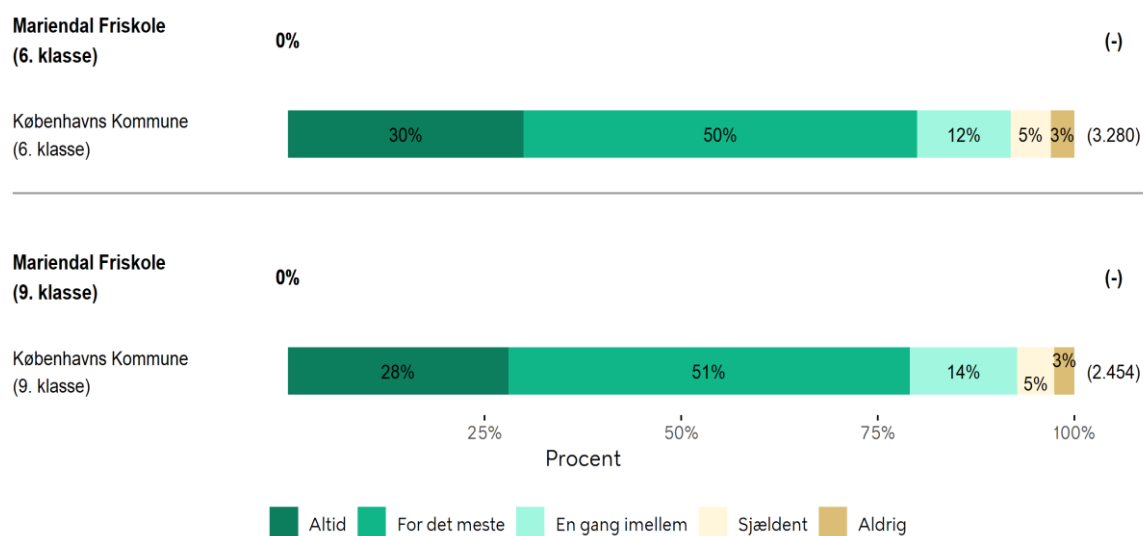


4.5. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det, bange eller vred?



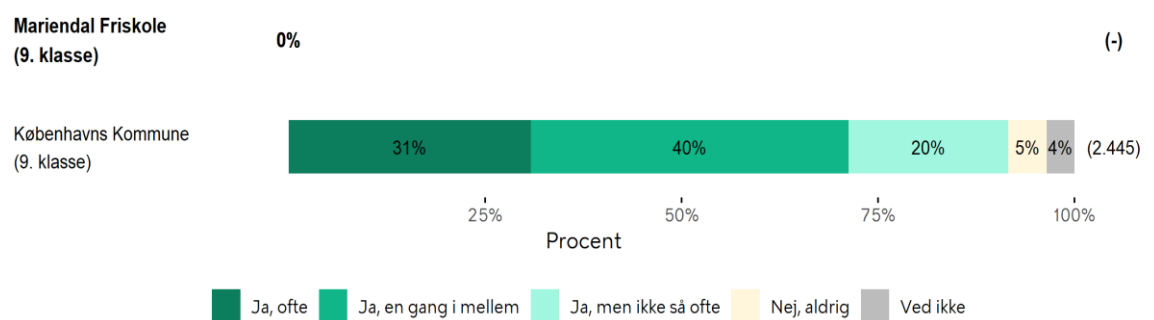
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

4.6. Er du med i de online fællesskaber, du gerne vil?



Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

4.7. Tænker du over, om det du læser på internettet, er rigtigt?



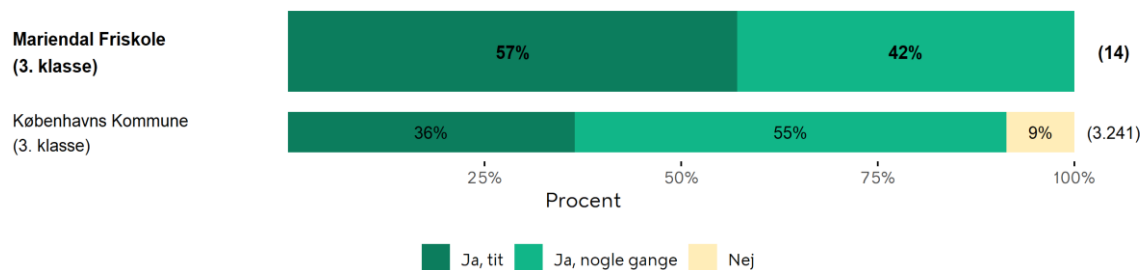
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

Sundhedsadfærd

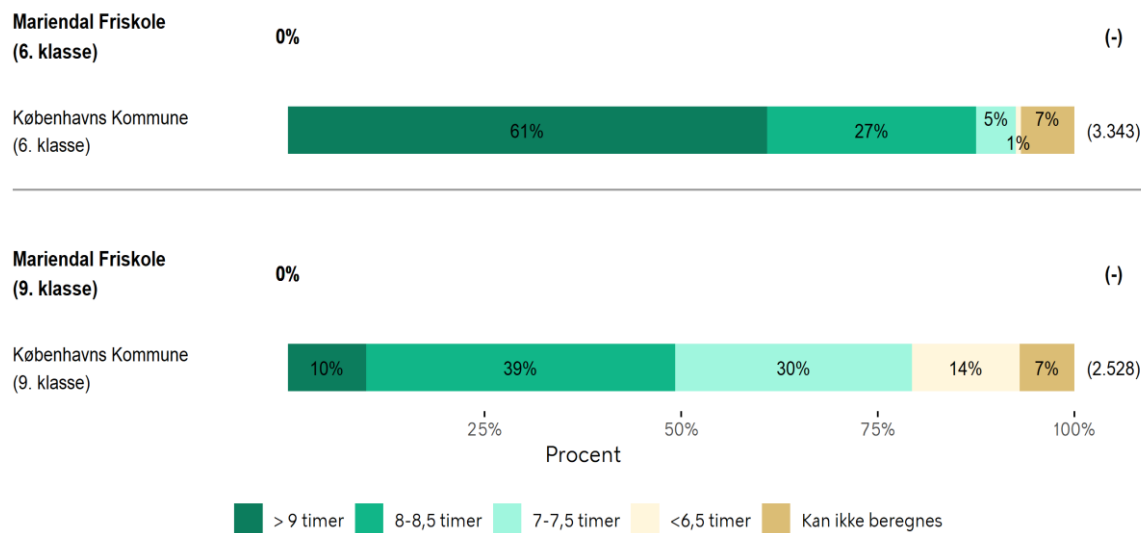


Søvn og skærmbrug før sengetid

5.1. Er du frisk og udhvilet, når du kommer i skole?

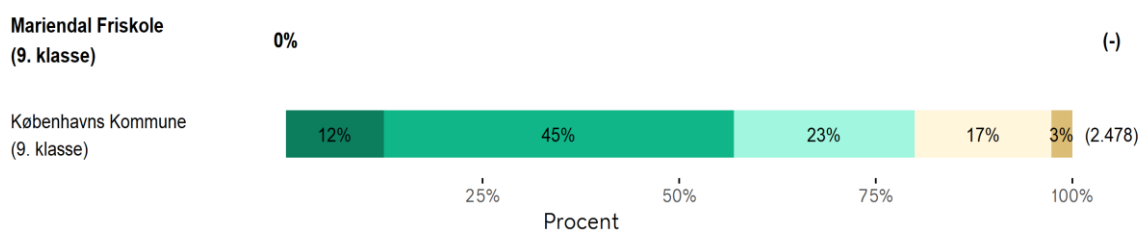
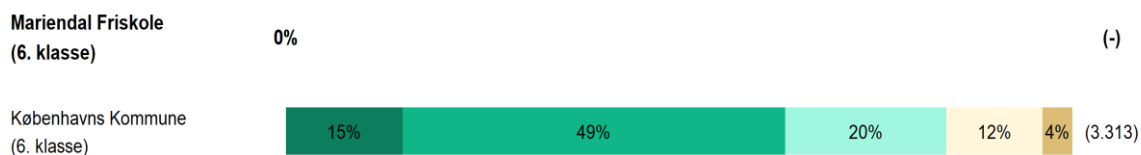


5.2. Antal timers søvn om natten op til en skoledag



Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.
For 6. klasse anbefales minimum 9 timers søvn, og for 9. klasse minimum 8 timers søvn.

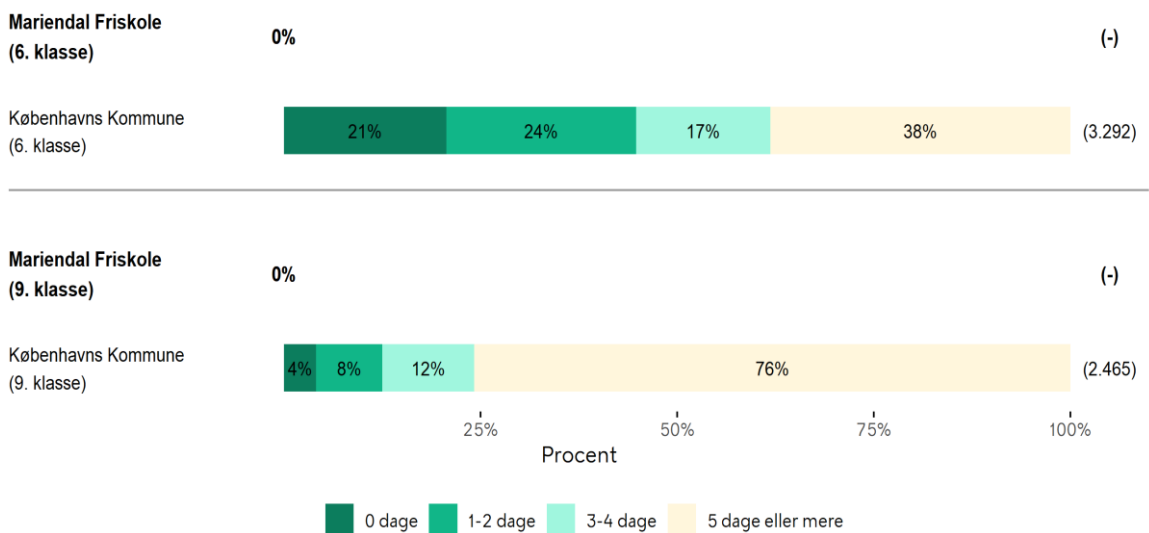
5.3. Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?



Aldrig Sjældent Ca. 1 gang om ugen Flere gange om ugen Hver dag

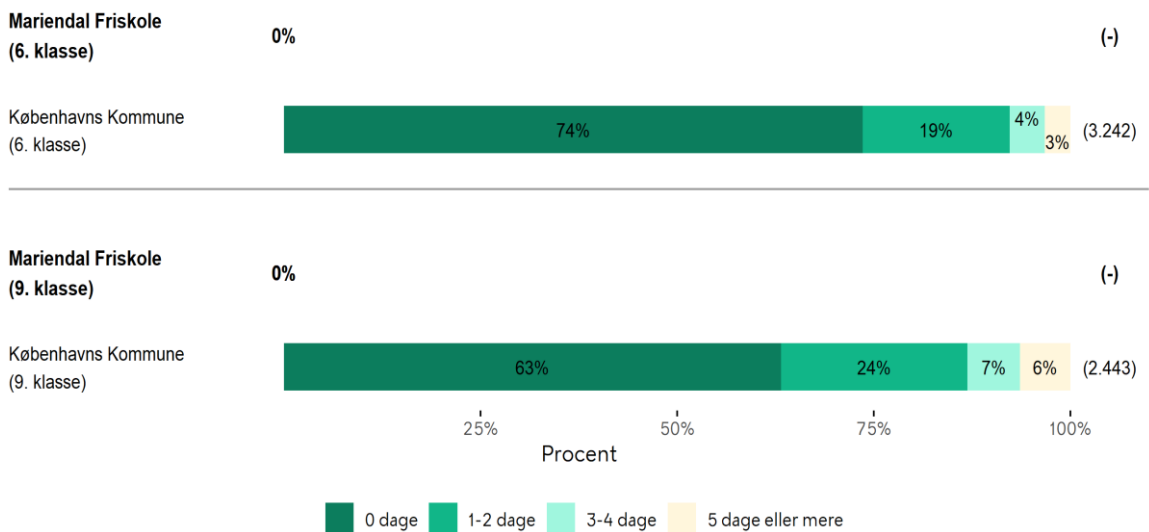
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

5.4. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du brugt din mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden du lagde dig til at sove?



Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

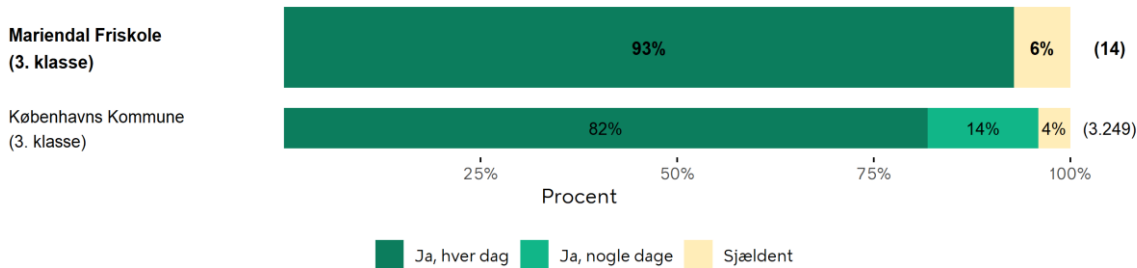
5.5. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?



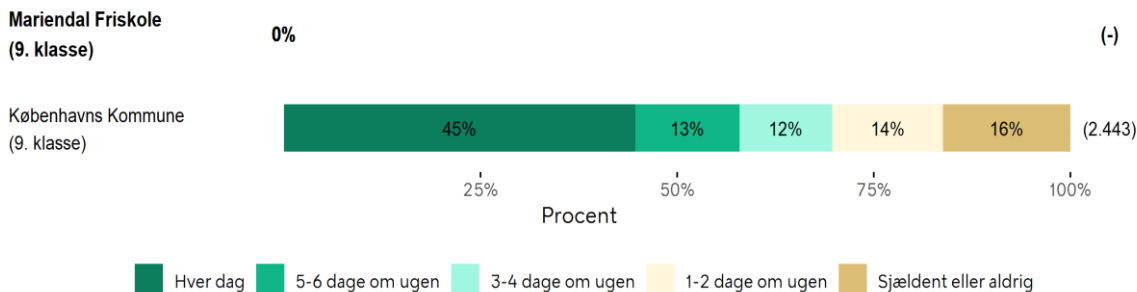
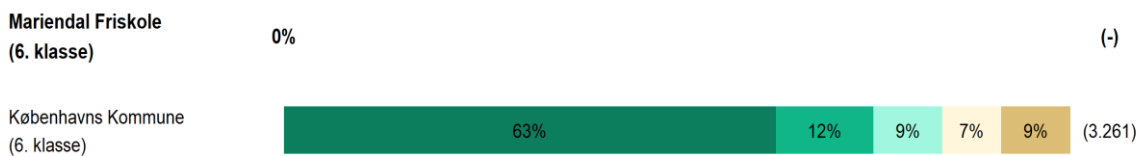
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

Spisevaner

5.6. Spiser du morgenmad?

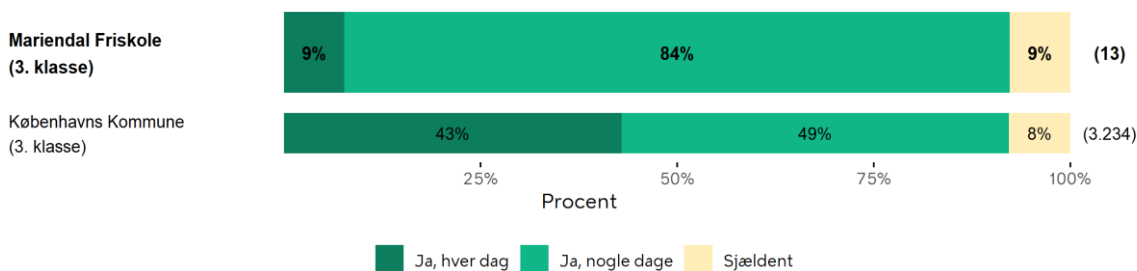


5.7. Hvor tit spiser du morgenmad?

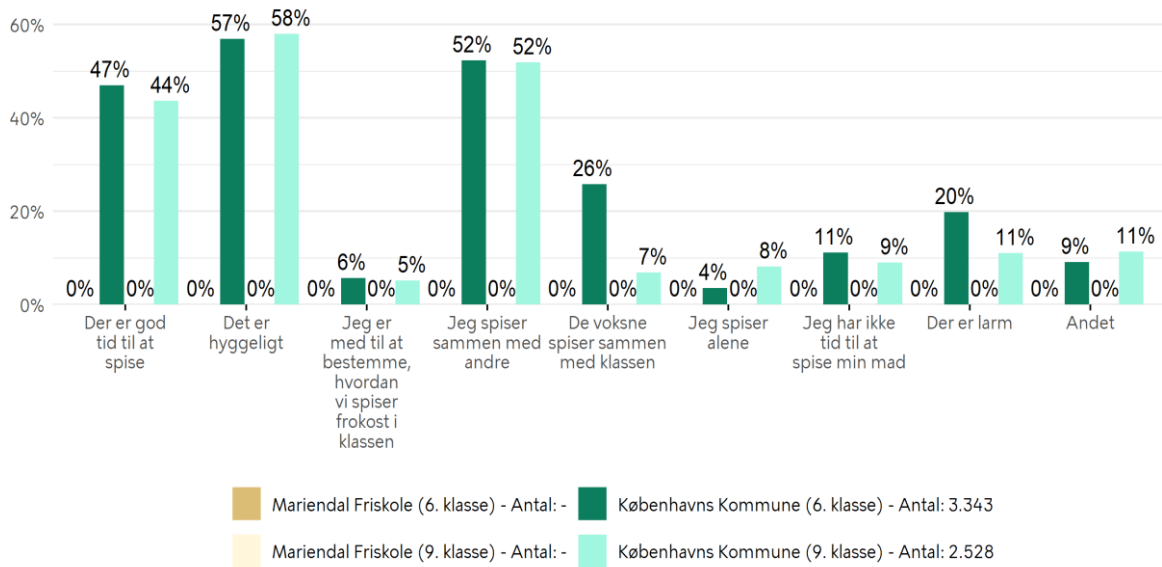


Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

5.8. Har du tid nok til at spise din mad i skolen?

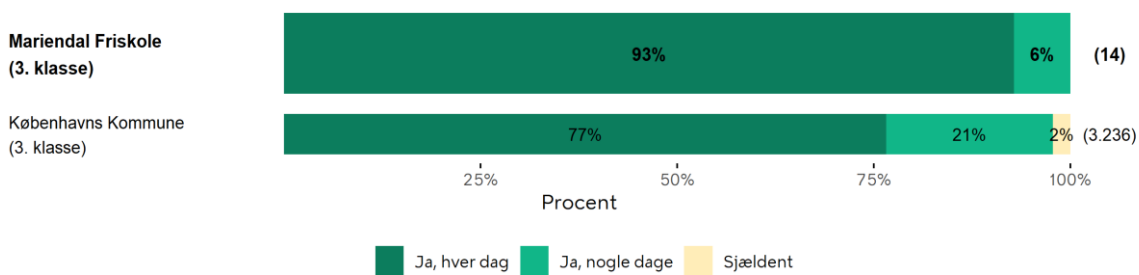


5.9. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?



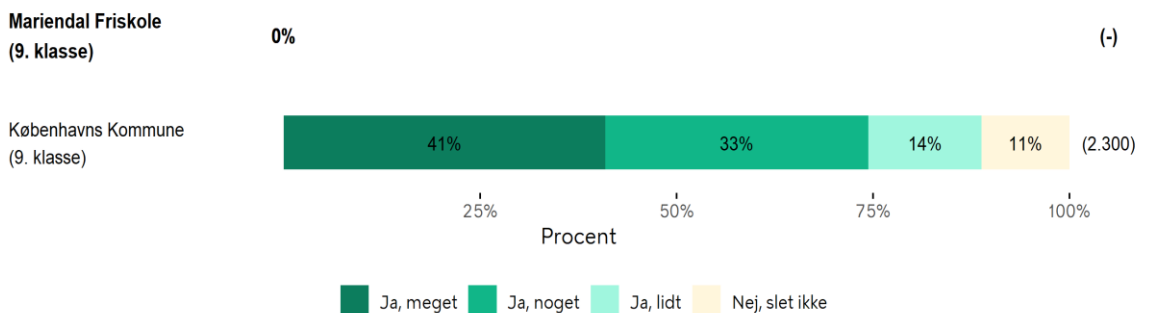
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

5.10. Spiser du aftensmad sammen med din familie?



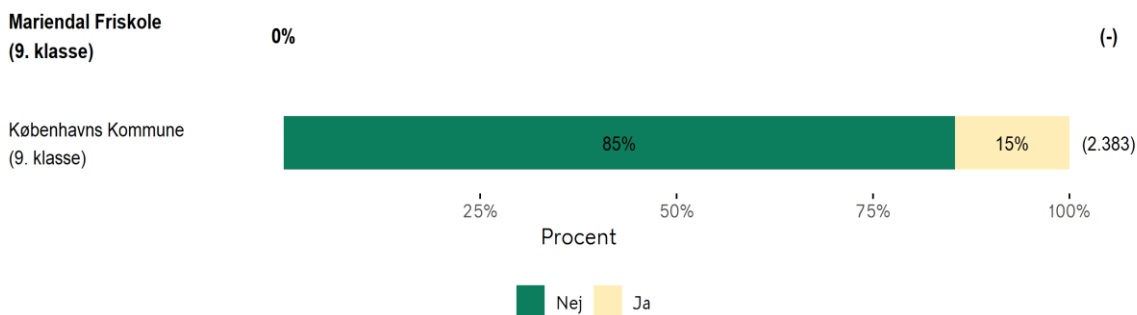
Seksuel sundhed

5.11. Føler du, at du har viden om seksygdomme og hvordan du beskytter dig mod dem?



Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

5.12. Har du nogensinde haft sex?



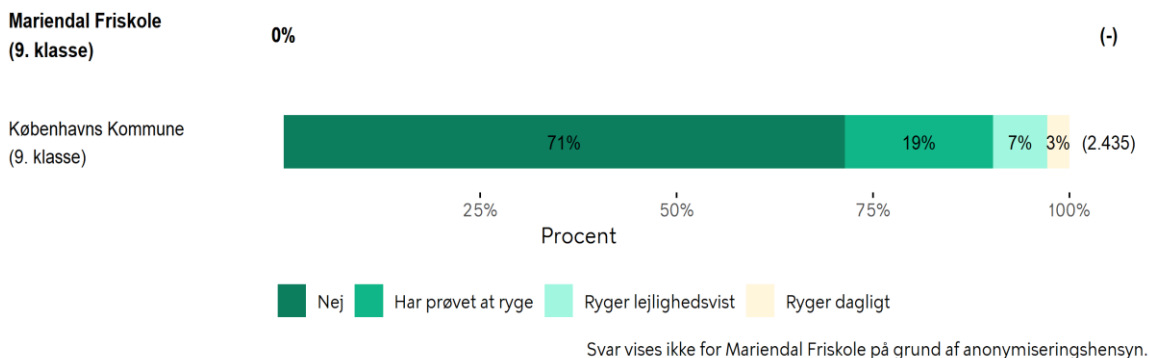
Svar vises ikke for Mariendal Friskole på grund af anonymiseringshensyn.

Nikotin, alkohol og andre rusmidler

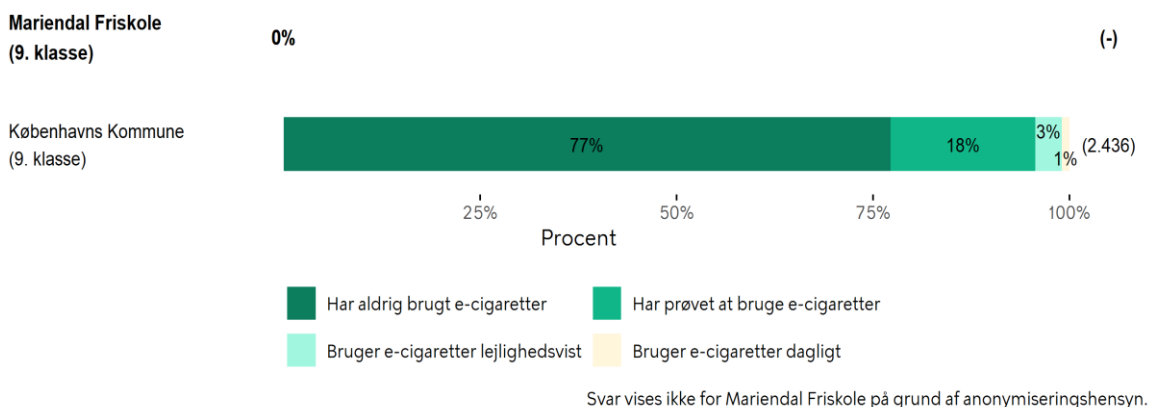


Nikotin og tobak

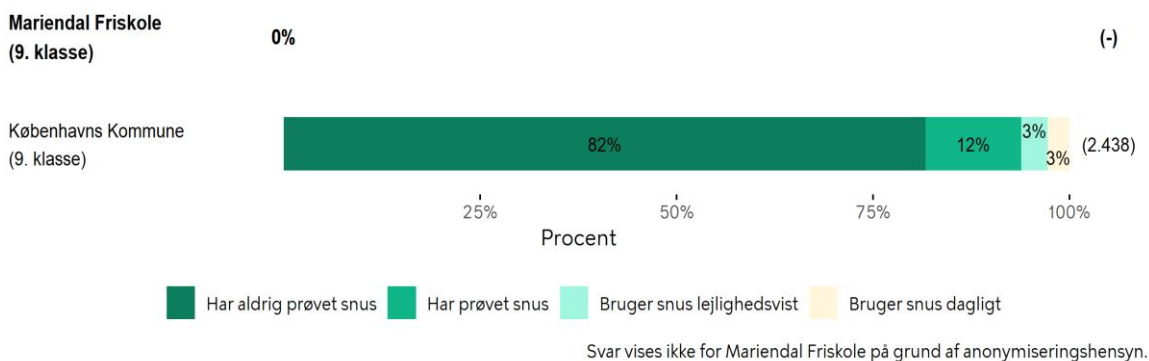
6.1. Ryger du cigaretter?



6.2. Bruger du e-cigaretter?

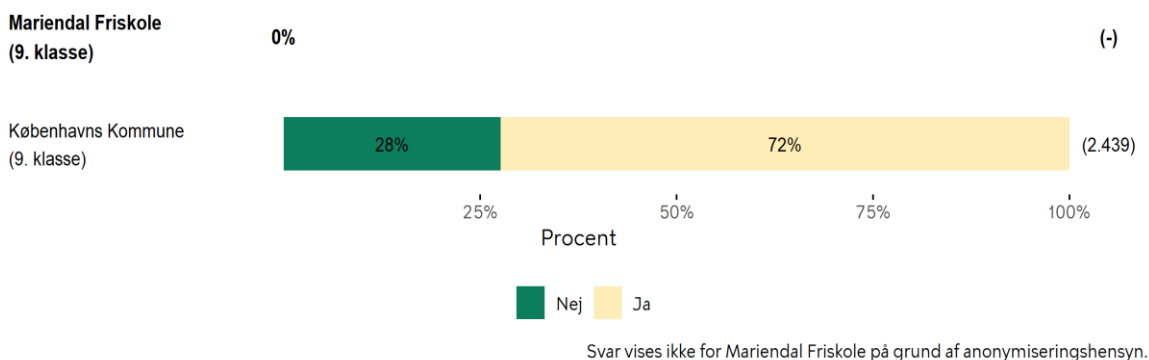


6.3. Bruger du snus eller tyggetobak?



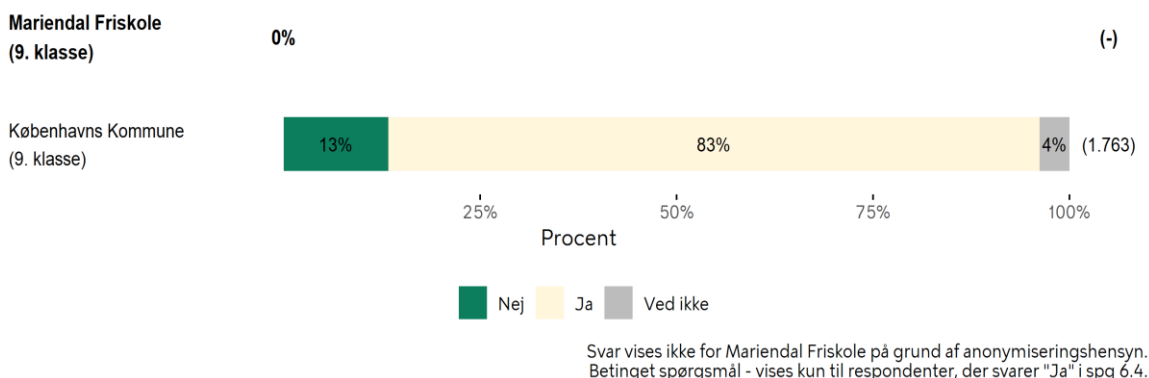
Alkohol

6.4. Har du prøvet at drikke alkohol?

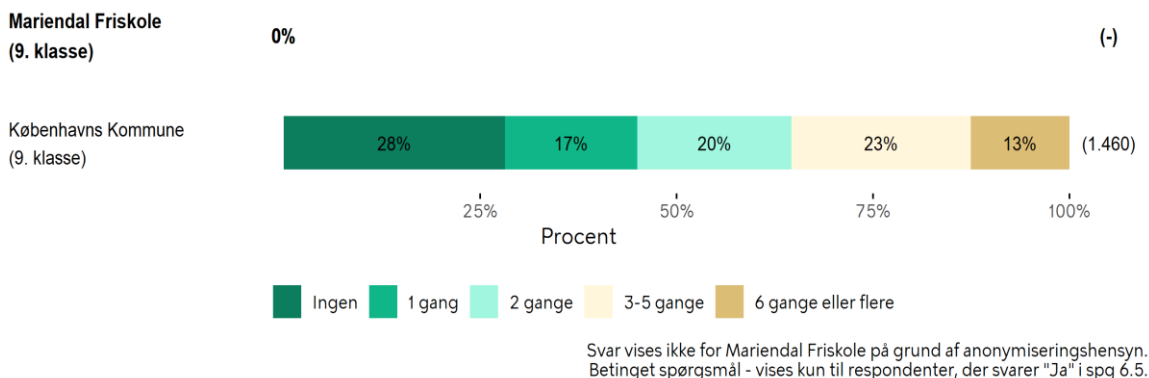


Faktaboks: 1 genstand = 1 almindelig øl, 1 glas vin, 1 alkoholcider/-sodavand (fx Breezer, Mokai, Somersby), 1 drink/cocktail, 2 store shorts, som er mindre stærke (fx Gajol, Fisk, Småsure). 1 flaske vin = ca. 6 genstande. 1 flaske spiritus = ca. 20 genstande.

6.5. Har du nogensinde drukket en hel genstand?



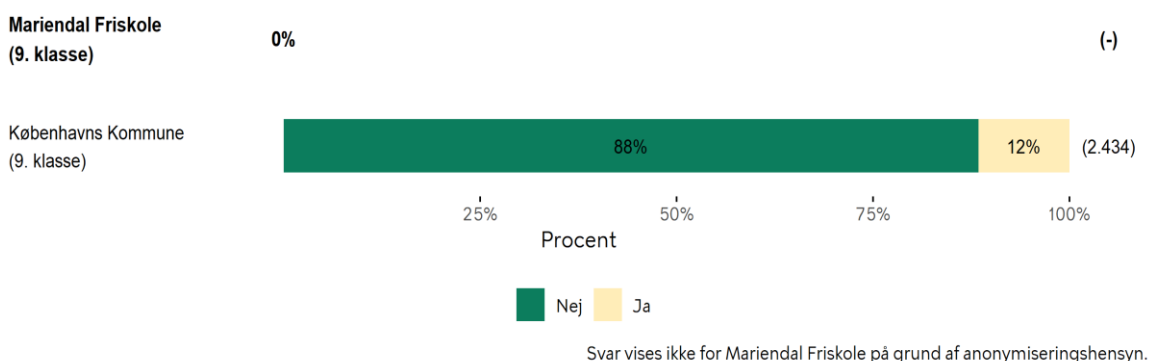
6.6. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange har du drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed?



Andre rusmidler

Faktaboks: I dette spørgeskema bruger vi ordet hash som udtryk for både hash, marihuana, pot og skunk

6.7. Har du nogensinde prøvet at ryge hash?



6.8. Har du prøvet at tage lattergas sammen med venner, til fest eller alene?

