



# Børnesundheds- profilen 2025

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

**Arena Skole og Fritid**



## Indholdsfortegnelse

|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| <b>Introduktion.....</b>                         | <b>4</b> |
| <b>Mental sundhed og trivsel</b>                 |          |
| Almen trivsel.....                               | 6        |
| Sociale relationer.....                          | 9        |
| Voksenrelationer.....                            | 10       |
| Forskelsbehandling og grænsesætning .....        | 12       |
| <b>Præstationskultur</b>                         |          |
| Forventninger og præstationer .....              | 15       |
| Tilfredshed med udseende .....                   | 15       |
| <b>Fysisk aktivitet og foreningsliv</b>          |          |
| Bevægelse .....                                  | 17       |
| Faciliteter i nærområdet .....                   | 18       |
| Transport til skole og brug af cykelhjelme ..... | 19       |
| Foreningsliv og fritid – 3. klasse .....         | 21       |
| Foreningsliv og fritid – 6. klasse.....          | 23       |
| <b>Digital adfærd</b>                            |          |
| Mobilbrug blandt børn i 3. klasse .....          | 29       |
| Digital adfærd og mobning.....                   | 30       |
| <b>Sundhedsadfærd</b>                            |          |
| Søvn og skærmb brug før sengetid .....           | 33       |
| Spisevaner.....                                  | 35       |

## Introduktion

Flere end 10.000 børn og unge i 3., 6. og 9. klasse på de københavnske folkeskoler, privatskoler og friskoler har deltaget i Børnesundhedsprofilen 2025, som også blev gennemført i 2021 og 2023.

Denne rapport indeholder svar fra eleverne fra Arena Skole og Fritid. Undersøgelsen baserer sig på i alt 107 besvarelser fordelt på to klassetrin: 87 besvarelser fra 3. klasse, samt 20 besvarelser fra 6. klasse. Dermed er skolens besvarelsesprocent 97%.

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 sundhed og deres idræts-, forenings- og fritidsliv.

Børnesundhedsprofilen supplerer den nationale trivselsmålings fokus på skolelivet og undervisningsmiljøet ved at dreje sig om andre centrale aspekter i børnenes hverdagsliv, også i hjemmet og i fritiden. Der er ikke overlap mellem spørgsmålene i Børnesundhedsprofilen og den nationale trivselsmåling.

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

Data fra undersøgelsen behandles fortroligt. Resultater præsenteres, så det ikke er muligt at identificere det enkelte barns besvarelser. Det betyder at der kan være grafer i rapporten, hvor svar fra skolens elever er slettet af hensyn til elevernes anonymitet.

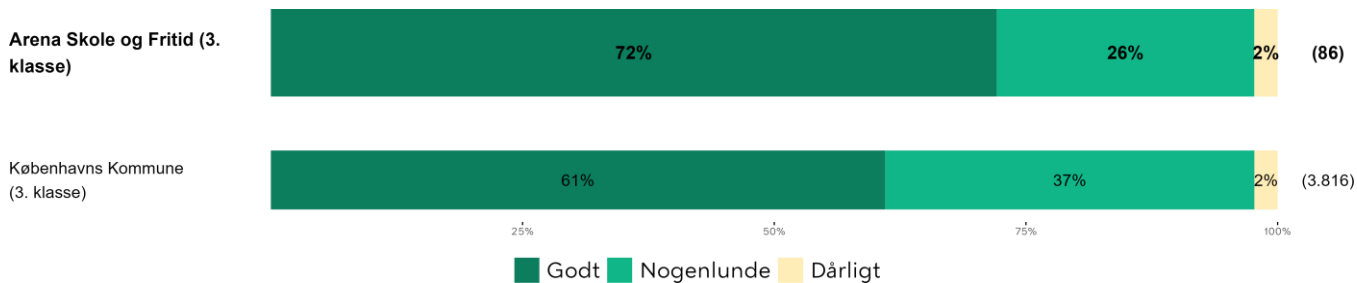
Svarene i rapporten giver et øjebliksbillede af elevernes trivsel, sundhed og fritidsliv, og for hvert spørgsmål i undersøgelsen kan skolen se sine egne resultater sammenholdt med resultaterne for alle de deltagende skoler i København. Perspektivering til skolens resultater i tidligere udgaver af Børnesundhedsprofilen kan ske ved at sammenholde med skolens rapporter for 2021 og 2023, samt i det præsentationsmateriale, som skolen har modtaget. Her er det vigtigt at have for øje, at der ikke er tale om udvikling for en specifik elevgruppe, da det ikke er de samme elever, der har besvaret de tre undersøgelser, men nærmere et udtryk for udvikling i tendenser. Hvis skolen ønsker yderligere viden om undersøgelsen, kan den samlede rapport for alle skoler findes her: [Børnesundhedsprofilen 2025](#).

# **Mental sundhed og trivsel**

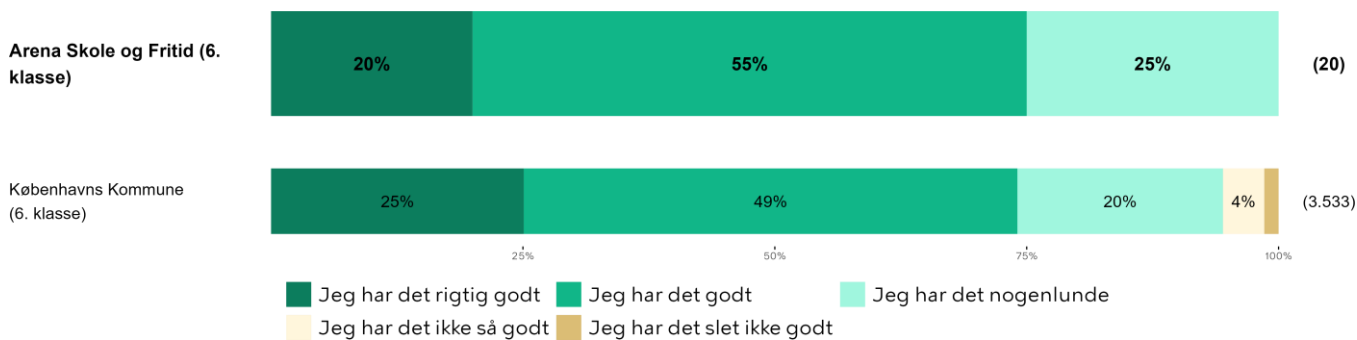


## Almen trivsel

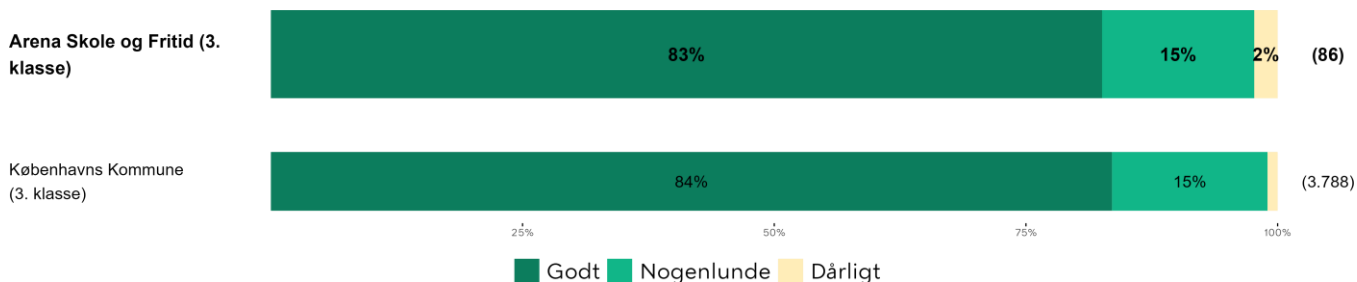
### 1.1. Hvordan har du det i skolen?



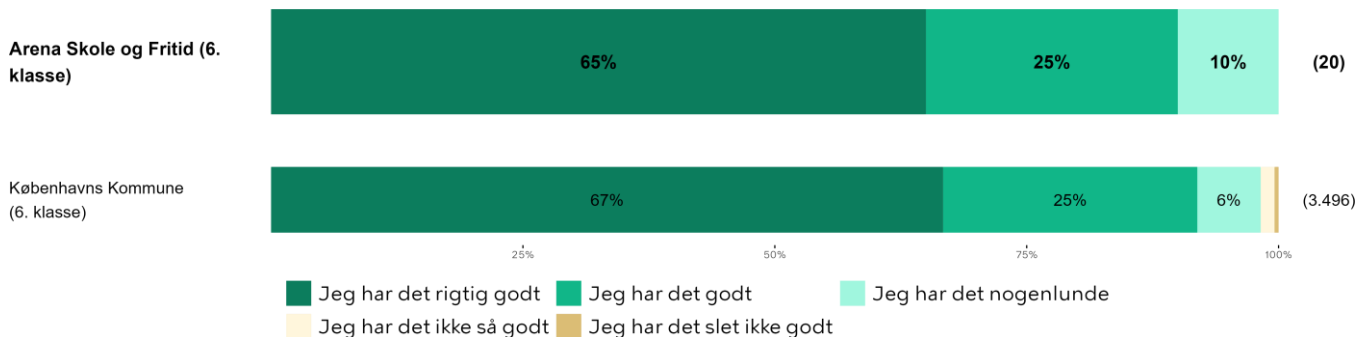
### 1.2. Hvordan har du det for tiden i skolen?



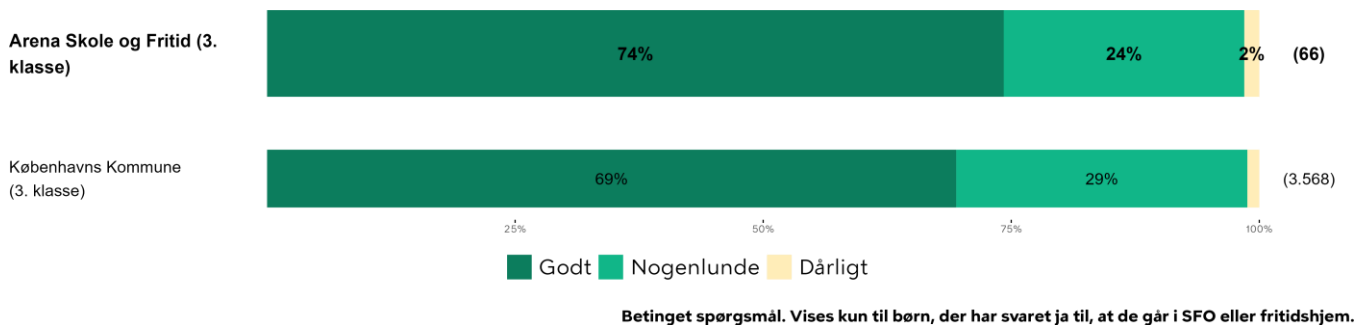
### 1.3. Hvordan har du det derhjemme?



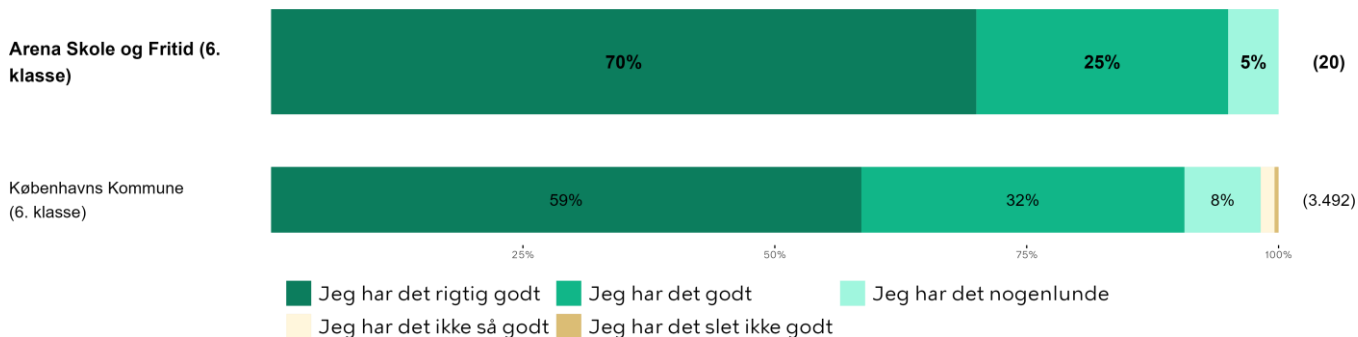
### 1.4. Hvordan har du det for tiden derhjemme?



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



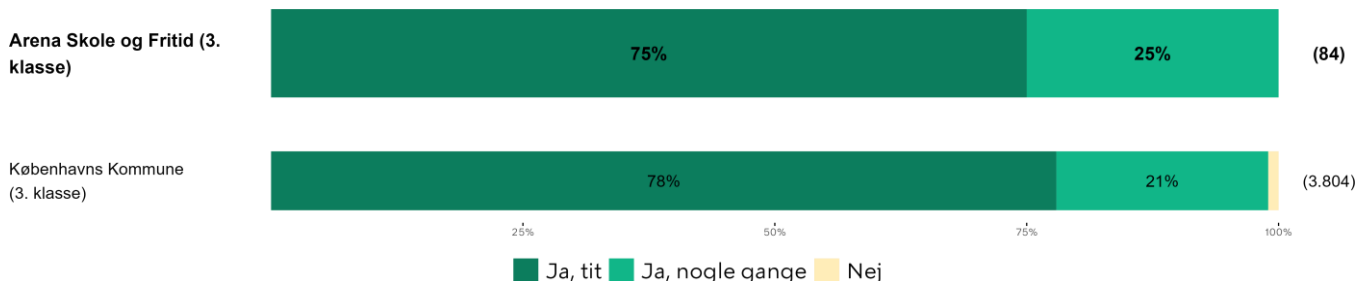
### 1.6. Hvordan har du det for tiden med venner/i fritiden?



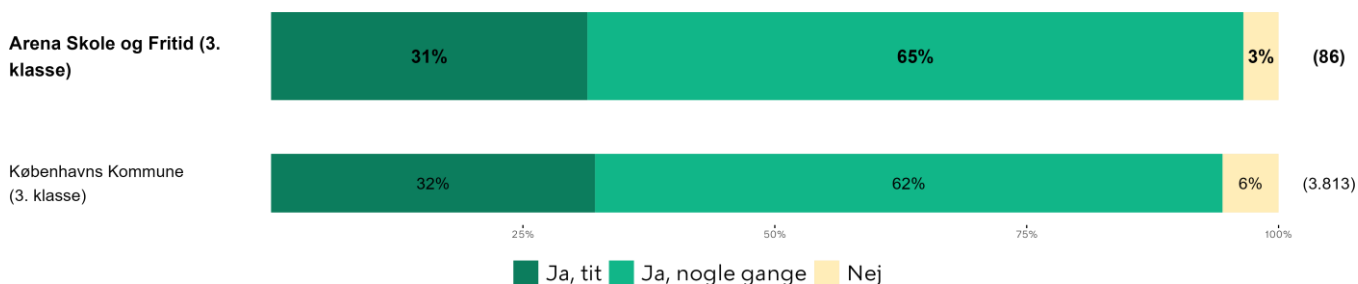


## Sociale relationer

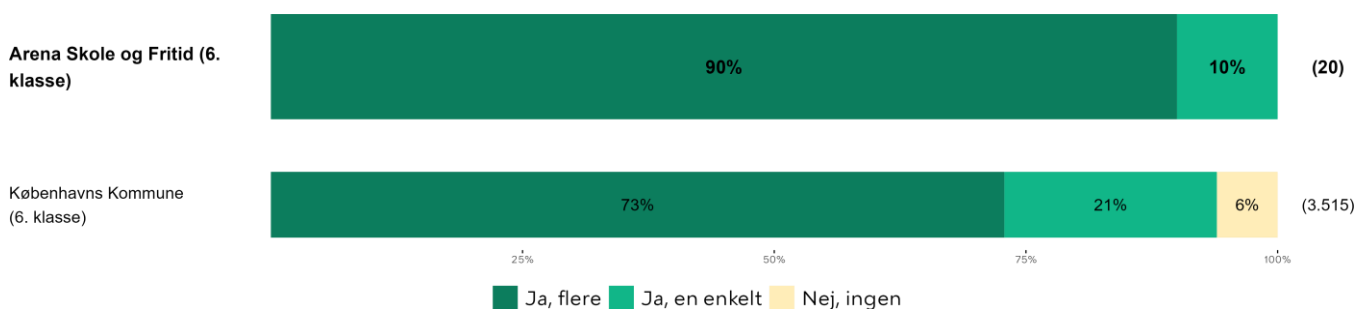
### 1.7. Har du nogen at lege med i frikvartererne?



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

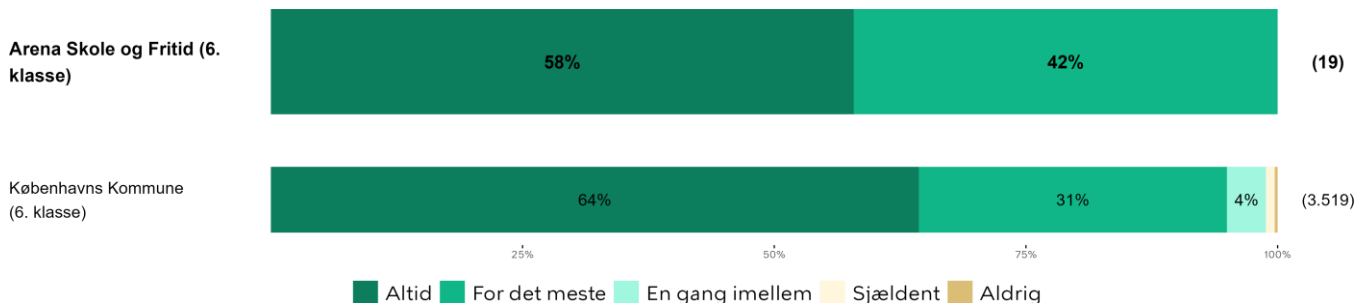


### 1.9. Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

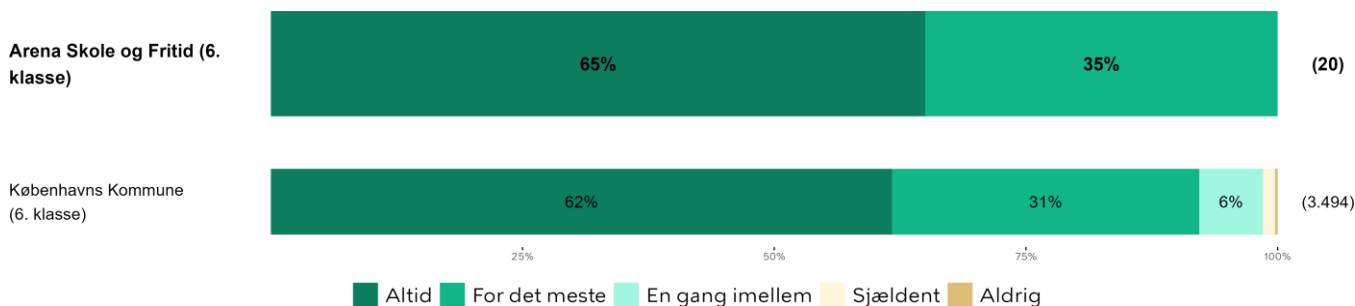


## Voksenrelationer

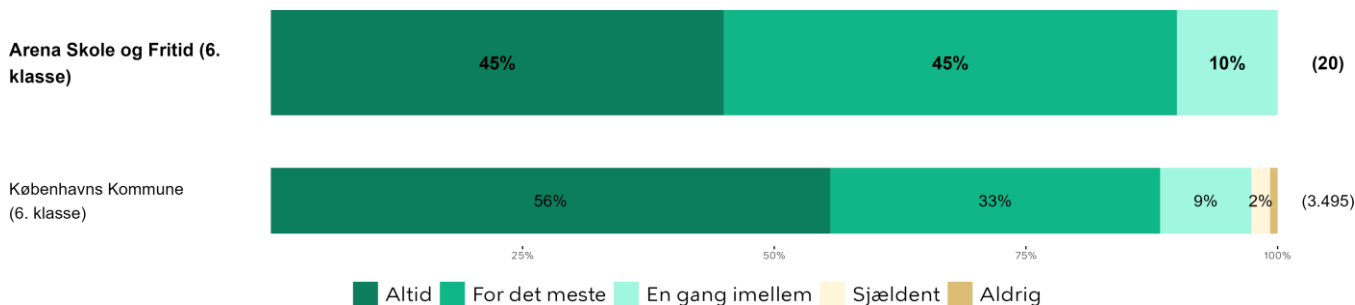
### 1.10. Er en eller flere af dine forældre der, når du har brug for dem?



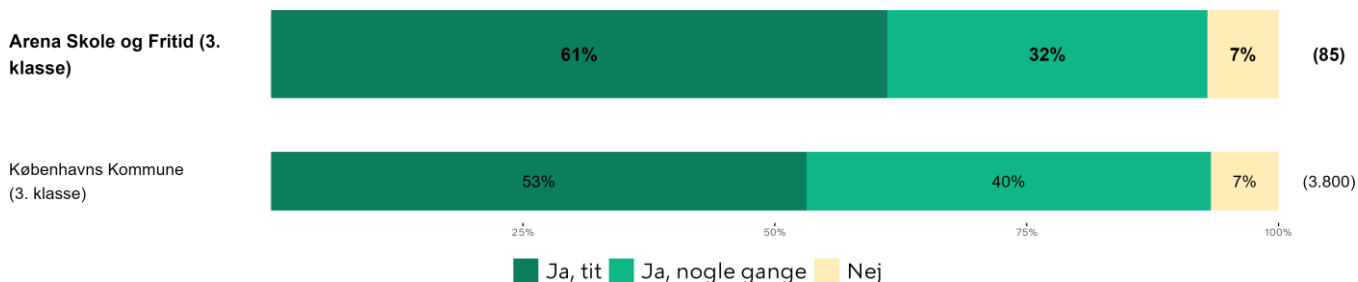
### 1.11. Viser dine forældre interesse for din skolegang?



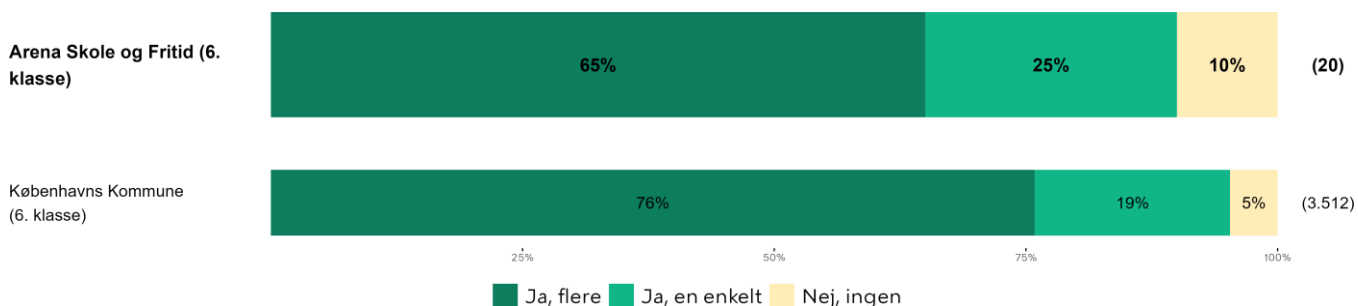
### 1.12. Viser dine forældre interesse for, hvad du laver i din fritid?



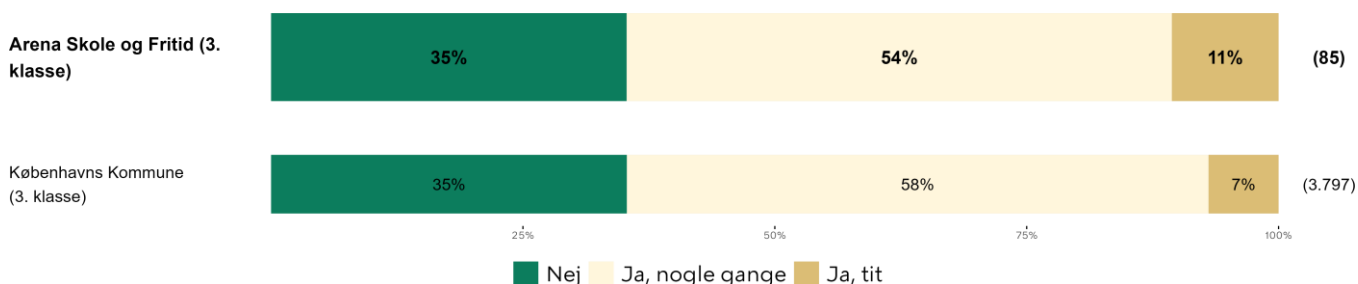
### 1.13. Er der en voksen i skolen, du kan tale med, hvis du er ked af det?



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



### 1.15. Skælder de voksne i skolen ud?



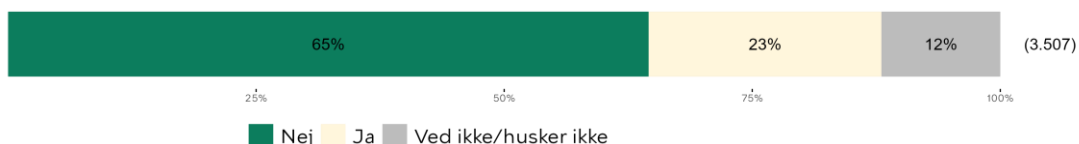
## Forskelsbehandling og grænsesætning

### 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?

Arena Skole og Fritid (6. klasse)

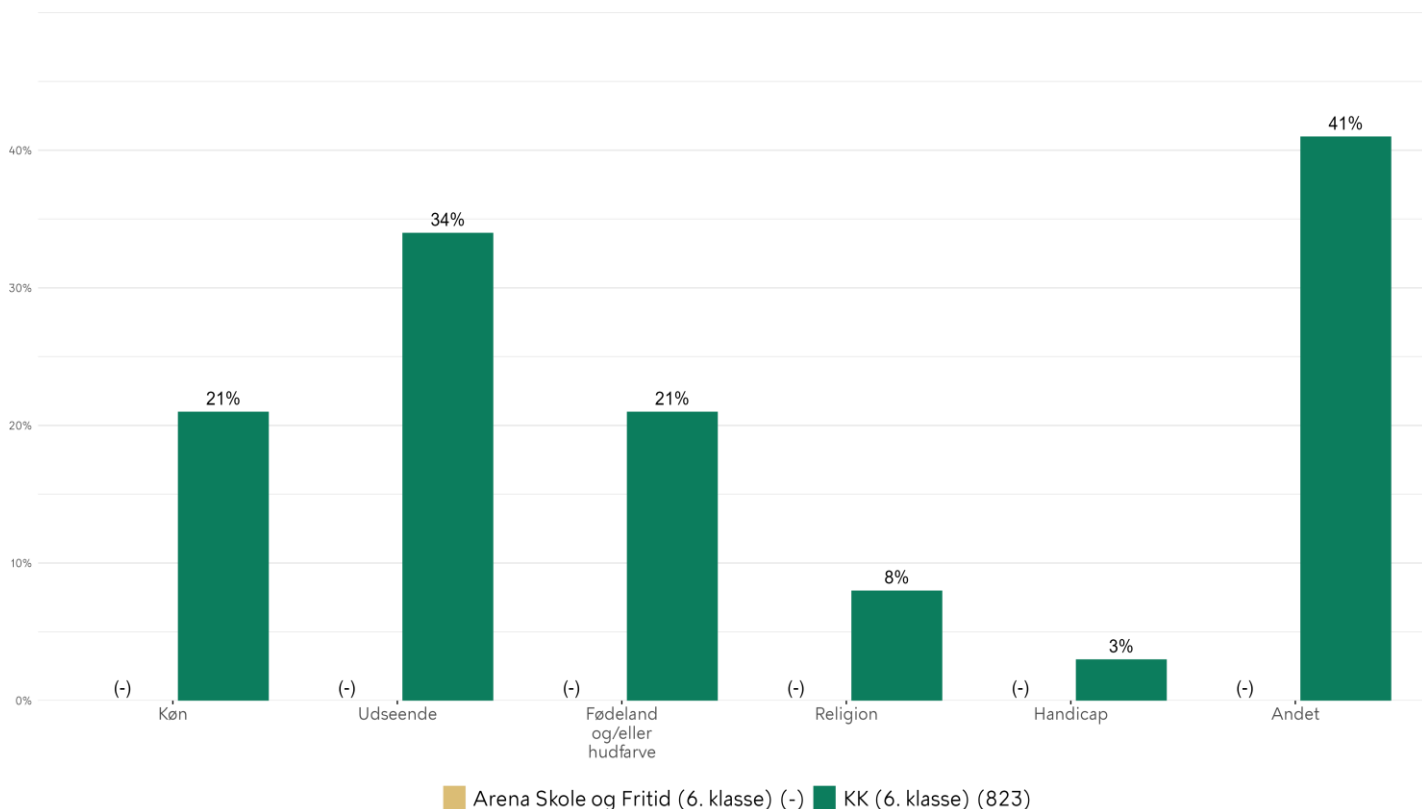
(-)

Københavns Kommune  
(6. klasse)



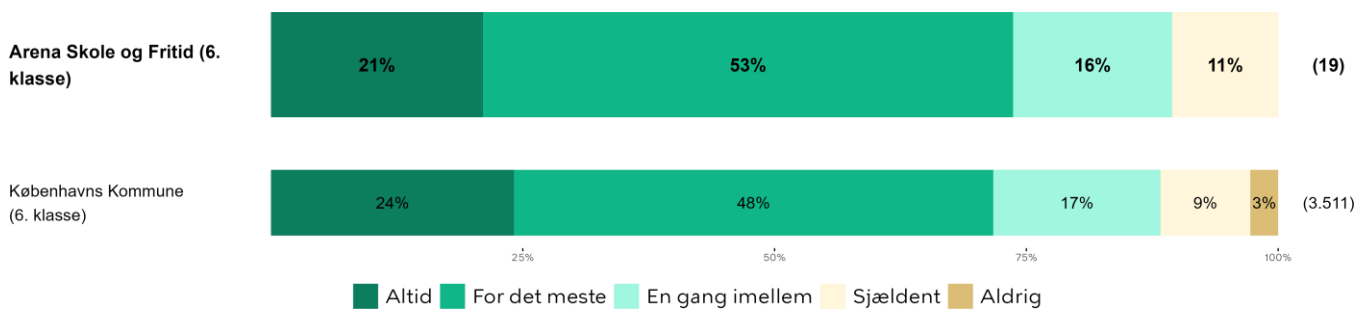
Svar vises ikke for Arena Skole og Fritid på grund af anonymiseringshensyn.

### 1.17. Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?



Mulighed for at angive flere svar.  
Svar vises ikke for Arena Skole og Fritid på grund af anonymiseringshensyn.  
Betinget spørgsmål. Viser kun til børn, der har svaret ja til, at de oplever at blive forskelsbehandlet.

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

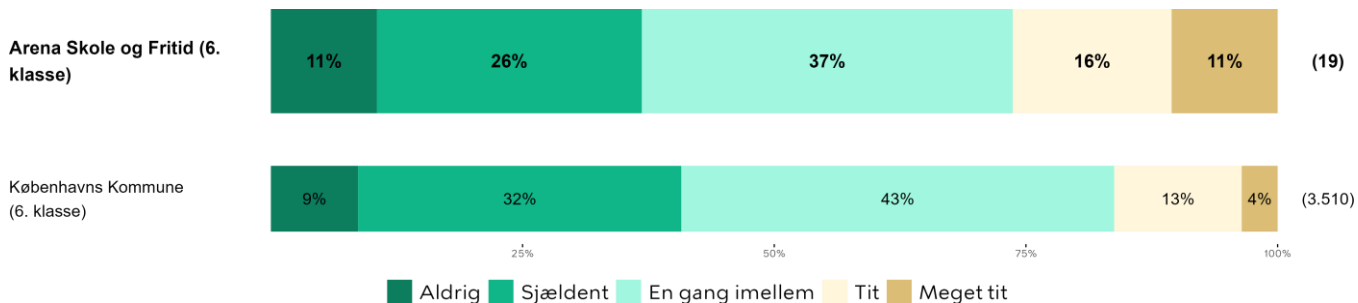


# Præstationskultur



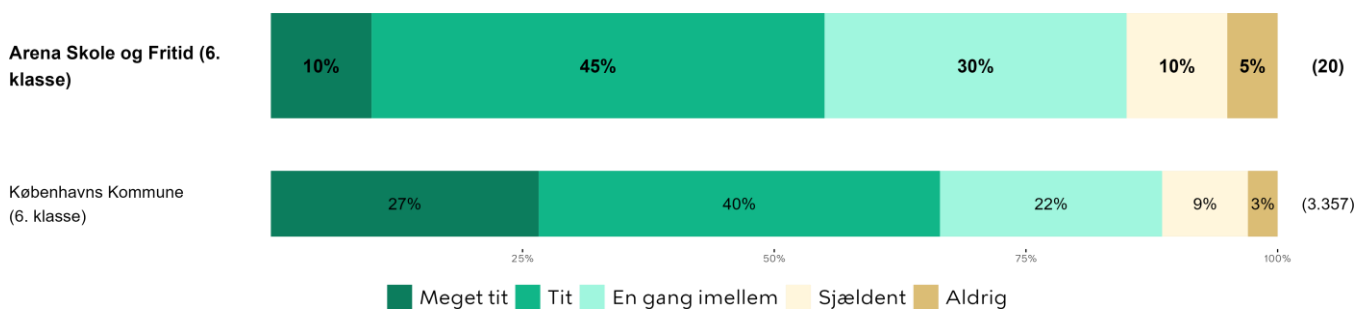
## Forventninger og præstationer

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



## Tilfredshed med udseende

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



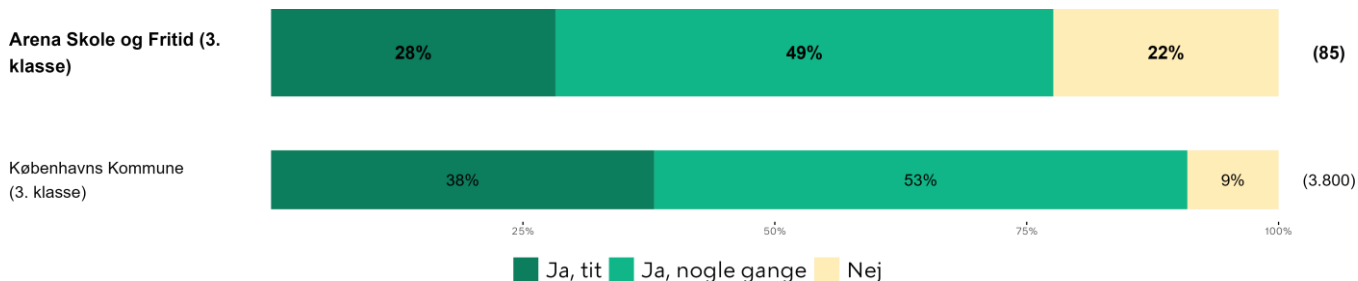
# Fysisk aktivitet og foreningsliv



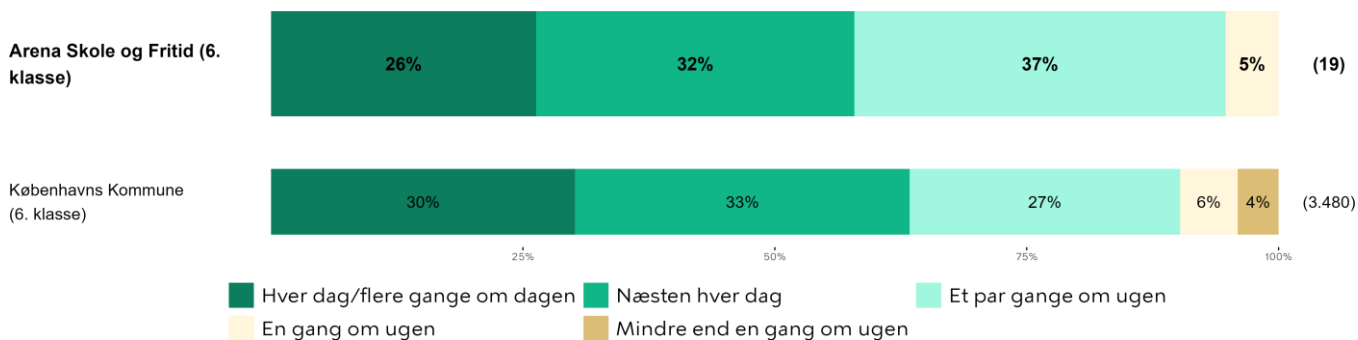


## Bevægelse

### 3.1. Bevæger du dig, så du bliver forpustet?

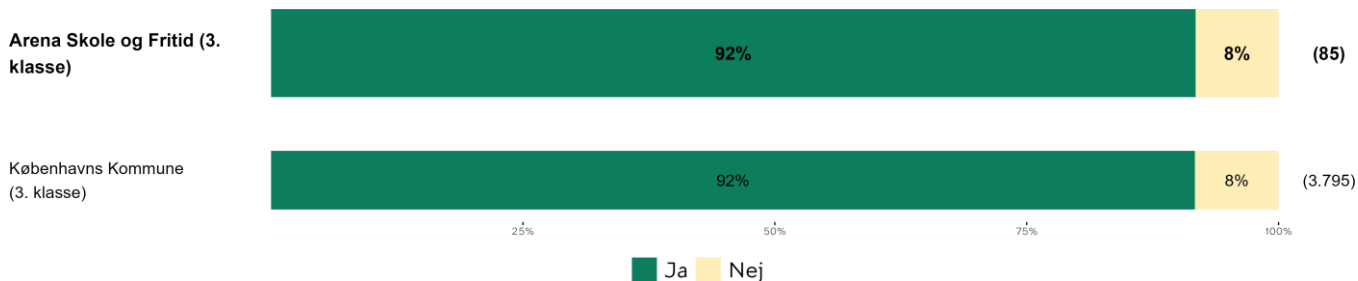


### 3.2. Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?

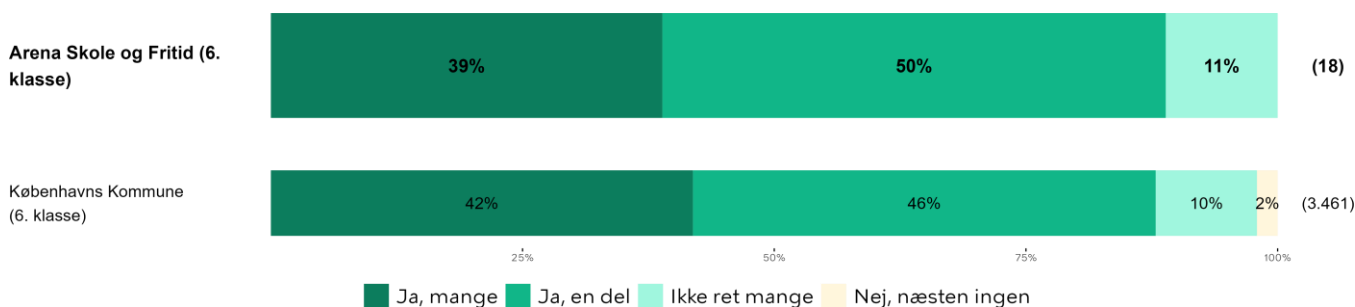


## Faciliteter i nærområdet

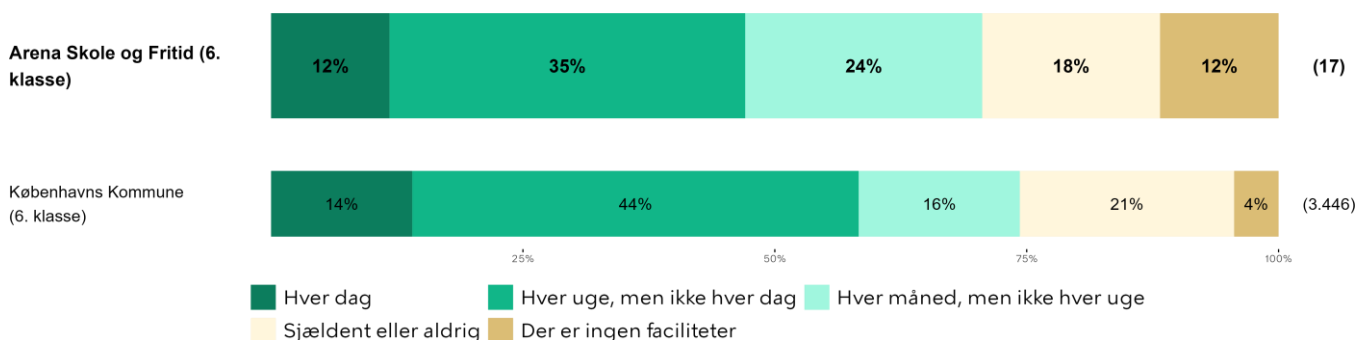
### 3.3. Er der gode steder, hvor man kan lege eller bevæge sig udenfor i nærheden af, hvor du bor?



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

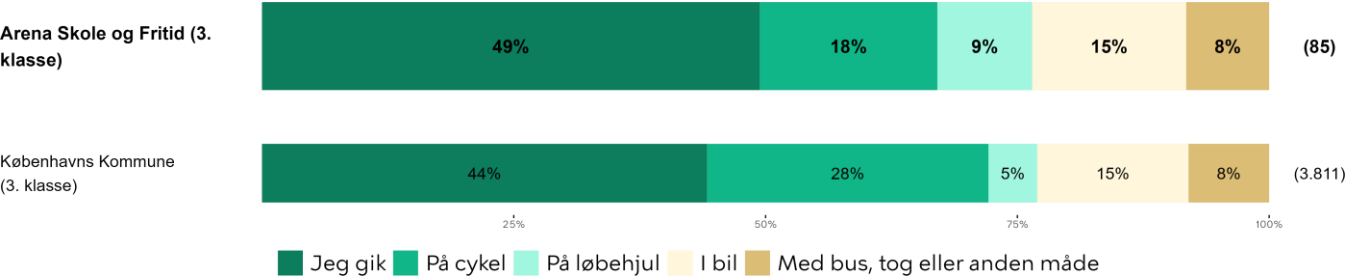


### 3.5. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane i nærheden af, der hvor du bor?

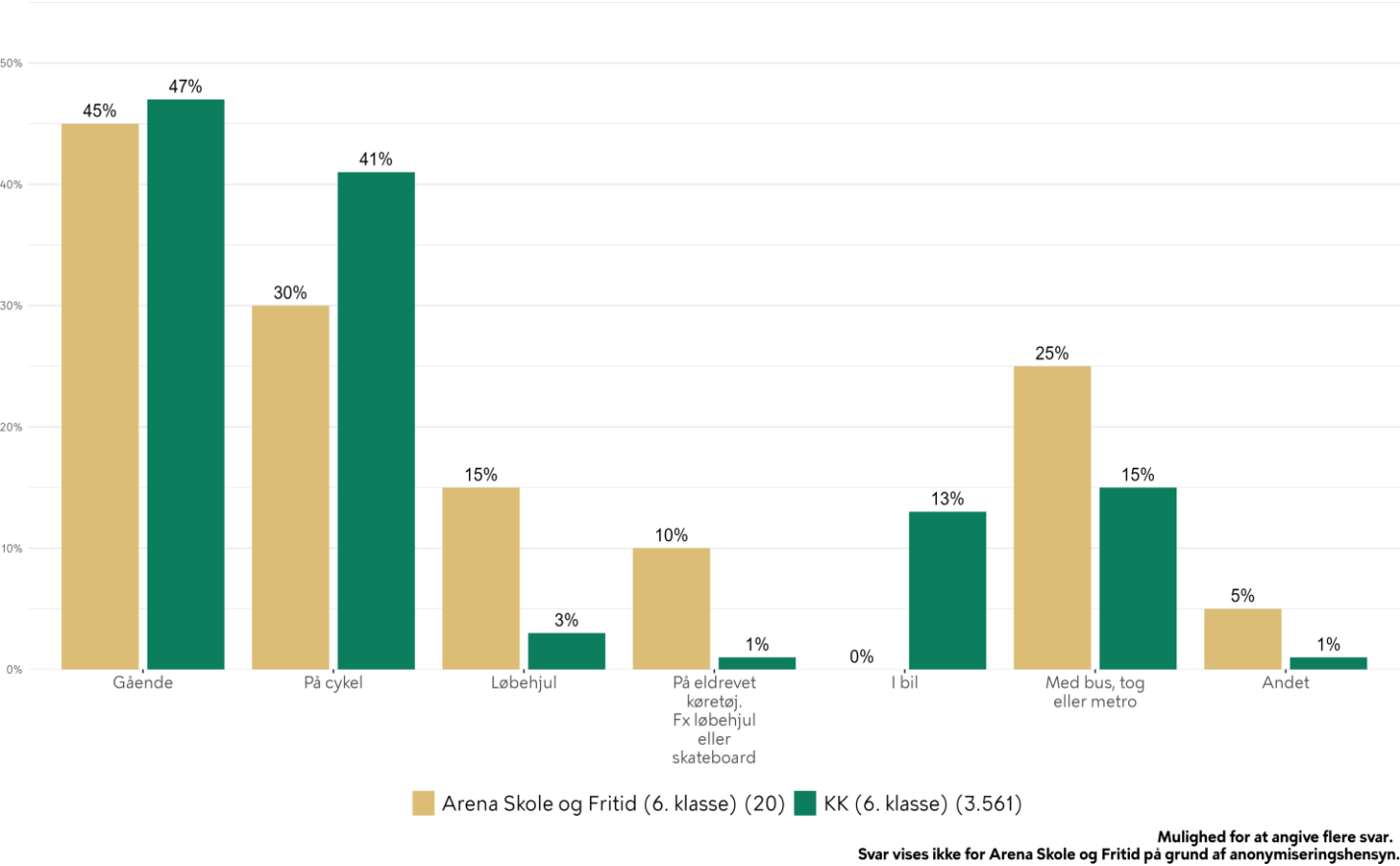


## Transport til skole og brug af cykelhjelme

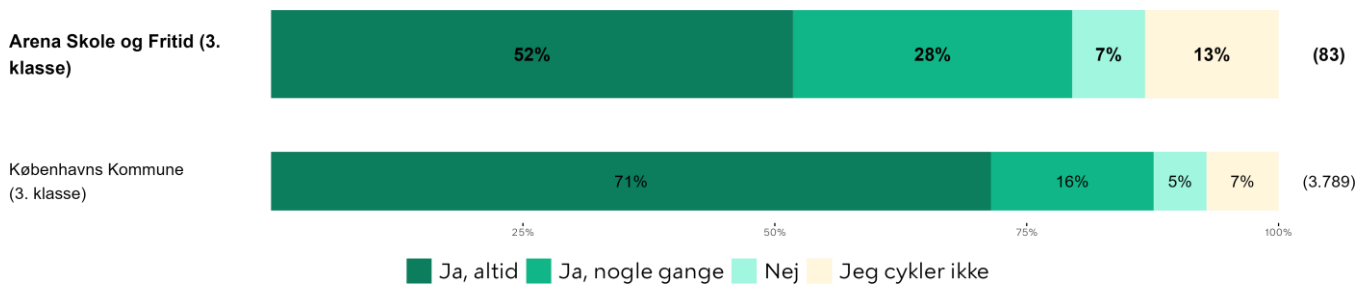
### 3.6. Hvordan kom du i skole i dag? Hvis du gjorde mere end en ting, så vælg den, der tog længst tid.



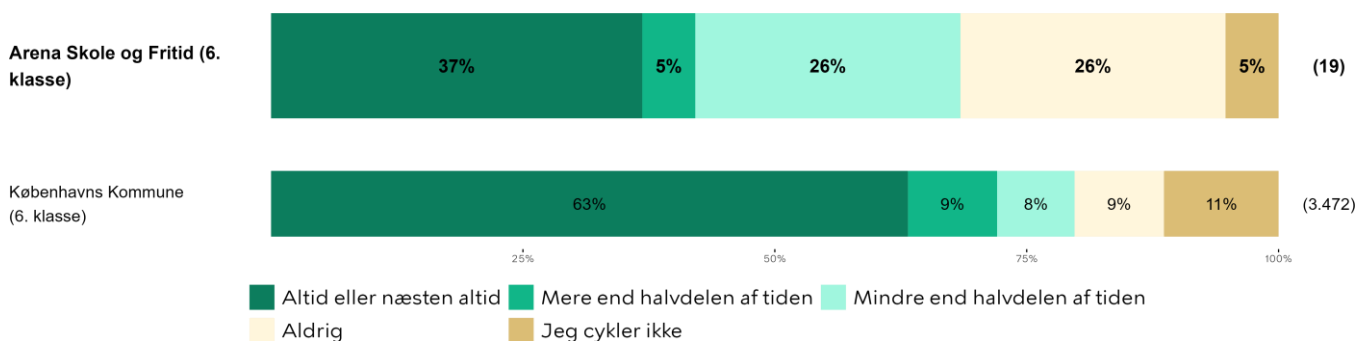
### 3.7. Hvordan kom du i skole i dag?



### 3.8. Har du cykelhjem på, når du cykler?

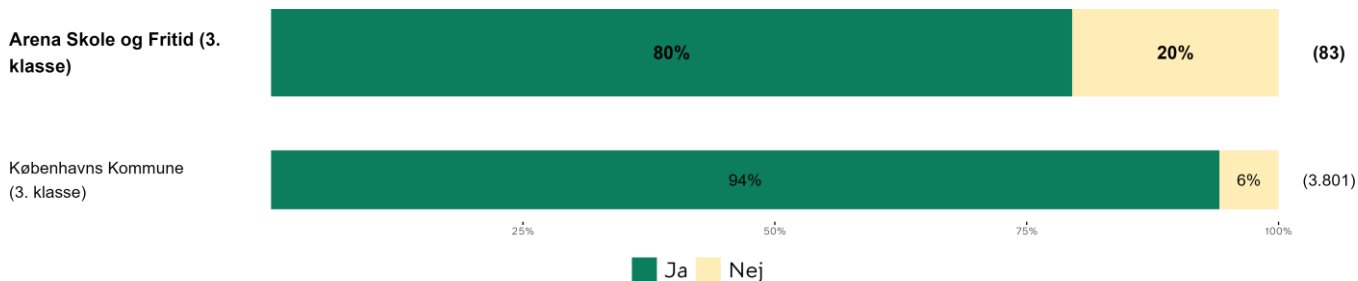


### 3.9. Hvor ofte har du cykelhjem på, når du cykler?

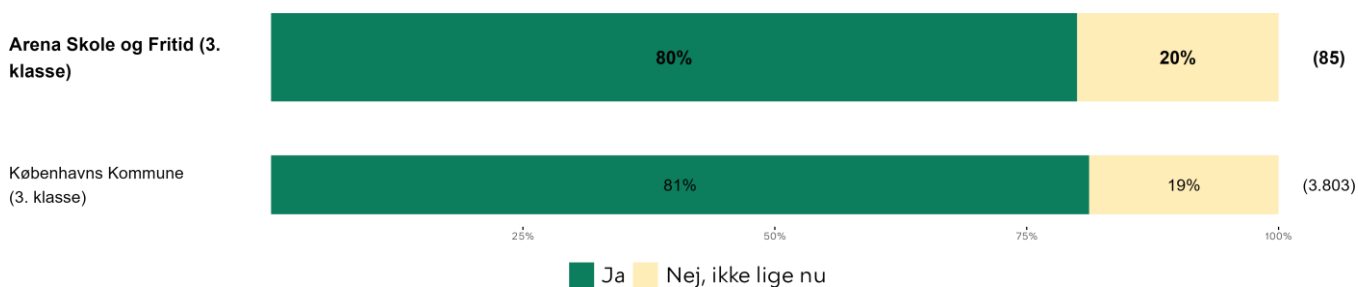


## Foreningsliv og fritid – 3. klasse

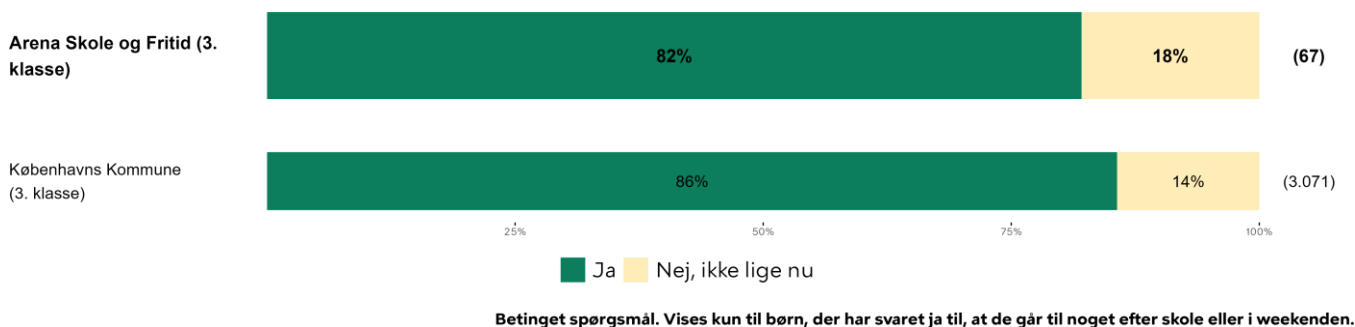
### 3.10. Går du i SFO eller fritidshjem?



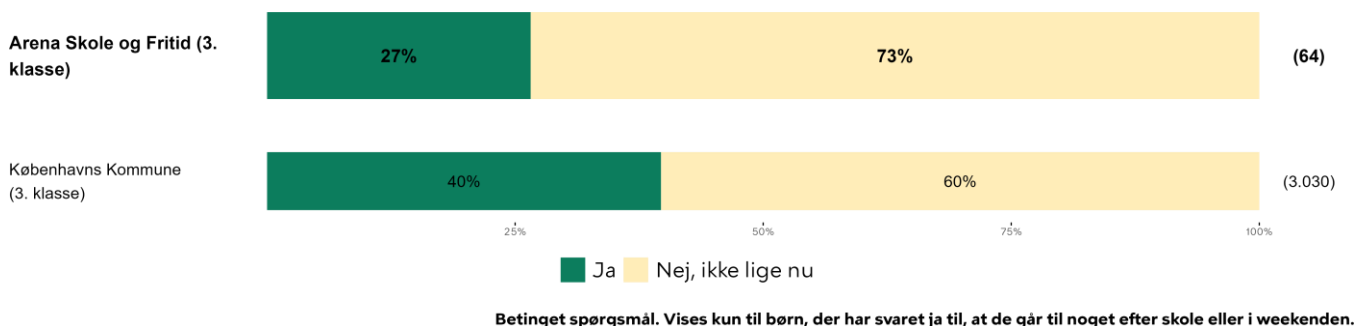
### 3.11. Går du til noget efter skole eller i weekenden?



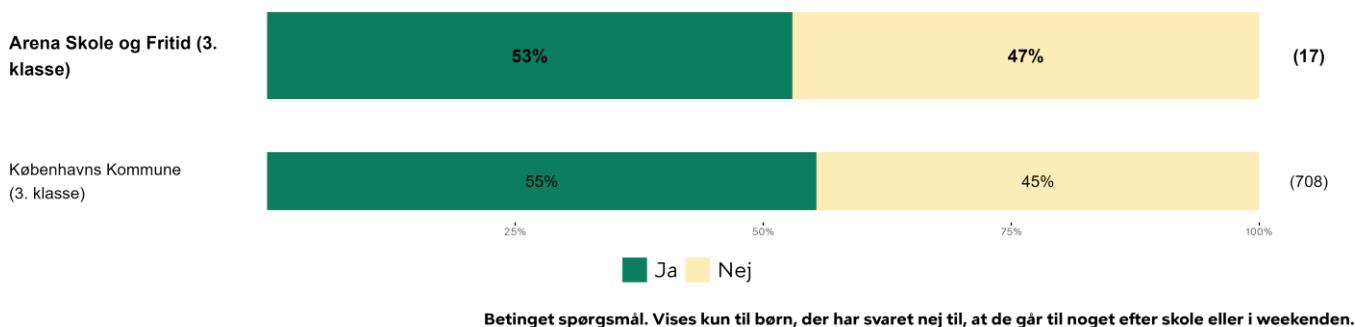
### 3.12. Går du til sport i en klub? Det kan være fodbold, håndbold, svømning, karate, badminton, dans, ridning eller lignende.



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

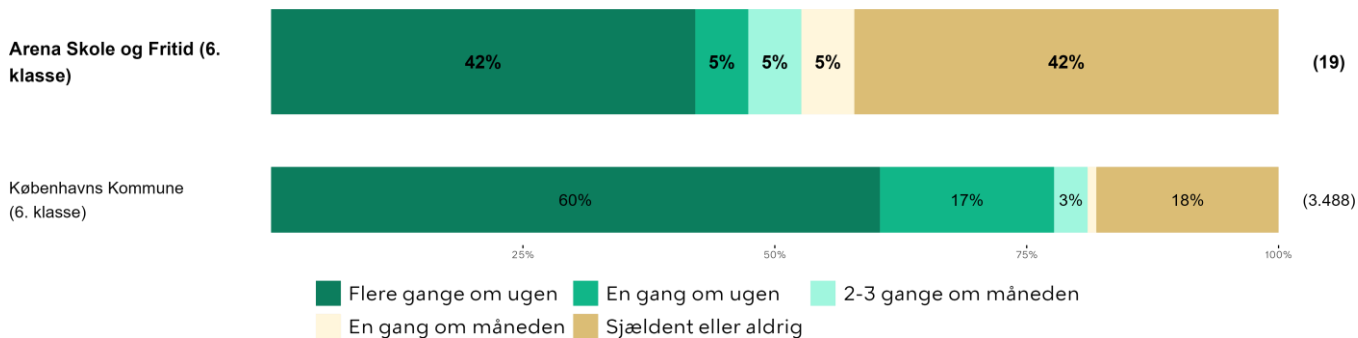


### 3.14. Ville du gerne gå til noget efter skole eller i weekenden?

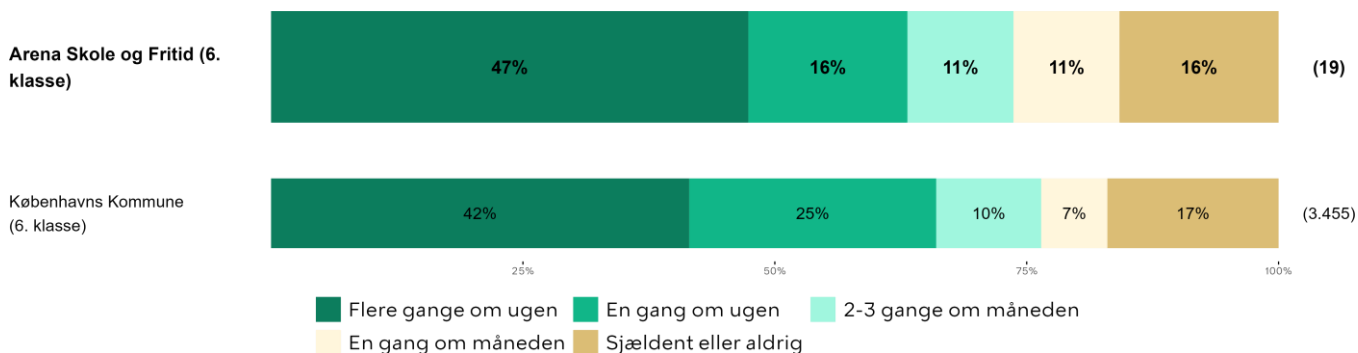


## Foreningsliv og fritid - 6. klasse

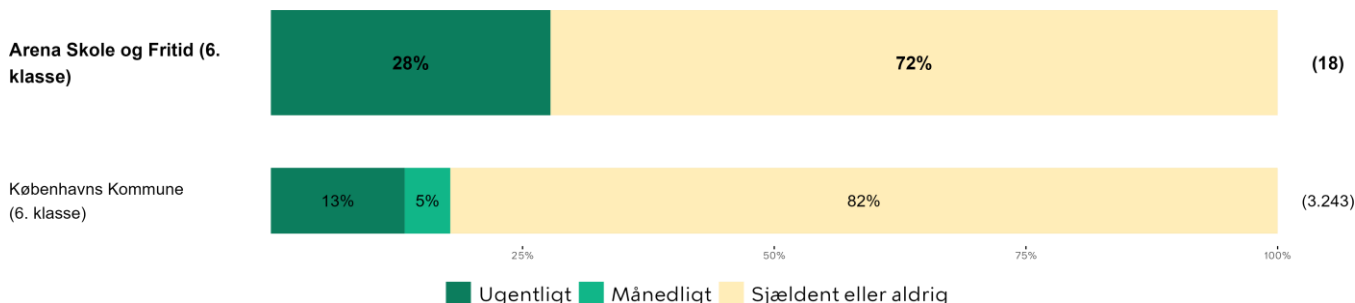
### 3.15. Hvor tit går du til sport i en forening eller klub. Fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning?



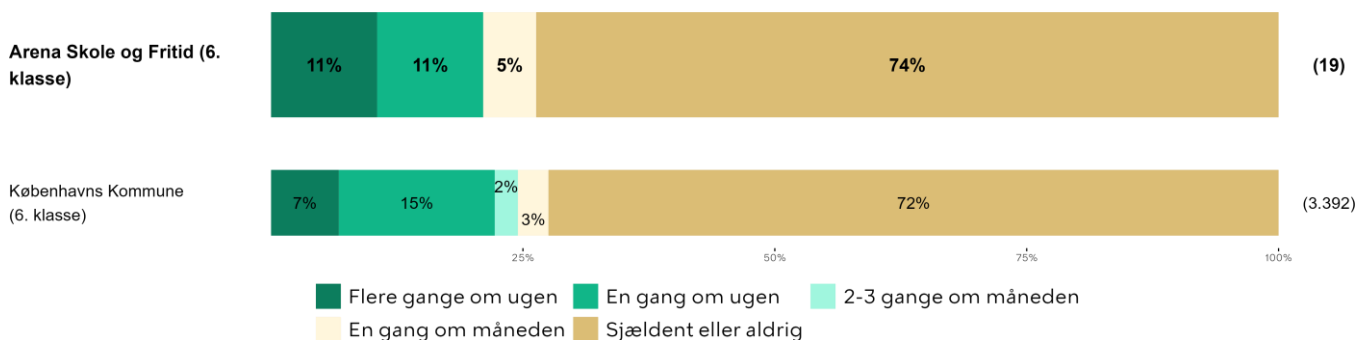
### 3.16. Hvor tit dyrker du motion eller sport udenfor en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket eller hopper trampolin?



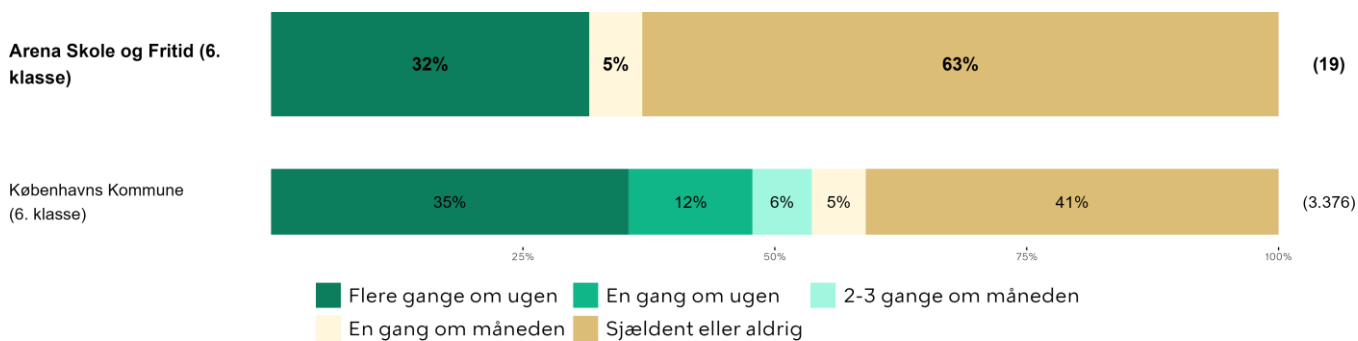
### 3.17. Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?



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

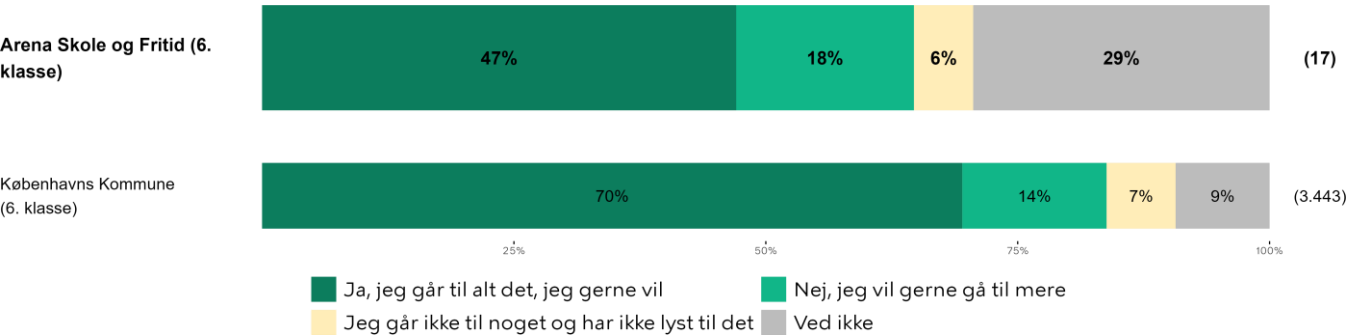


### 3.19. Hvor tit går du i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub?

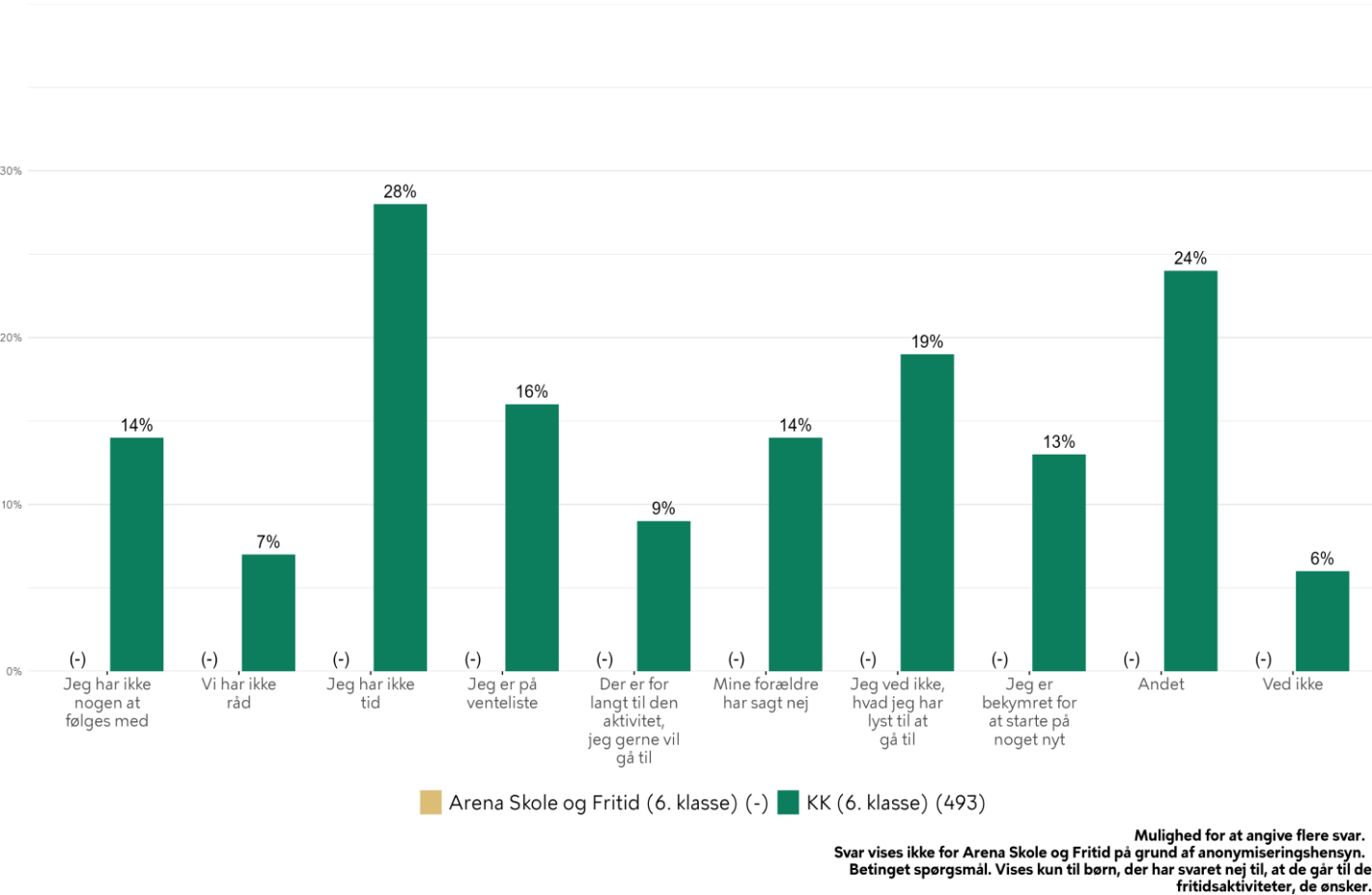




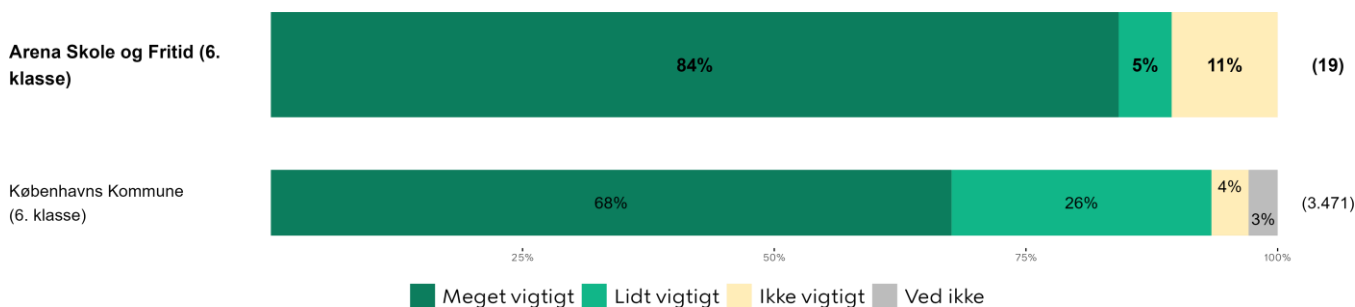
3.21. Går du til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?



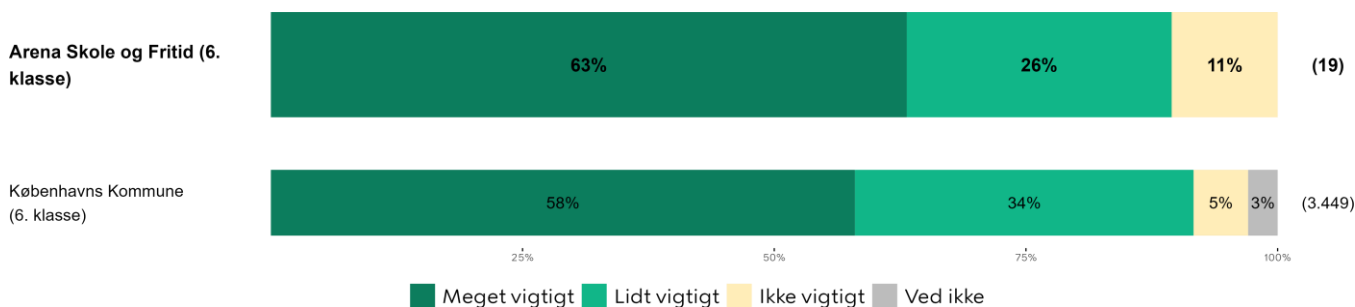
3.22. Hvorfor går du ikke til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?



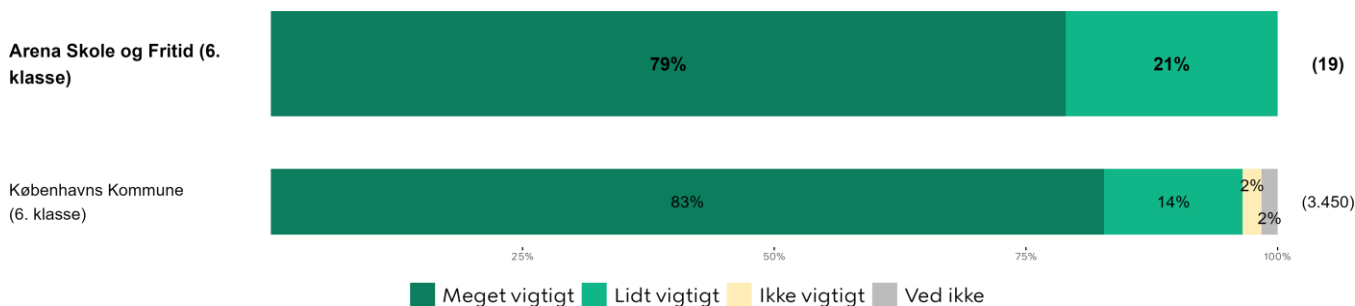
### 3.23. Hvor vigtigt er det at være sammen med mine venner, når jeg går til noget i min fritid?



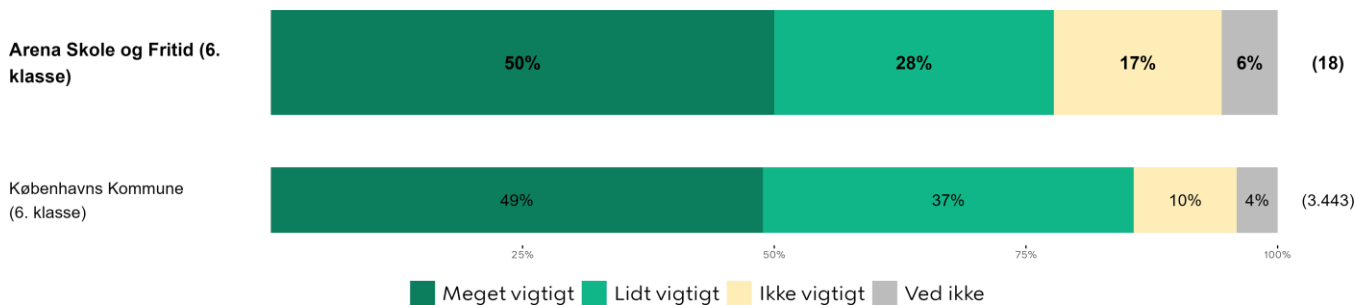
### 3.24. Hvor vigtigt er det at blive bedre/dygtigere til aktiviteten, når jeg går til noget i min fritid?



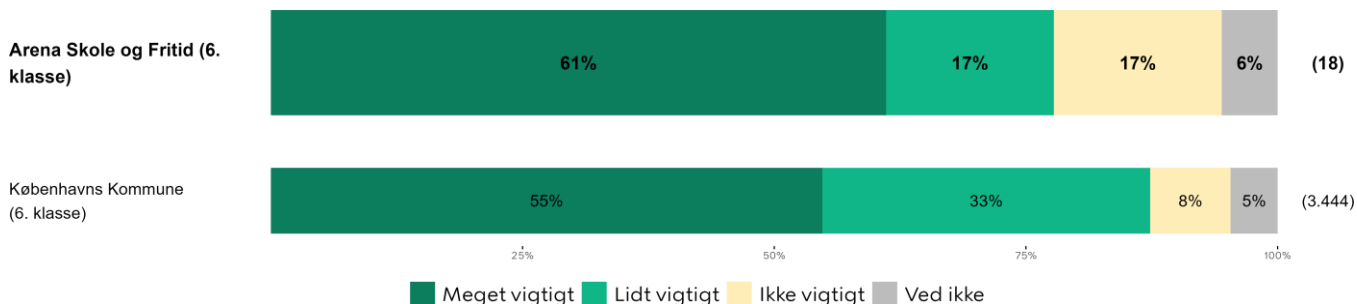
### 3.25. Hvor vigtigt er det at have det sjovt, når jeg går til noget i min fritid?



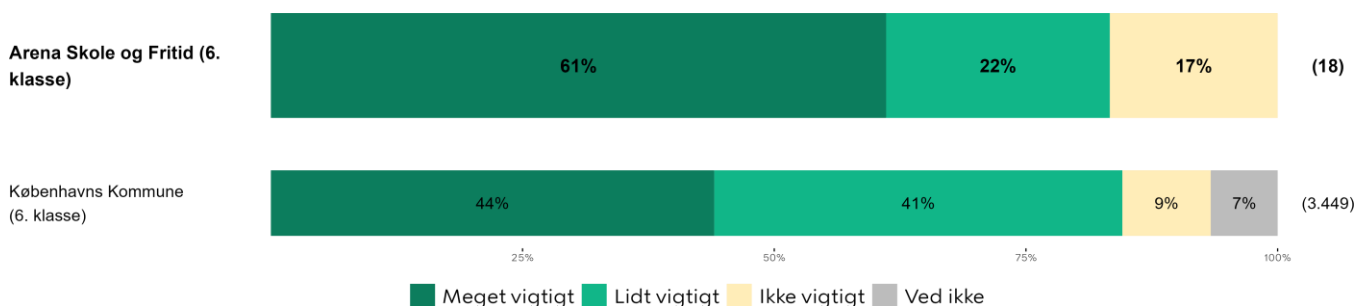
### 3.26. Hvor vigtigt er det at holde mig i form, når jeg går til noget i min fritid?



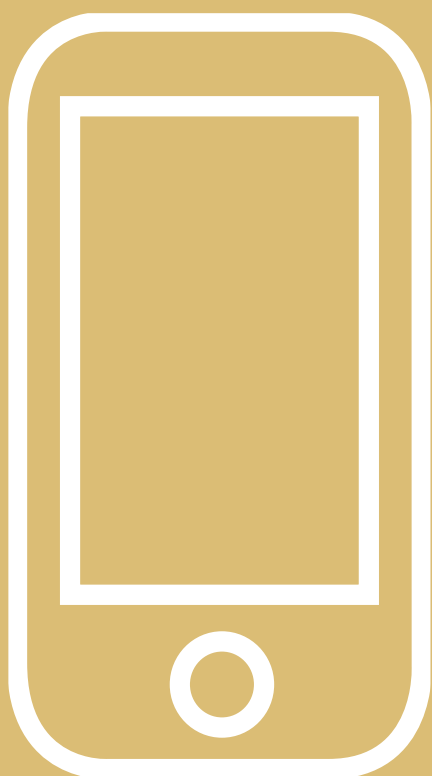
### 3.27. Hvor vigtigt er det at jeg kan komme ind i et fællesskab, når jeg går til noget i min fritid?



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

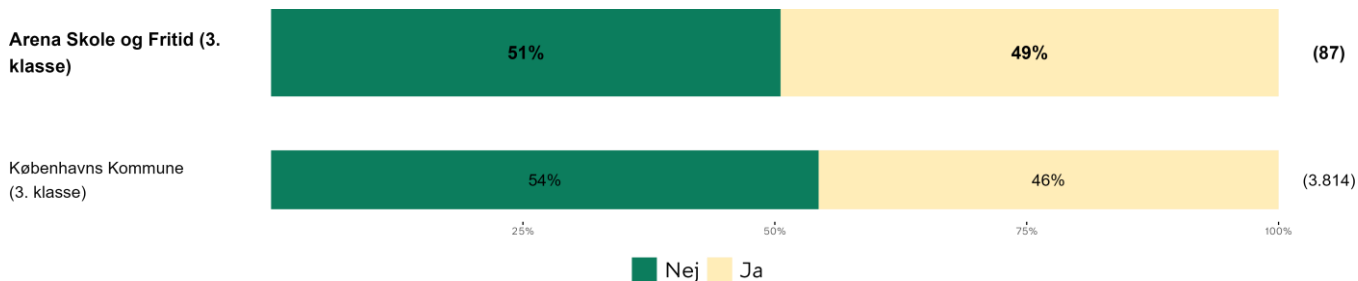


# Digital adfærd

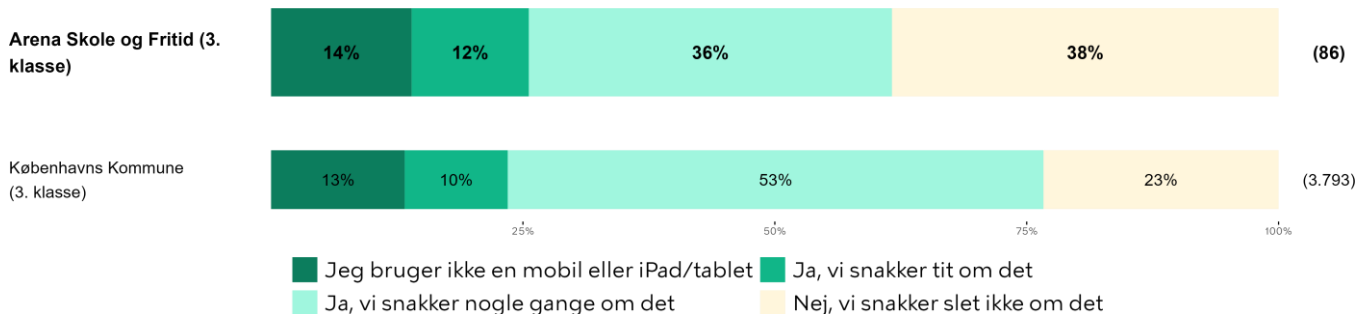


## Mobilbrug blandt børn i 3. klasse

### 4.1. Har du din egen mobil?

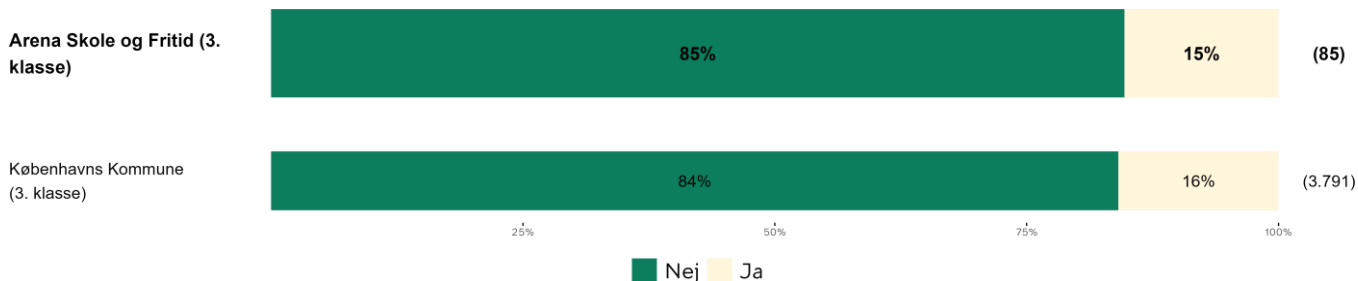


### 4.2. Snakker du med dine forældre om, hvad du laver på din mobil eller iPad/tablet?

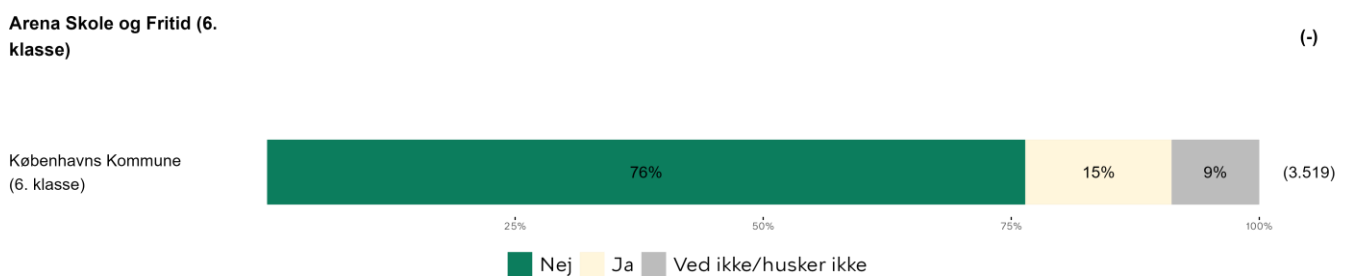


## Digital adfærd og mobning

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

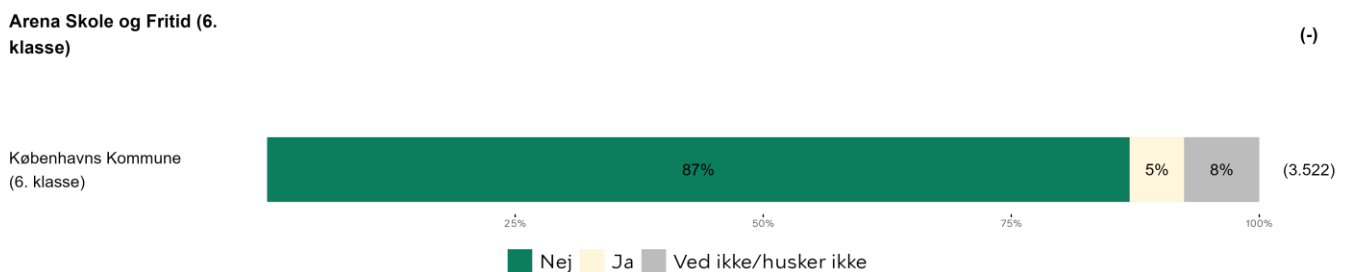


### 4.4. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?



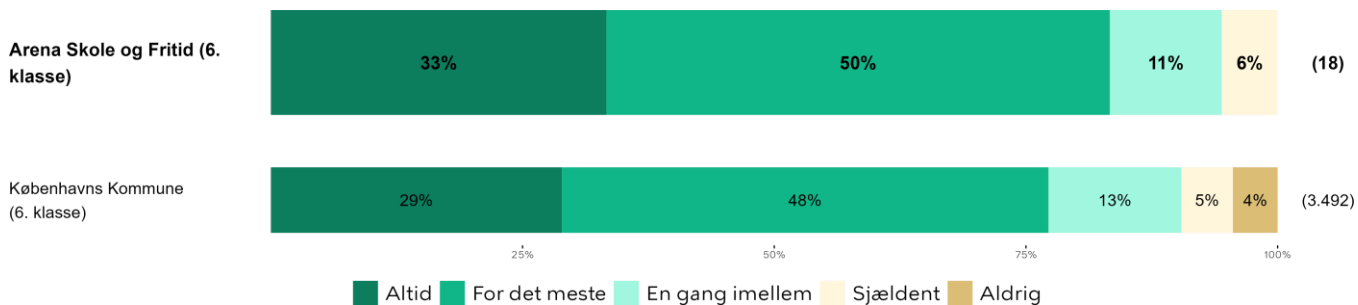
Svar vises ikke for Arena Skole og Fritid på grund af anonymiseringshensyn.

### 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 Arena Skole og Fritid på grund af anonymiseringshensyn.

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



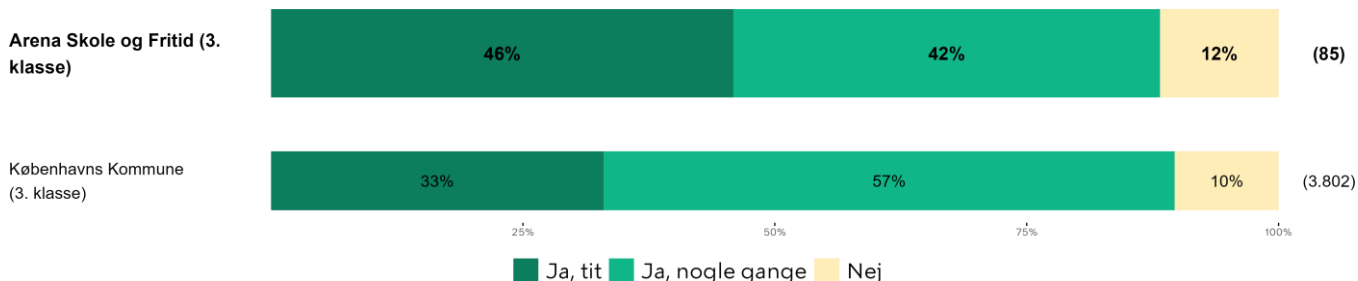
# Sundhedsadfærd



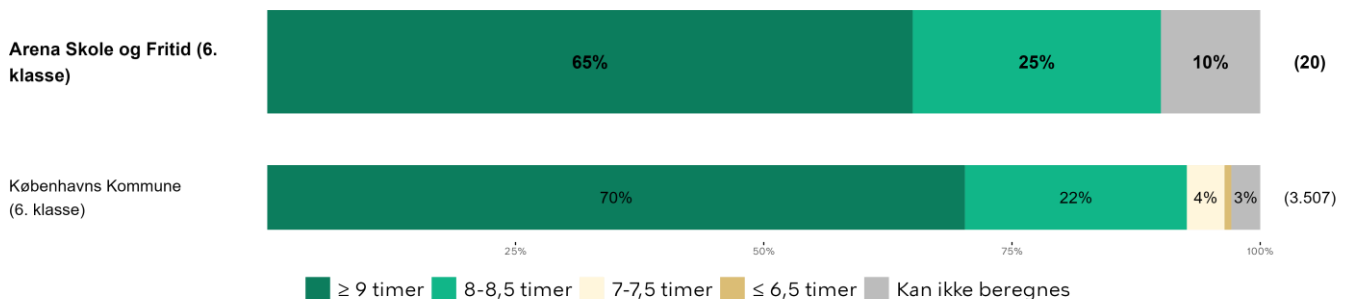


## Søvn og skærmbrug før sengetid

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

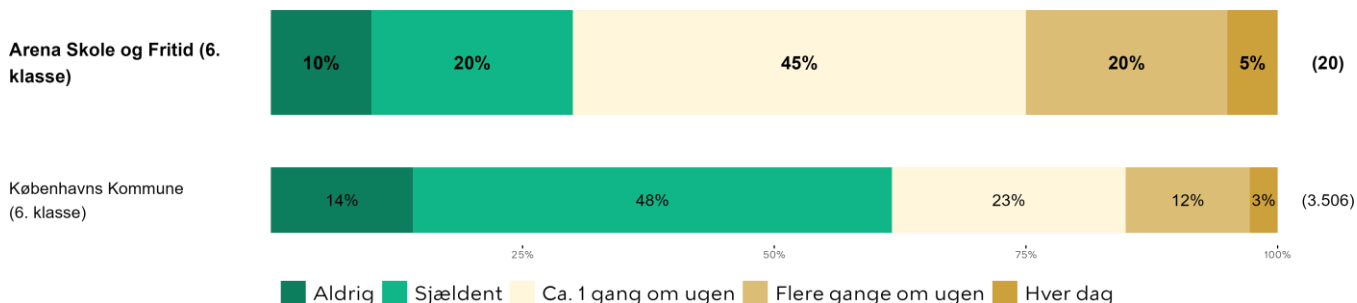


### 5.2. Antal timers søvn om natten op til en skoledag

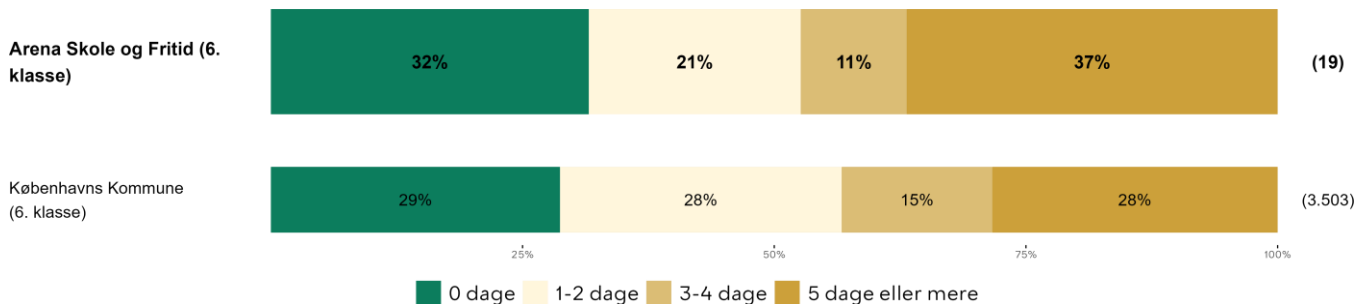


For 6. klasse anbefales minimum 9 timers søvn, og for 9. klasse minimum 8 timers søvn.

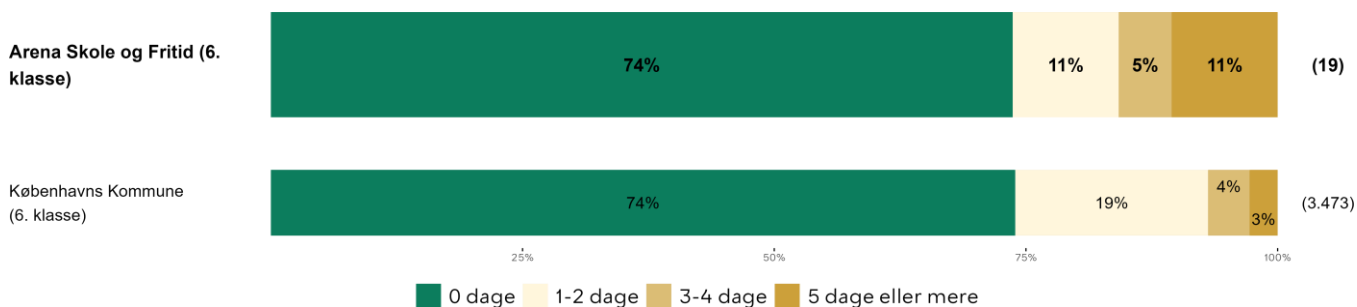
### 5.3. Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?



### 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?

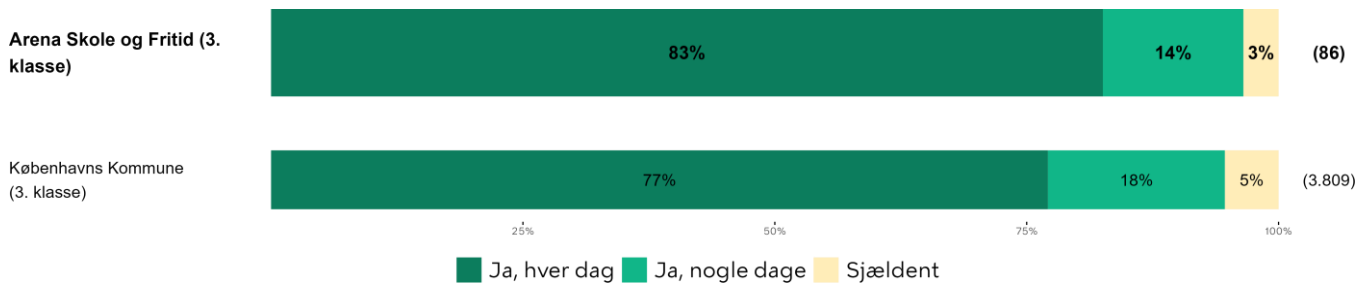


### 5.5. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?

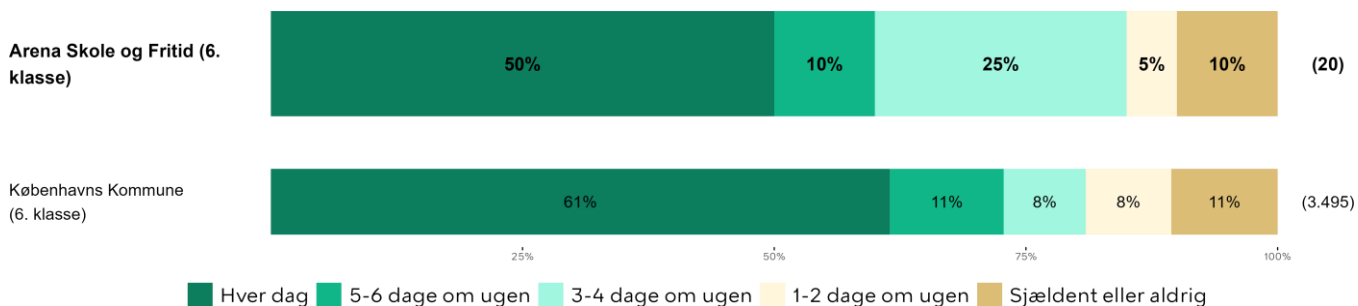


## Spisevaner

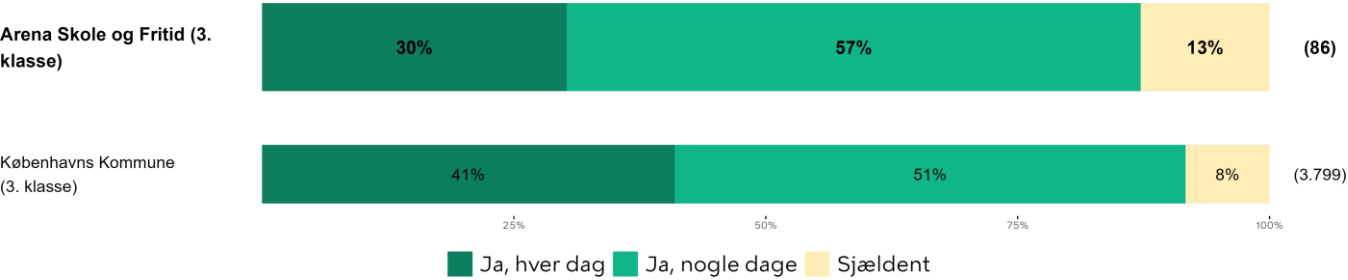
### 5.6. Spiser du morgenmad?



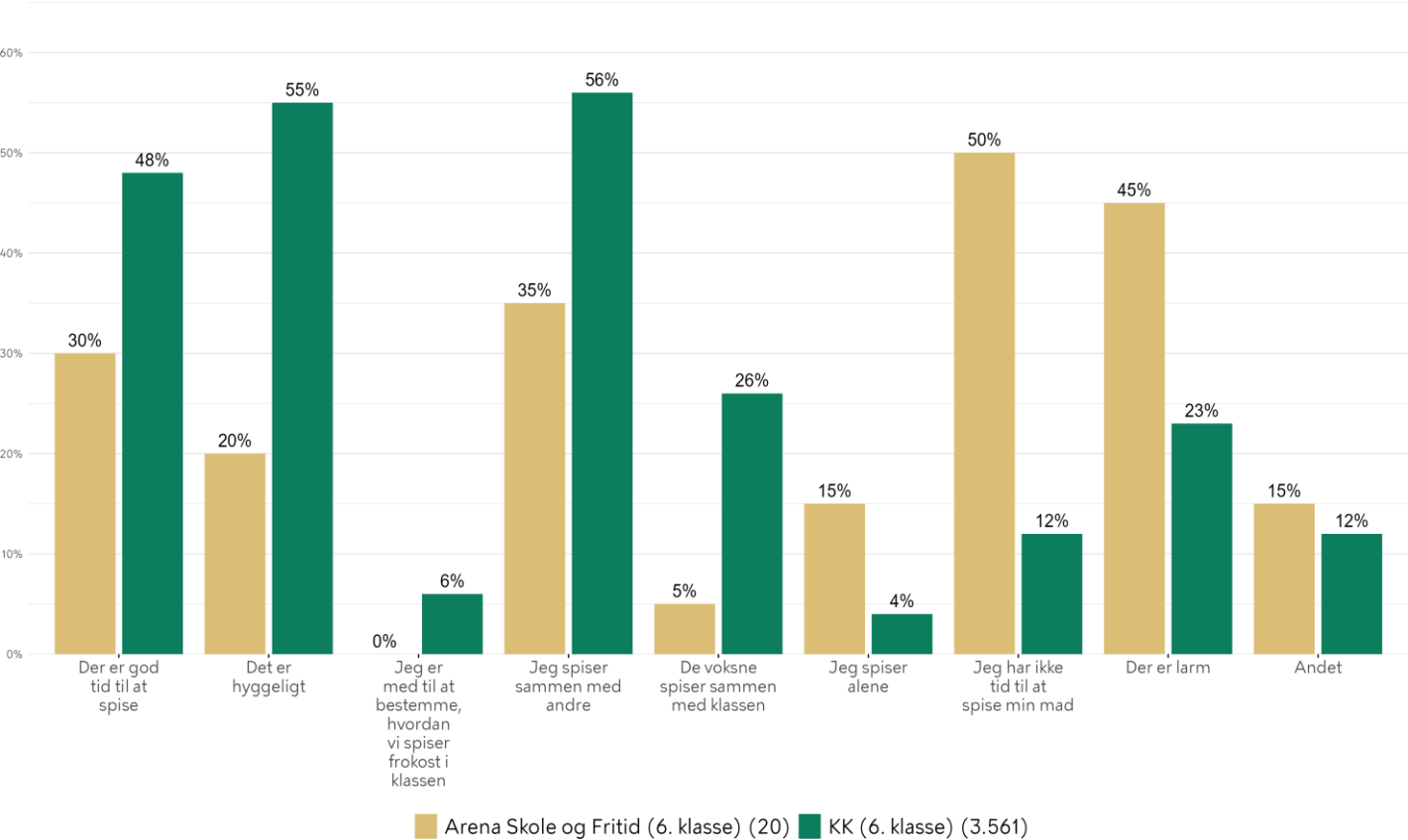
### 5.7. Hvor tit spiser du morgenmad?



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



5.9. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?



Mulighed for at angive flere svar.  
Svar vises ikke for Arena Skole og Fritid på grund af anonymiseringshensyn.

## 5.10. Spiser du aftensmad sammen med din familie?

