



Børnesundheds- profilen 2025

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

Højdevangens Skole

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	4
Mental sundhed og trivsel	
Almen trivsel	6
Sociale relationer.....	7
Voksenrelationer.....	7
Forskelsbehandling og grænsesætning	9
Præstationskultur	
Forventninger og præstationer	12
Tilfredshed med udseende	14
Fysisk aktivitet og foreningsliv	
Bevægelse	16
Faciliteter i nærområdet	16
Transport til skole og brug af cykelhjelme	17
Foreningsliv og fritid - 9. klasse	18
Digital adfærd	
Digital adfærd og mobning.....	24
Sundhedsadfærd	
Søvn og skærmb brug før sengetid.....	27
Spisevaner	29
Seksuel sundhed	30
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	
Nikotin og tobak.....	32
Alkohol.....	33
Andre rusmidler	34

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 Højdevangens Skole. Undersøgelsen baserer sig på i alt 190 besvarelser fra 9. klasse. Dermed er skolens besvarelsesprocent 79%.

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 ($n = \text{antal besvarelser}$). 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.

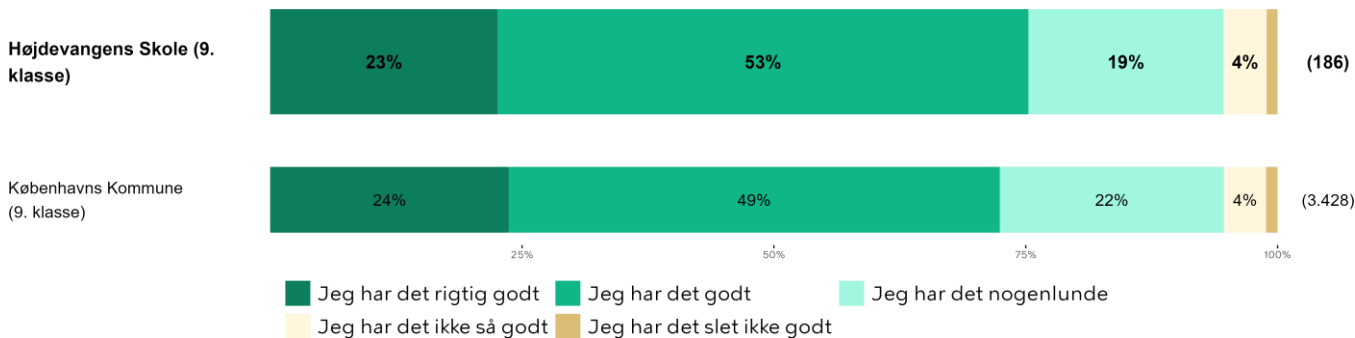
Svarene i rapporten giver et øjebliksbillede af elevernes trivsel, sundhed og fritidsliv, og for hvert spørgsmål i undersøgelsen kan skolen se sine egne resultater sammenholdt med resultaterne for alle de deltagende skoler i København. Perspektivering til skolens resultater i tidligere udgaver af Børnesundhedsprofilen 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

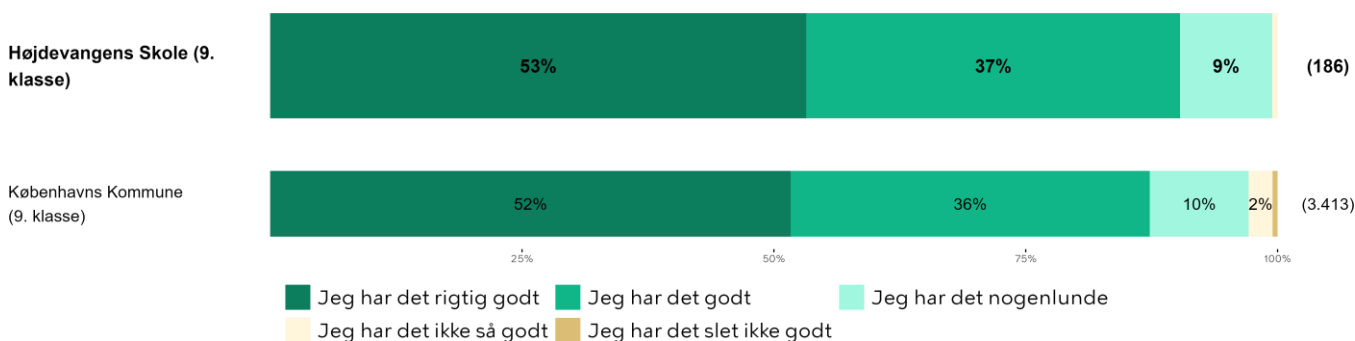


Almen trivsel

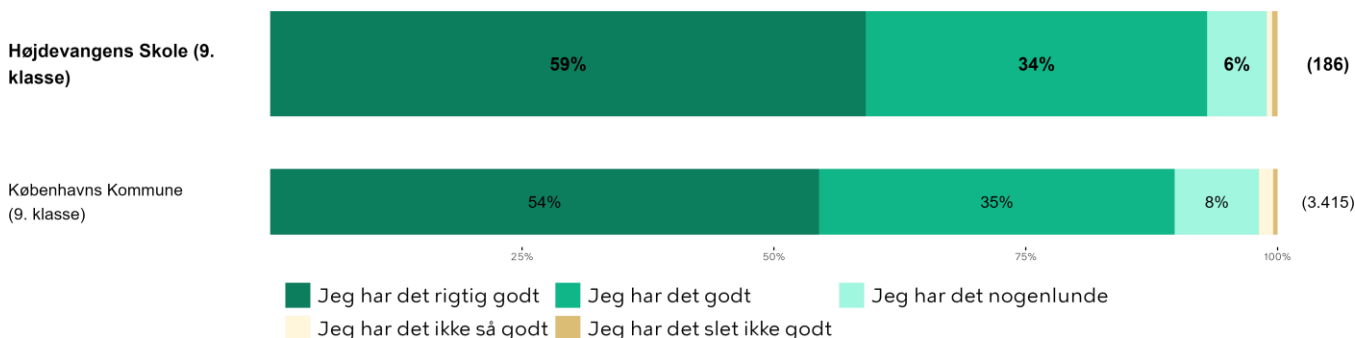
1.2. Hvordan har du det for tiden i skolen?



1.4. Hvordan har du det for tiden derhjemme?

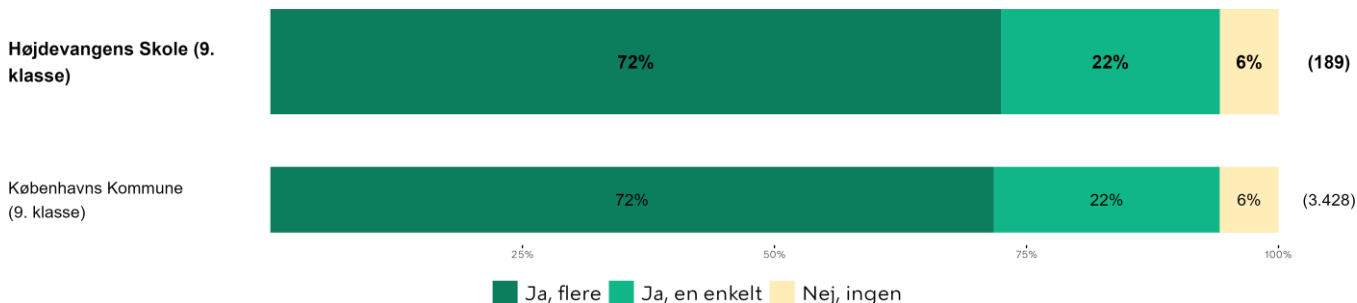


1.6. Hvordan har du det for tiden med venner/i fritiden?



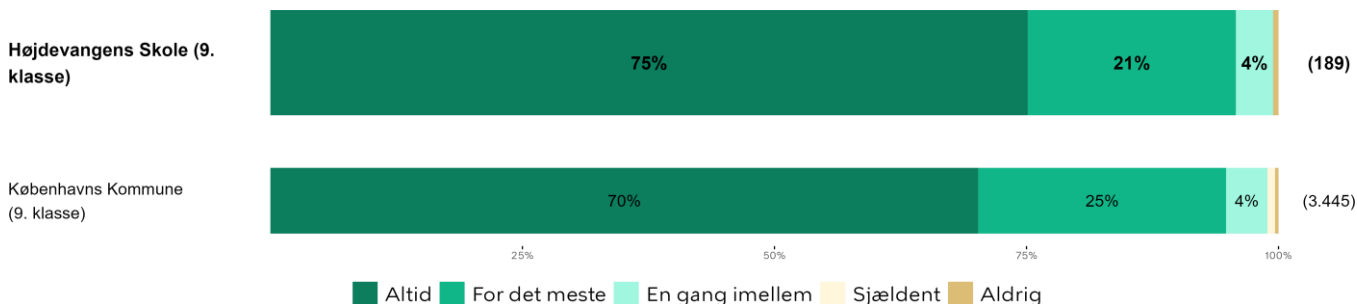
Sociale relationer

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

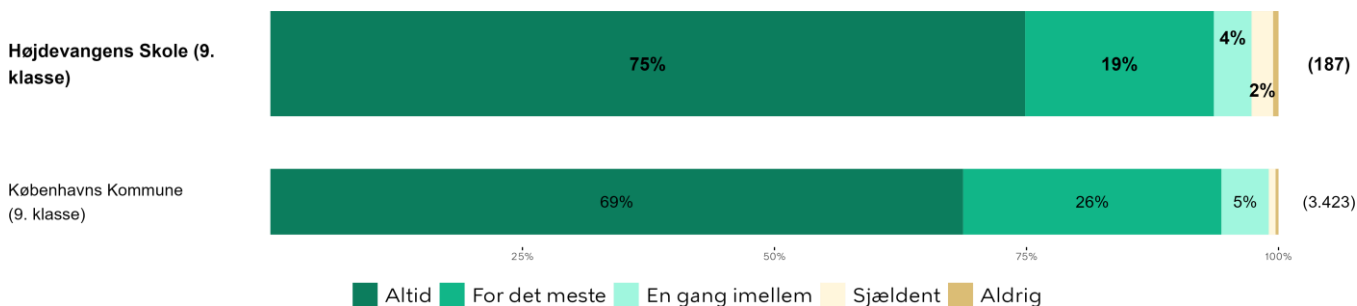


Voksenrelationer

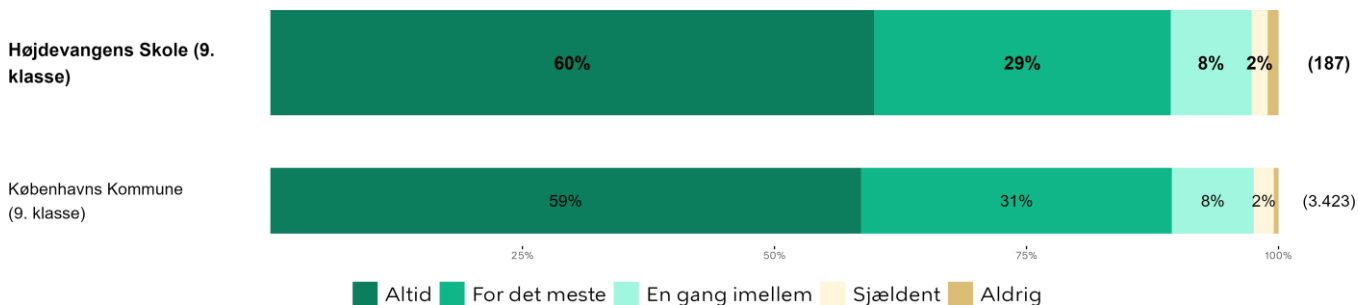
1.10. Er en eller flere af dine forældre der, når du har brug for dem?



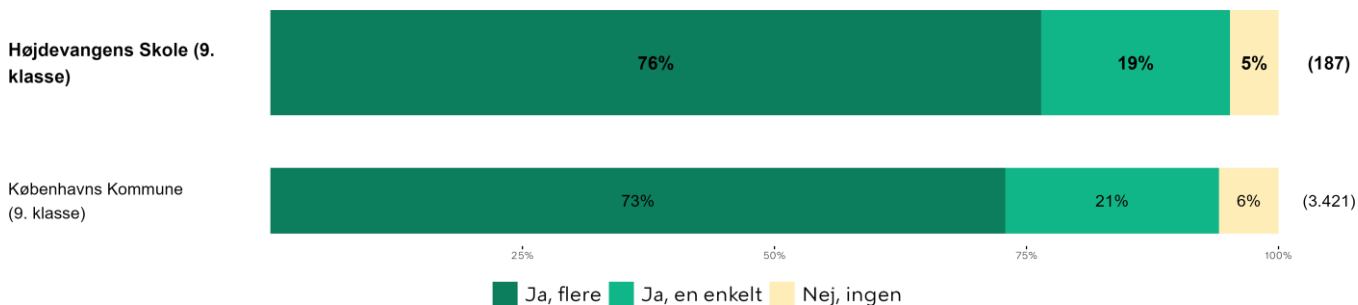
1.11. Viser dine forældre interesse for din skolegang?



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

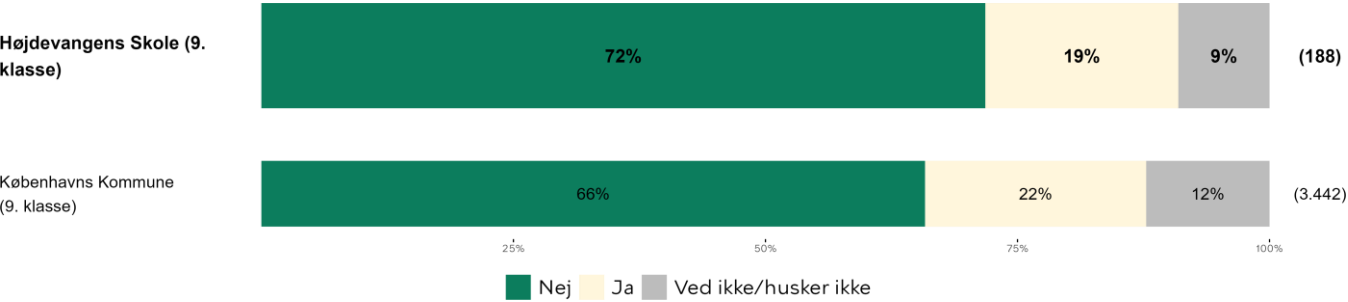


1.14. Har du nogen voksne at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

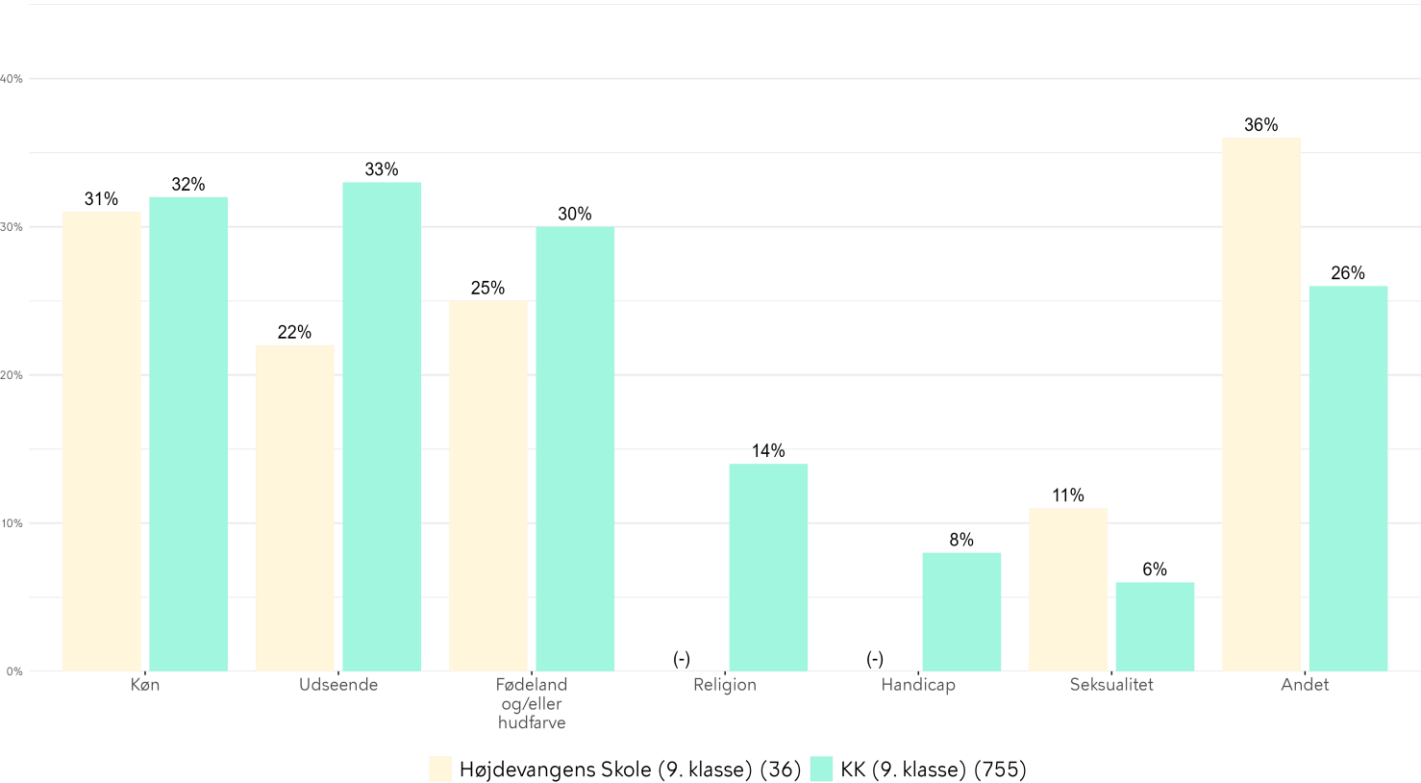


Forskelsbehandling og grænsesætning

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?

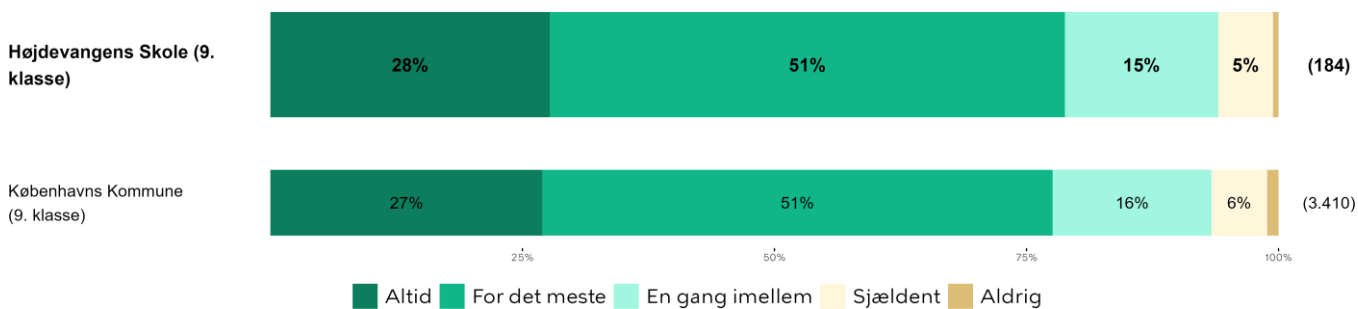


1.17. Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?



Mulighed for at angive flere svar.
Svar vises ikke for Højdevangens Skole på grund af anonymiseringshensyn.
Betinget spørgsmål. Viser kun til børn, der har svaret ja til, at de oplever at blive forskelsbehandlet.
Svarkategorien, "Seksualitet" er kun stillet til 9. klasse

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

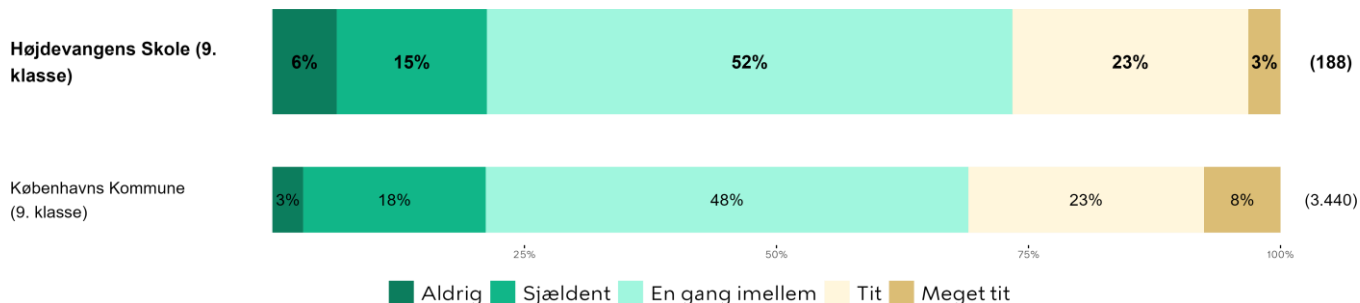


Præstationskultur

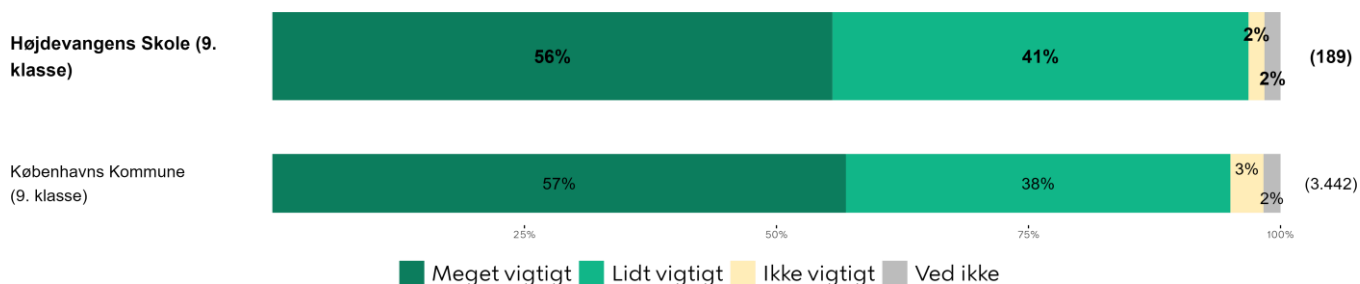


Forventninger og præstationer

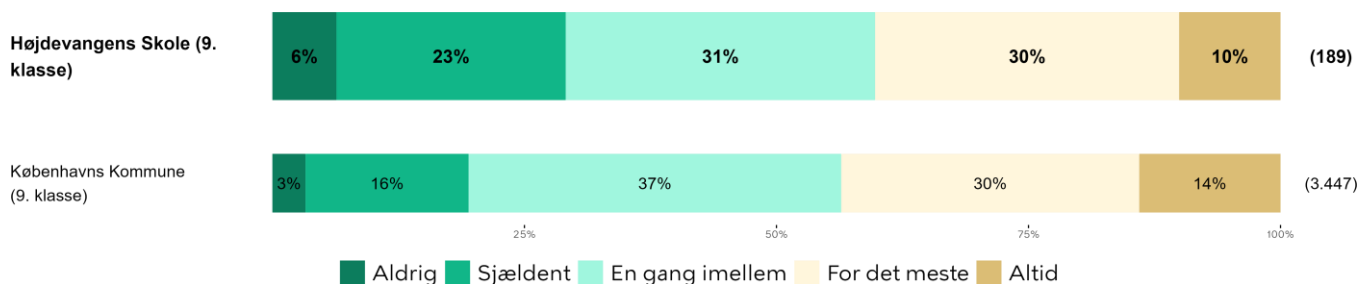
2.1. Synes du, at du har for meget at se til?



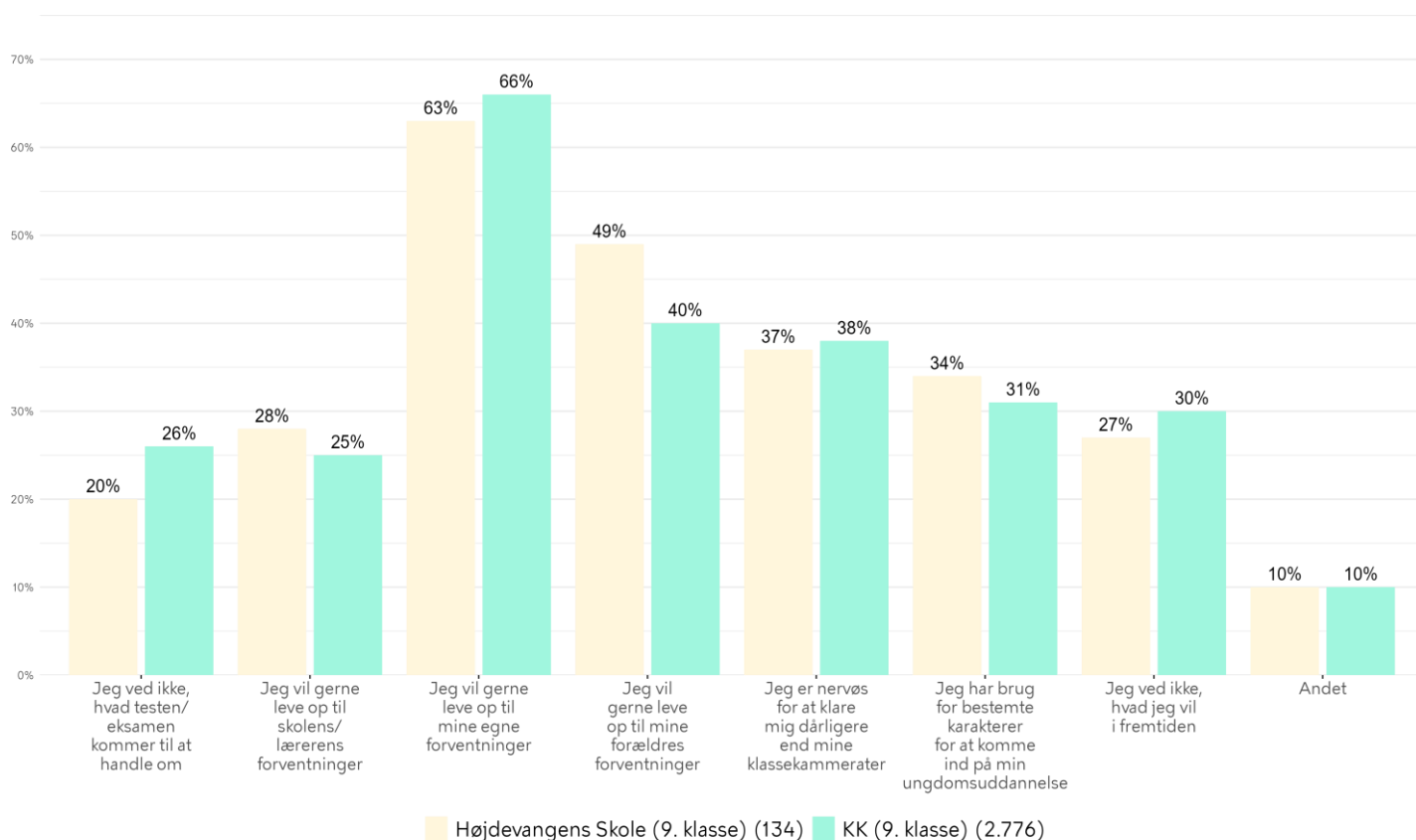
2.2. Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt i skolen?



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



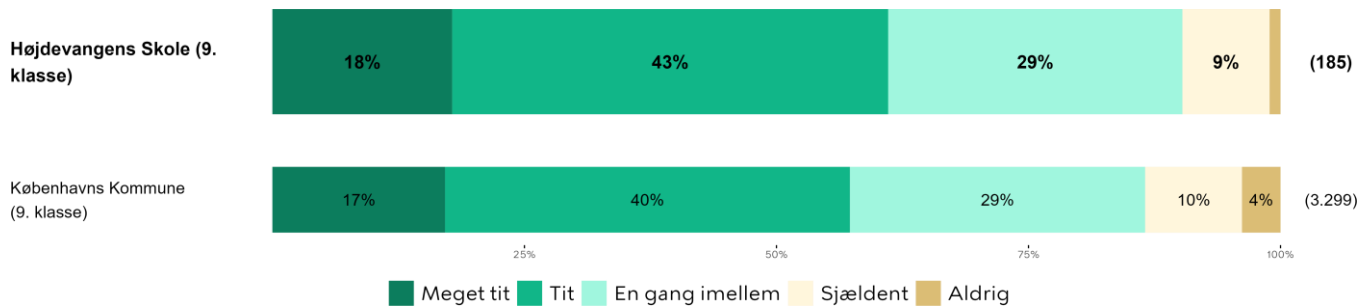
2.4. Hvad presser dig ved test, eksamener og karakterer?



Mulighed for at angive flere svar.
Betinget spørgsmål. Viser til børn, der har svaret "En gang imellem", "For det meste" og "Ja, altid" til at være presset af test, eksamener og karakterer.

Tilfredshed med udseende

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

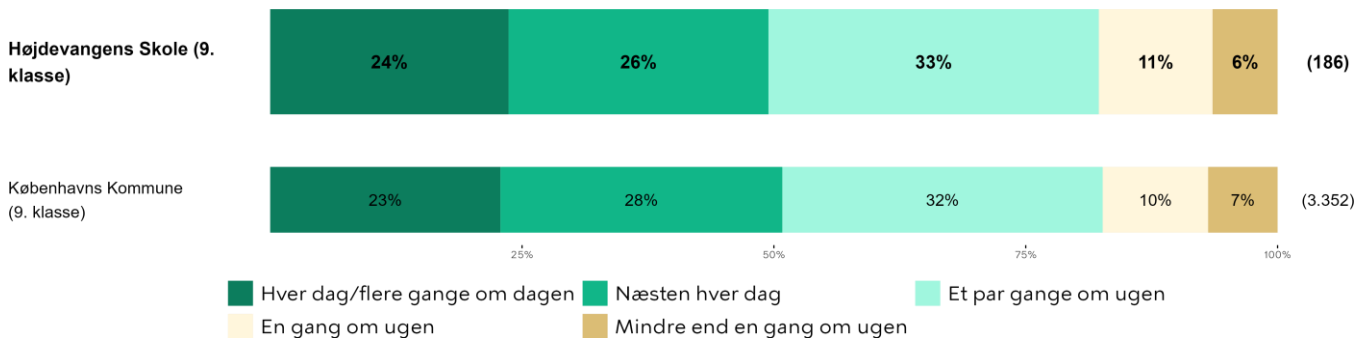


Fysisk aktivitet og for- eningsliv



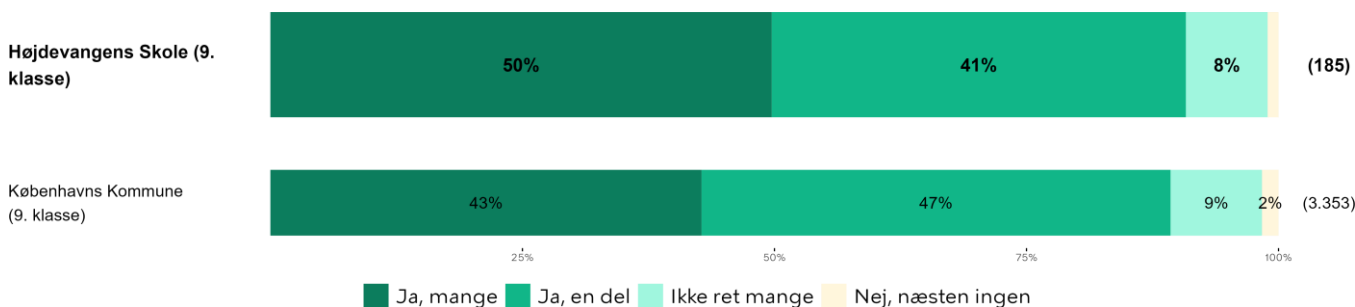
Bevægelse

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

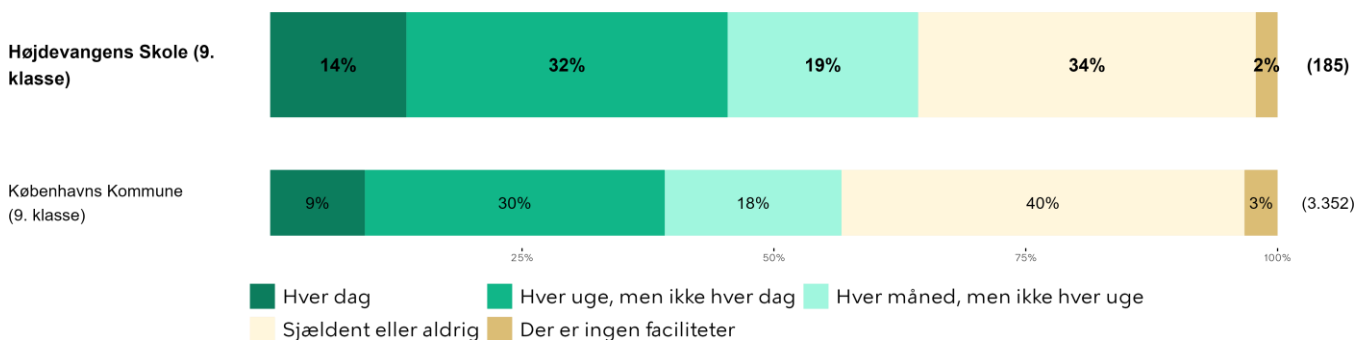


Faciliteter i nærområdet

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

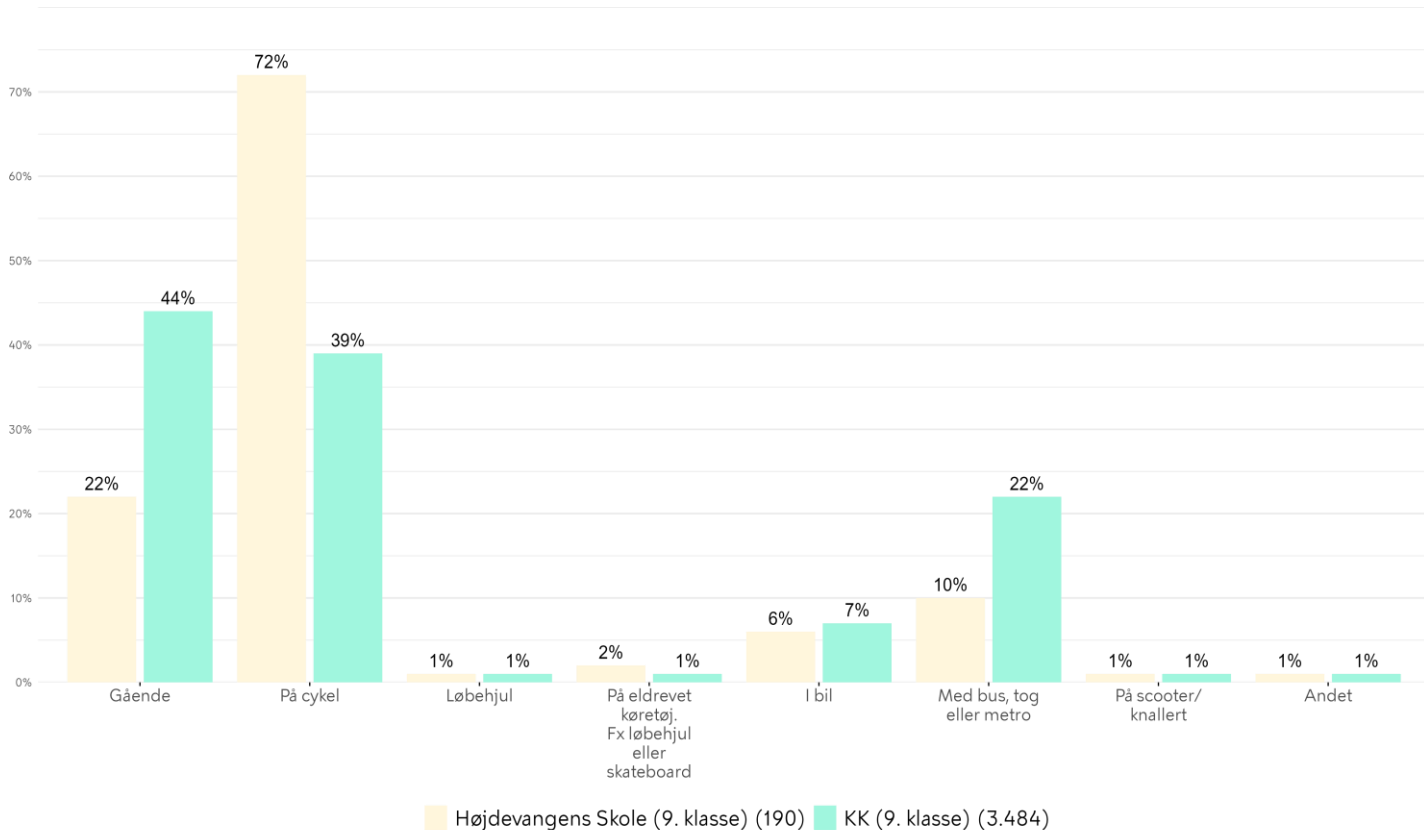


3.5. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane i nærheden af, der hvor du bor?



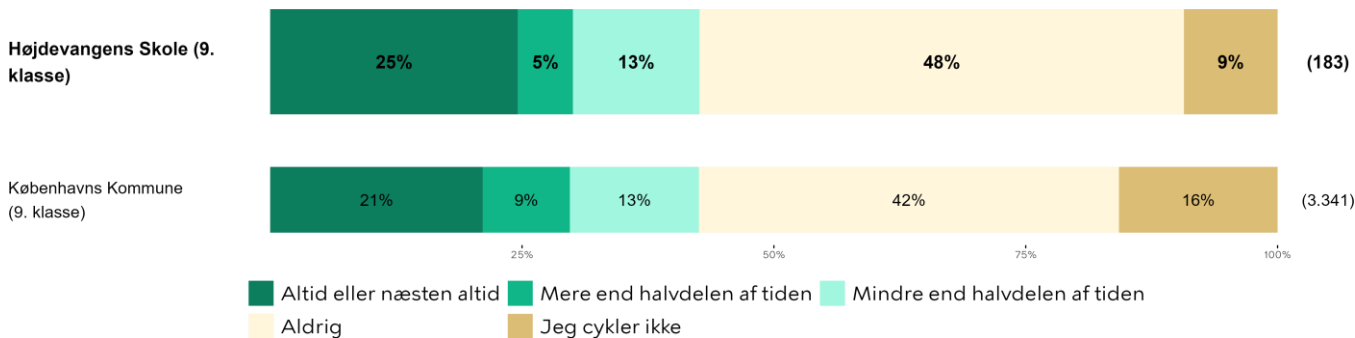
Transport til skole og brug af cykelhjelme

3.7. Hvordan kom du i skole i dag?



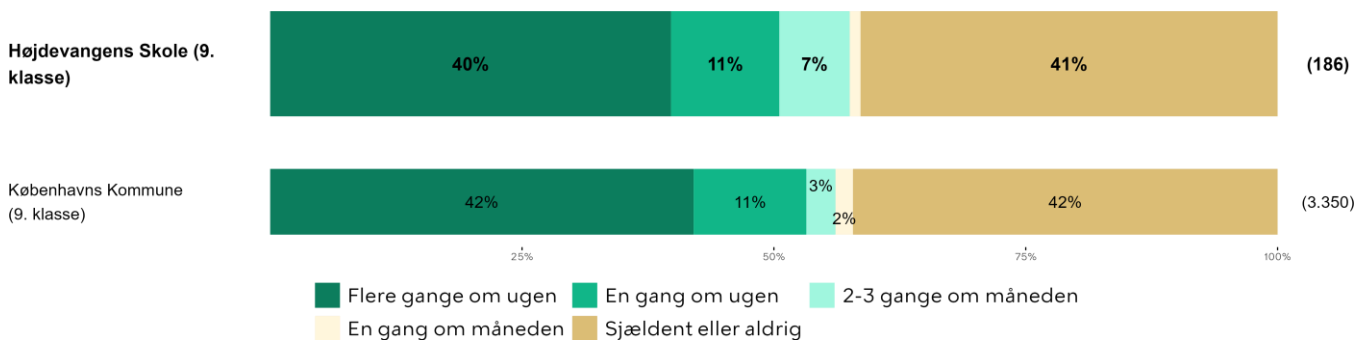
Mulighed for at angive flere svar.
Svar vises ikke for Højdevangens Skole på grund af anonymiseringshensyn.
Svarkategorien, "På scooter/knallert" er kun stillet til 9. klasse

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

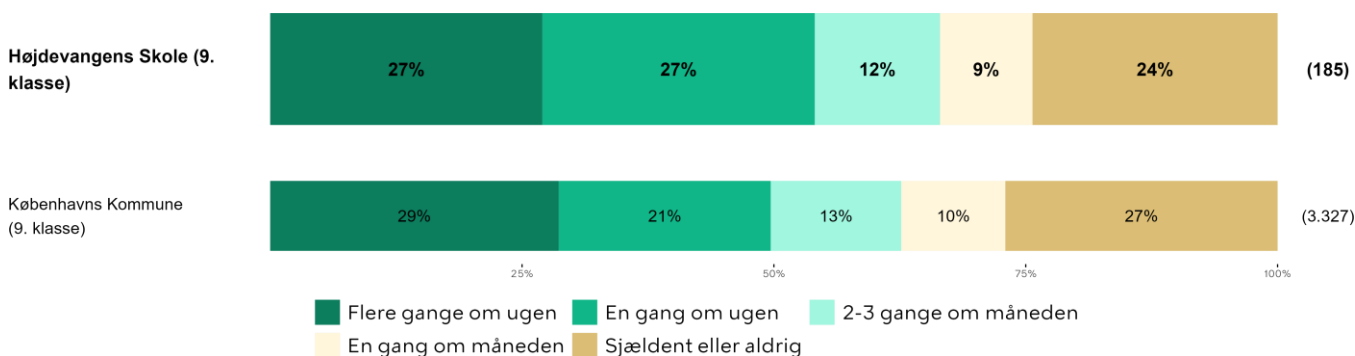


Foreningsliv og fritid - 9. klasse

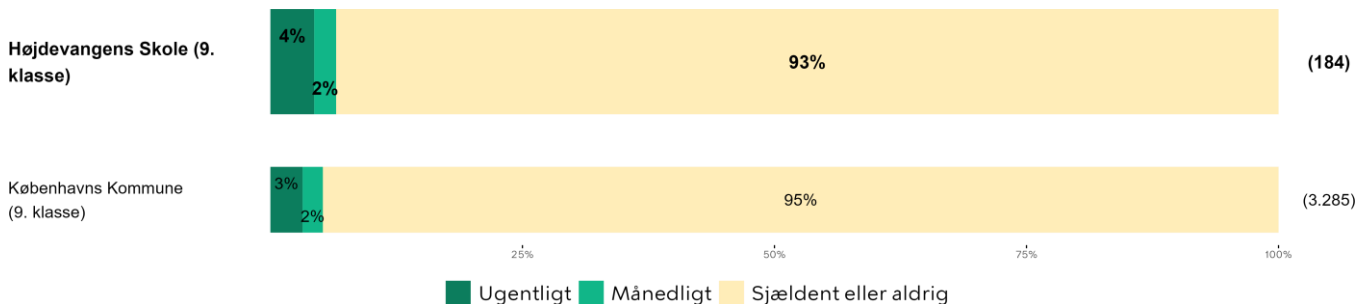
3.15. Hvor tit går du til sport i en forening eller klub. Fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning?



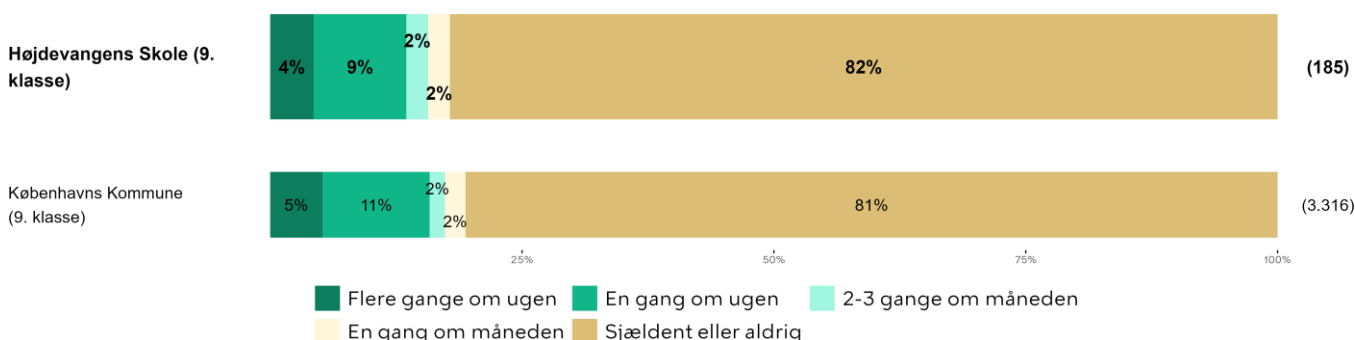
3.16. Hvor tit dyrker du motion eller sport udenfor en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket eller hopper trampolin?



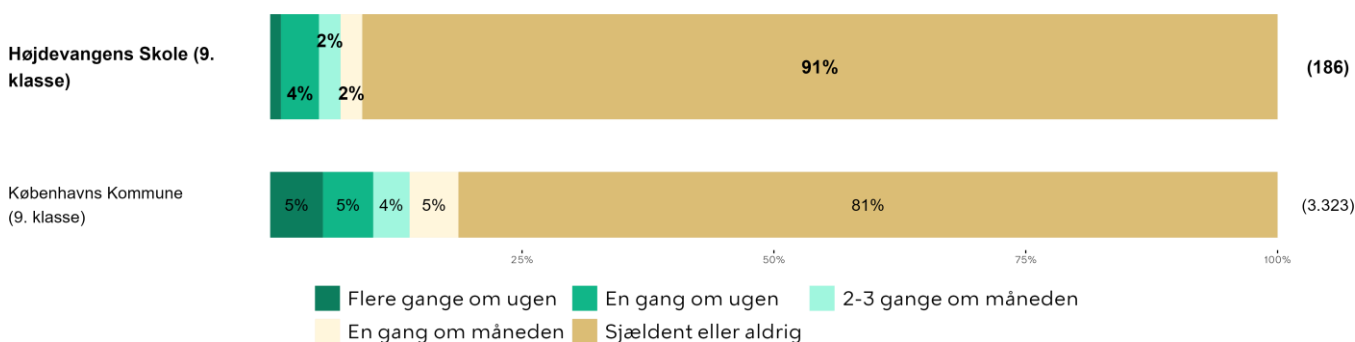
3.17. Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?



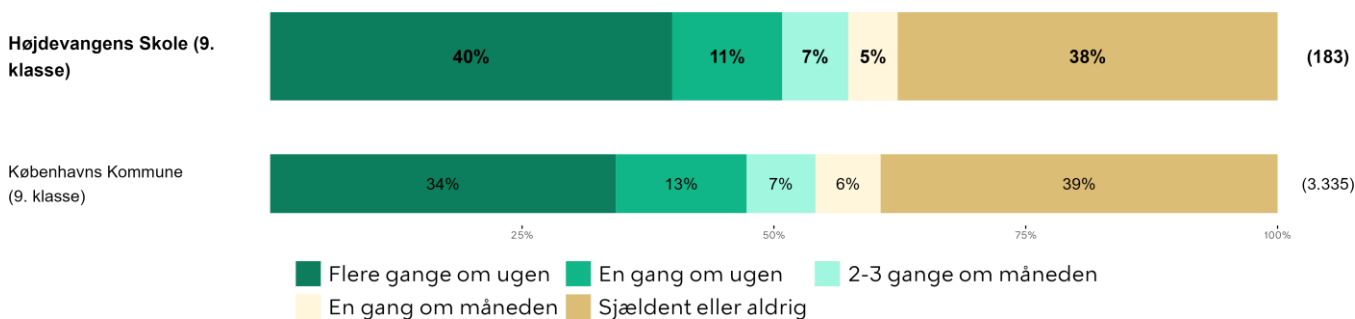
3.18. Hvor tit går du til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Fx i forening?



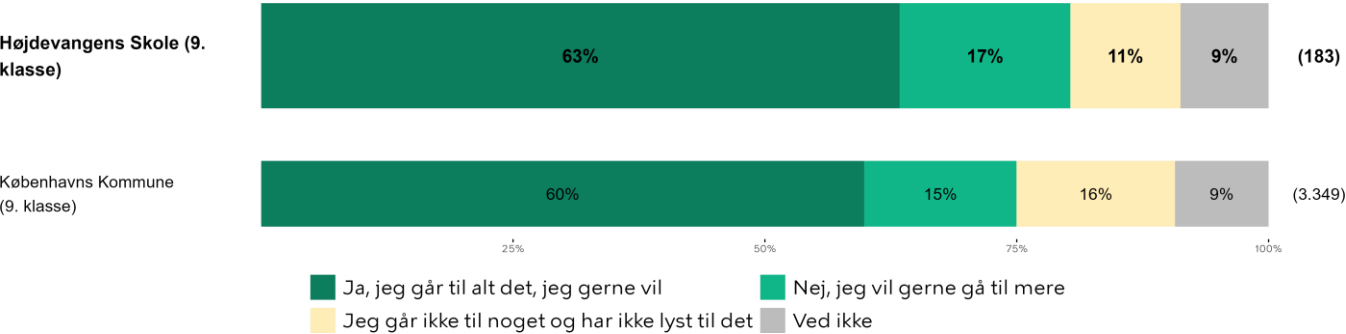
3.19. Hvor tit går du i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub?



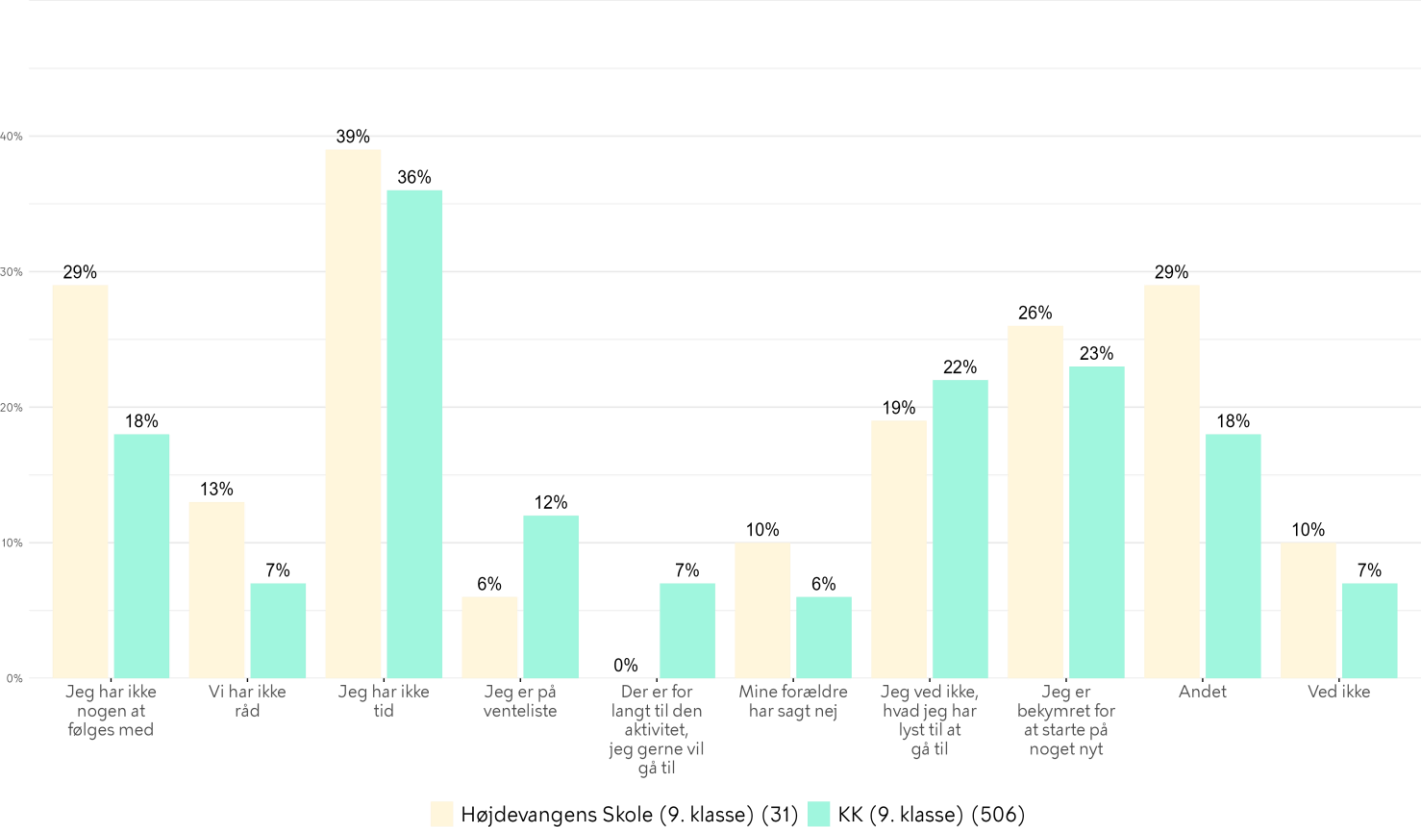
3.20. Hvor tit dyrker du fitness eller styrketræning i et fitnesscenter i din fritid?



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

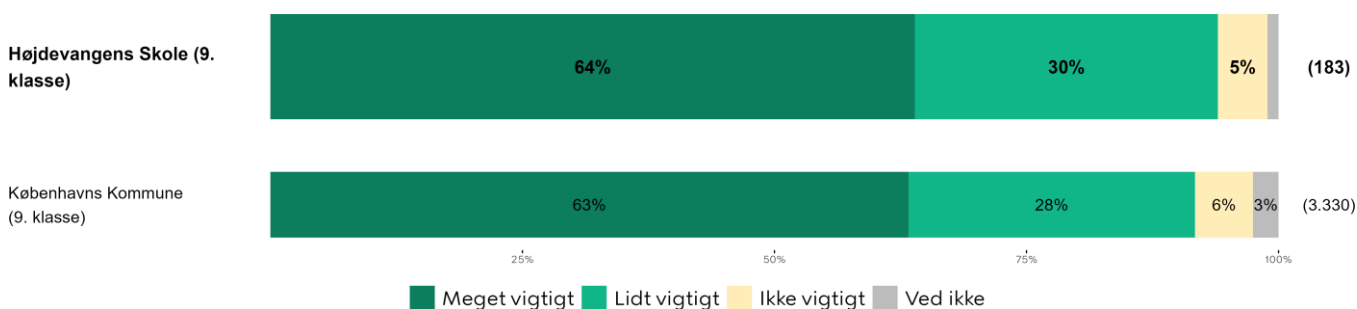


3.22. Hvorfor går du ikke til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?

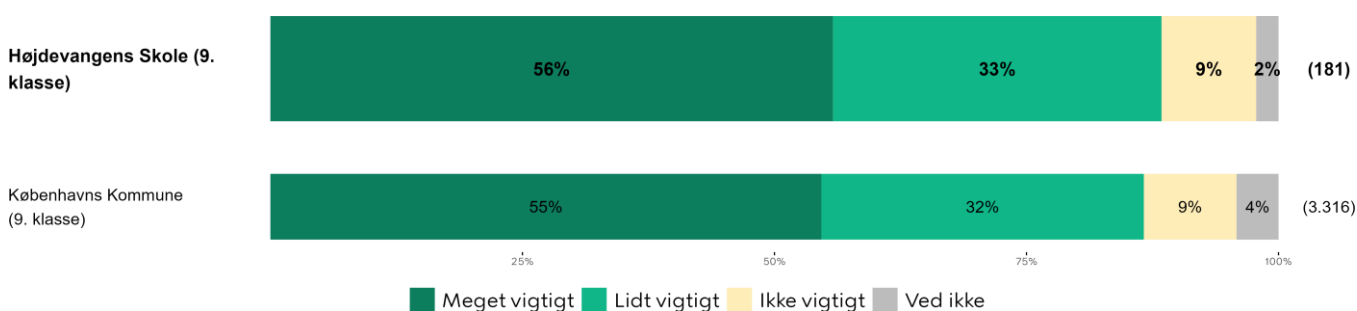


Mulighed for at angive flere svar.
Svar vises ikke for Højdevangens Skole på grund af anonymiseringshensyn.
Betinget spørgsmål. Viser kun til børn, der har svaret nej til, at de går til de fritidsaktiviteter, de ønsker.

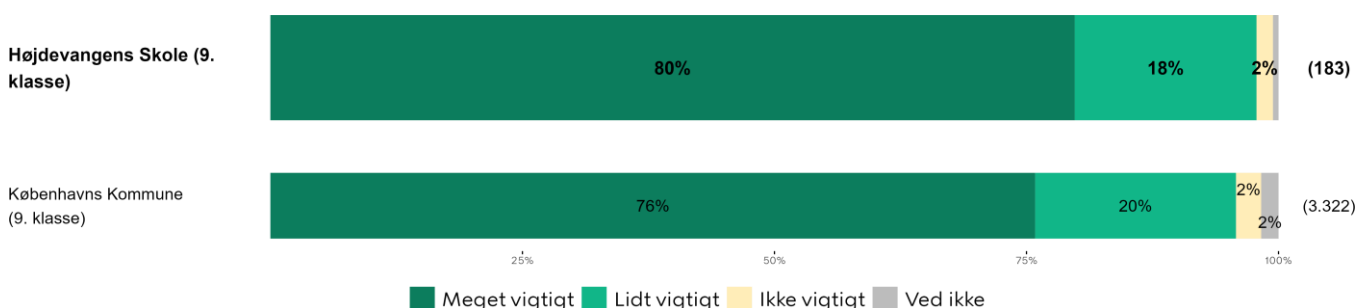
3.23. Hvor vigtigt er det at være sammen med mine venner, når jeg går til noget i min fritid?



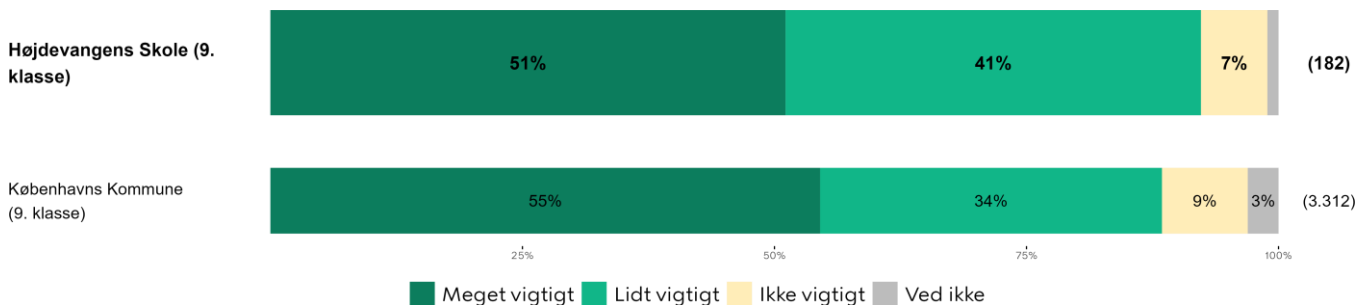
3.24. Hvor vigtigt er det at blive bedre/dygtigere til aktiviteten, når jeg går til noget i min fritid?



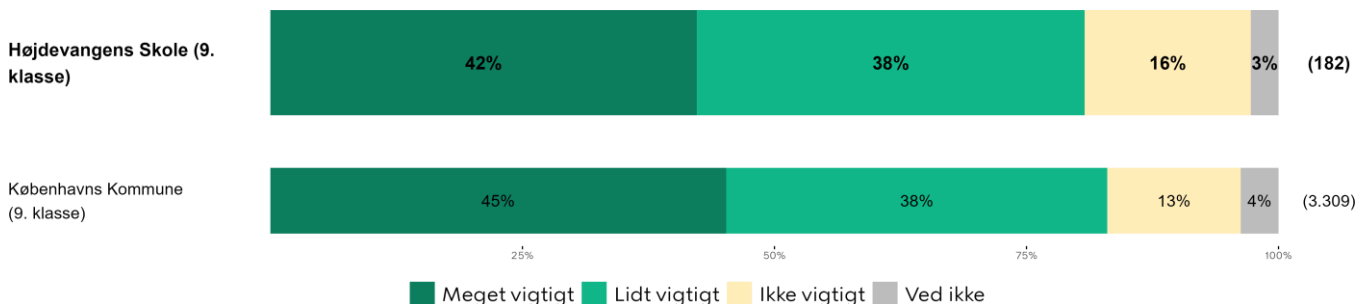
3.25. Hvor vigtigt er det at have det sjovt, når jeg går til noget i min fritid?



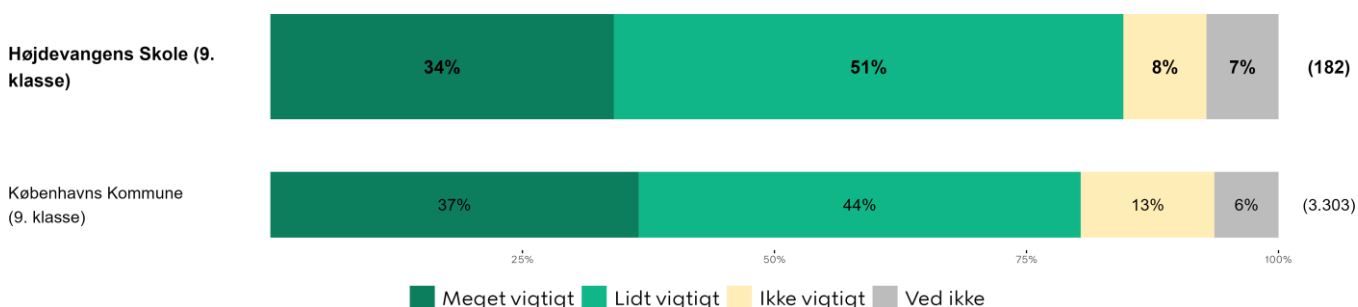
3.26. Hvor vigtigt er det at holde mig i form, når jeg går til noget i min fritid?



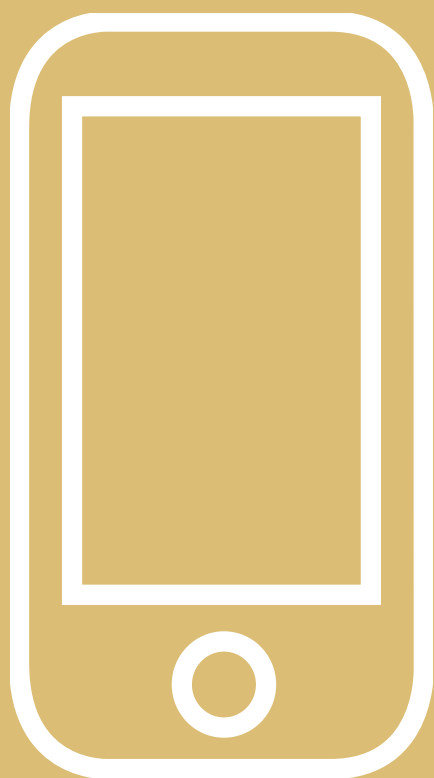
3.27. Hvor vigtigt er det at jeg kan komme ind i et fællesskab, når jeg går til noget i min fritid?



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

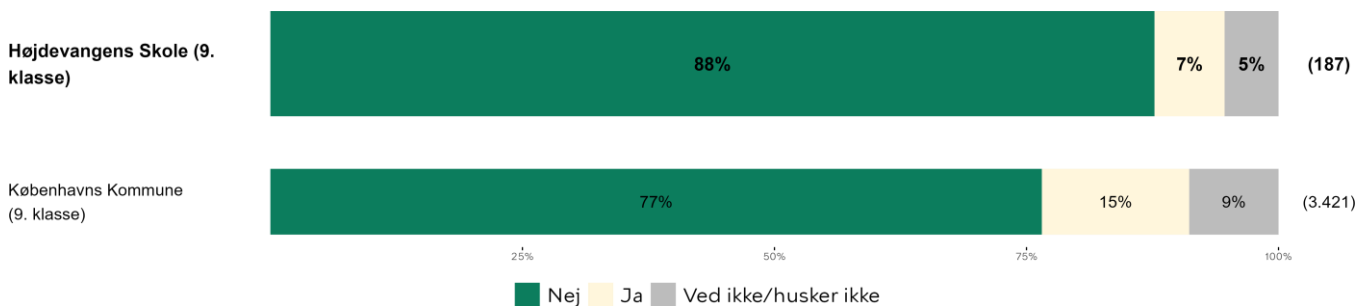


Digital adfærd

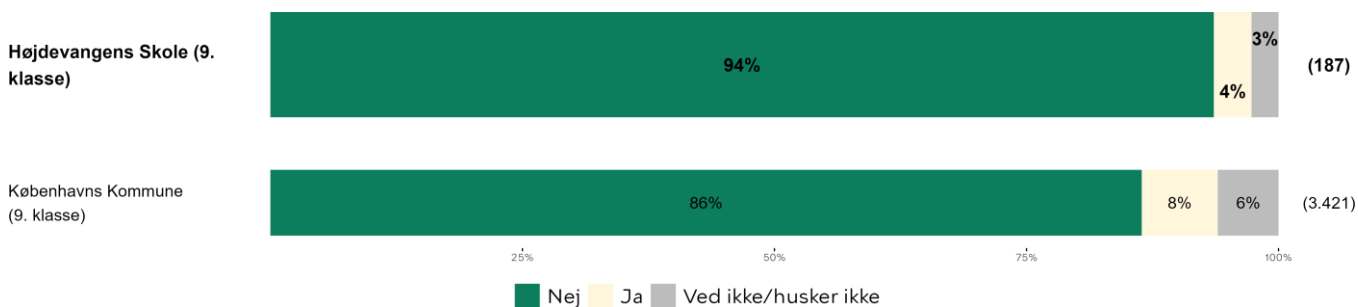


Digital adfærd og mobning

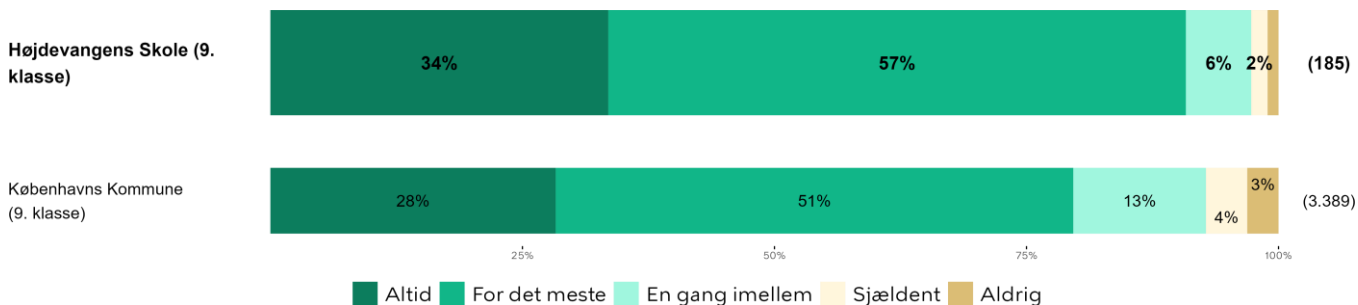
4.4. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?



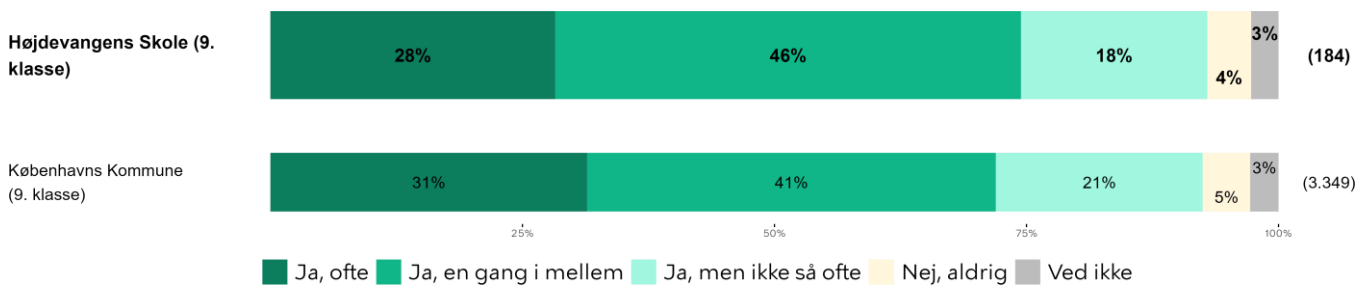
4.5. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det, bange eller vred?



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



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

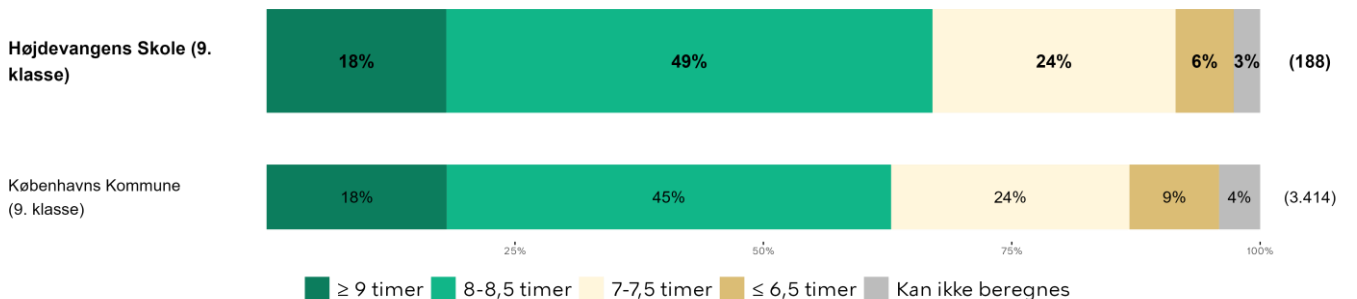


Sundhedsadfærd



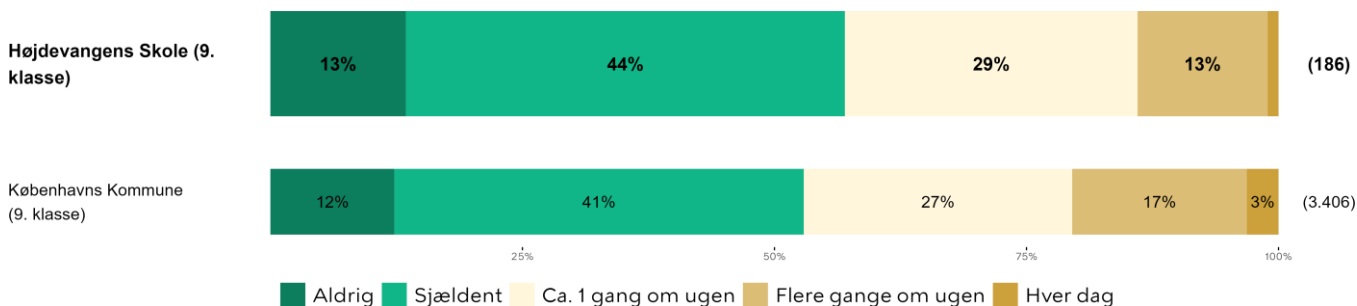
Søvn og skærmbrug før sengetid

5.2. Antal timers søvn om natten op til en skoledag

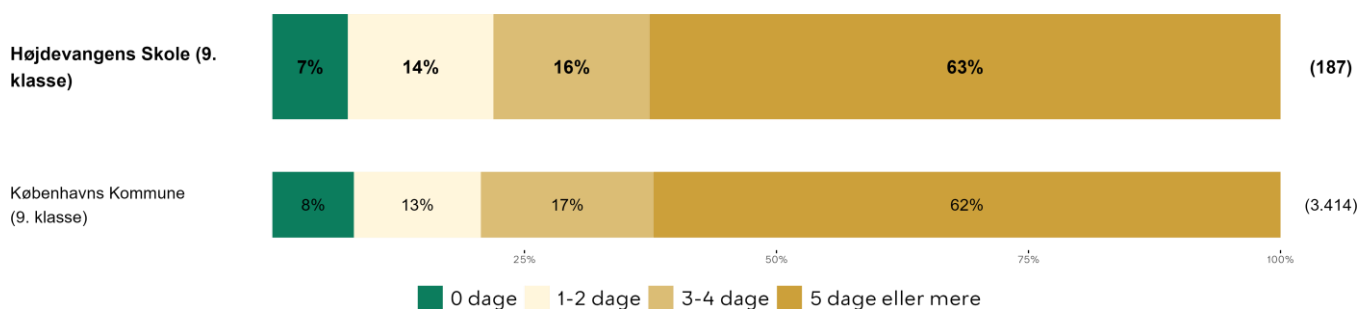


For 6. klasse anbefales minimum 9 timers søvn, og for 9. klasse minimum 8 timers søvn.

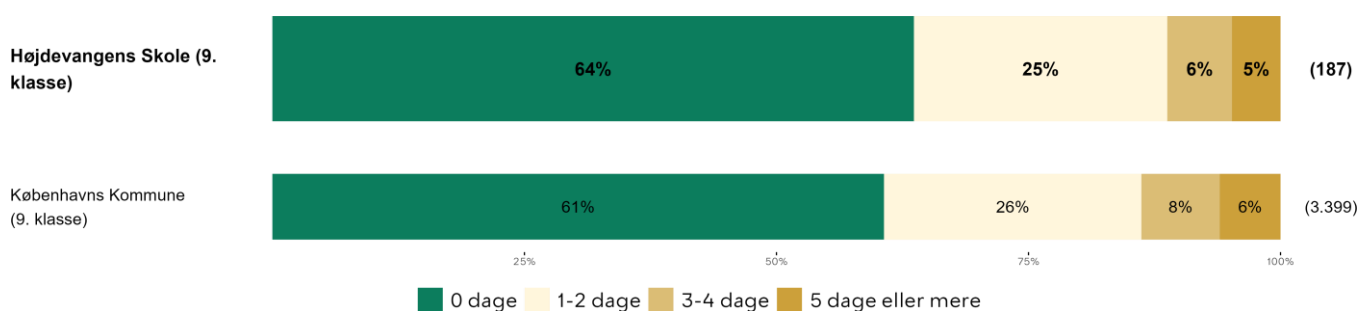
5.3. Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?



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?

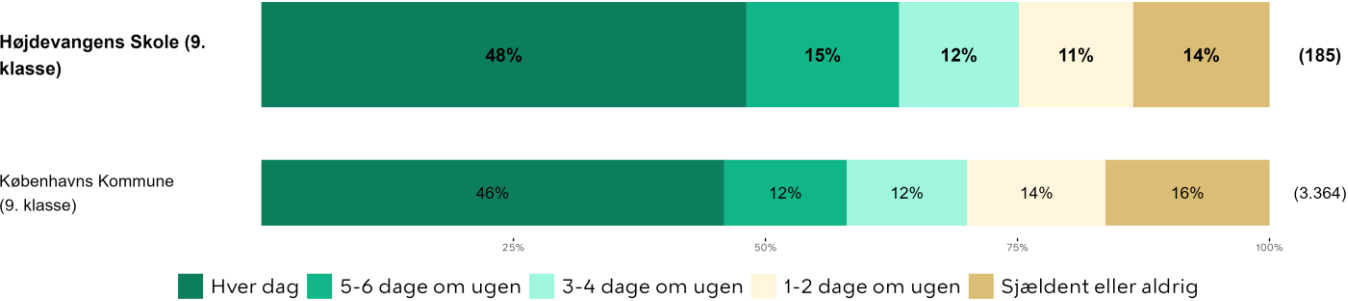


5.5. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?

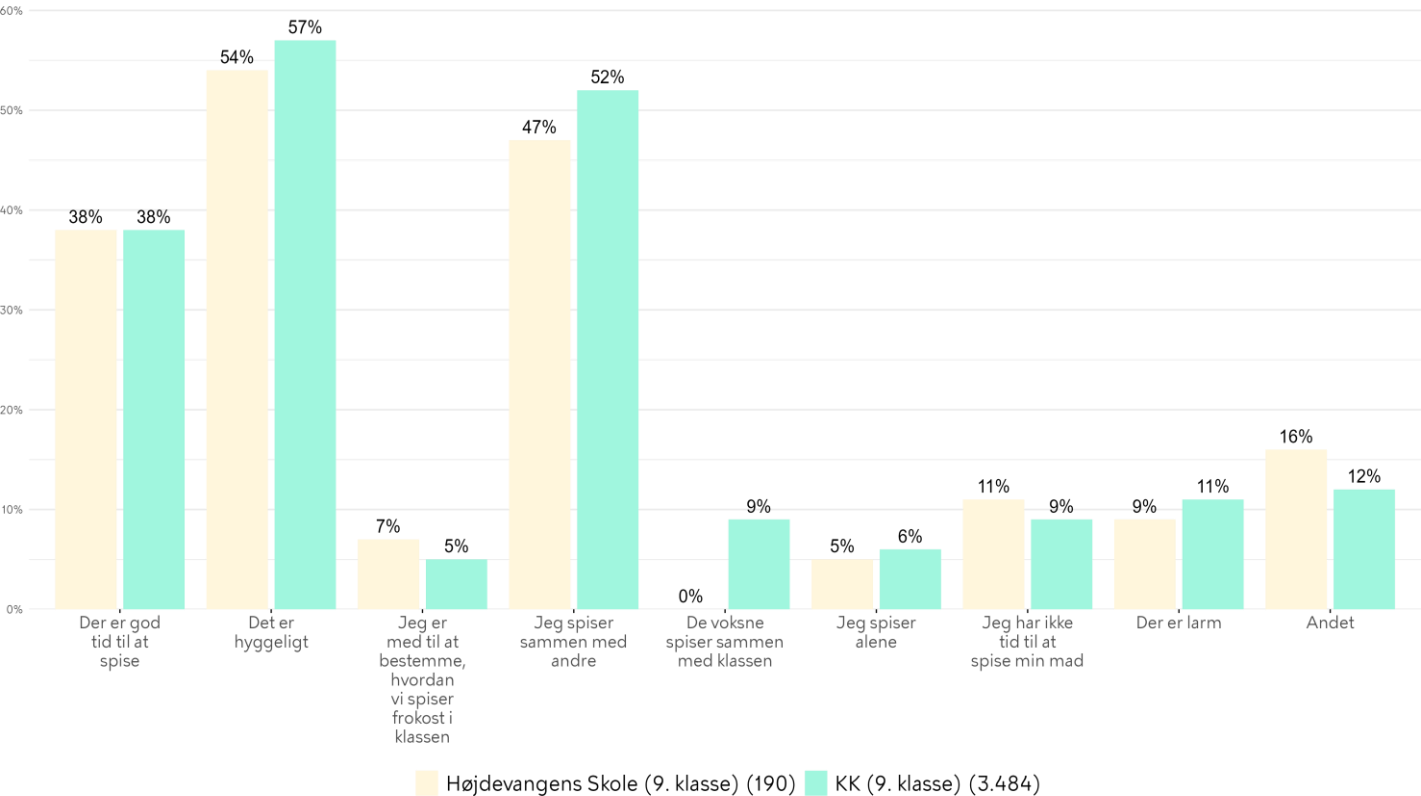


Spisevaner

5.7. Hvor tit spiser du morgenmad?



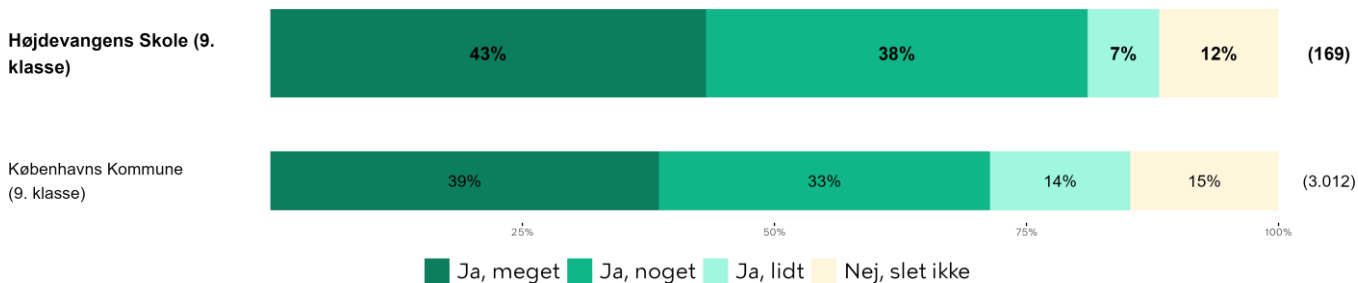
5.9. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?



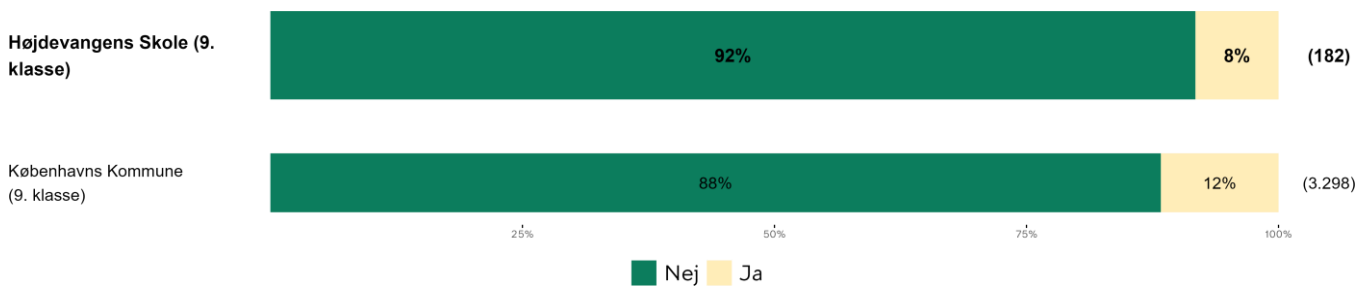
Mulighed for at angive flere svar.
Svar vises ikke for Højdevangens Skole på grund af anonymiseringshensyn.

Seksuel sundhed

5.11. Føler du, at du har viden om, hvordan du beskytter dig mod kønssygdomme?



5.12. Har du nogensinde haft sex?

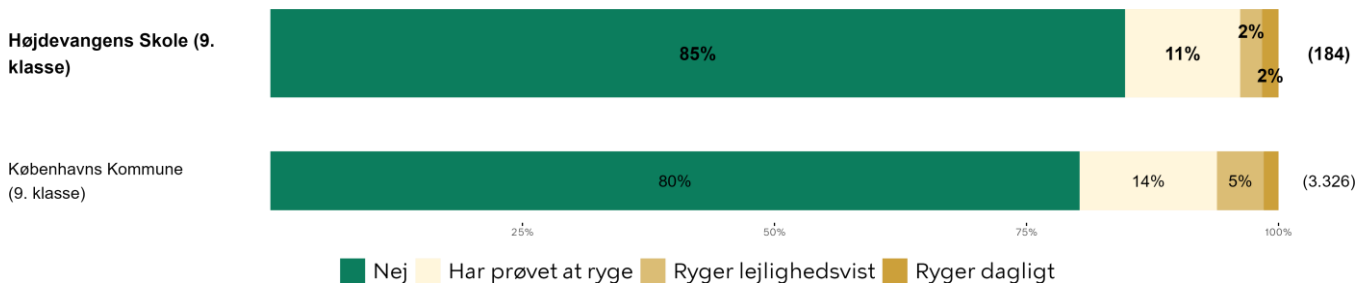


Nikotin, alkohol og andre rusmidler

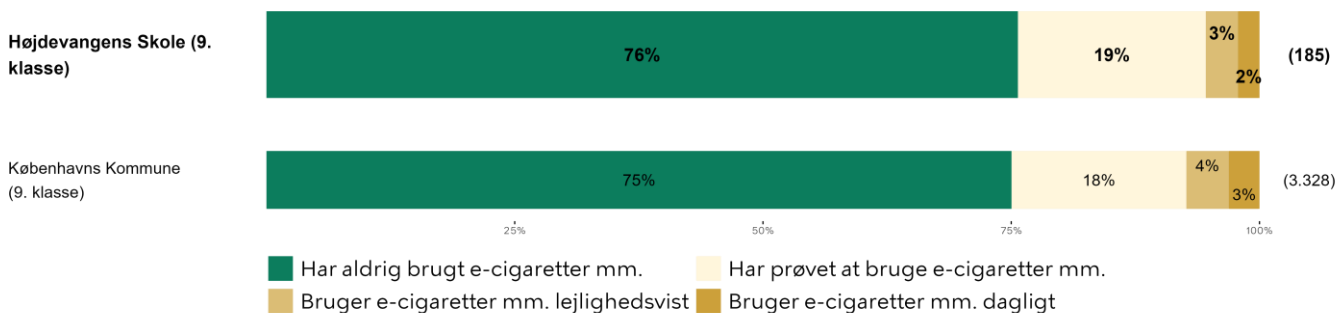


Nikotin og tobak

6.1. Ryger du cigaretter?

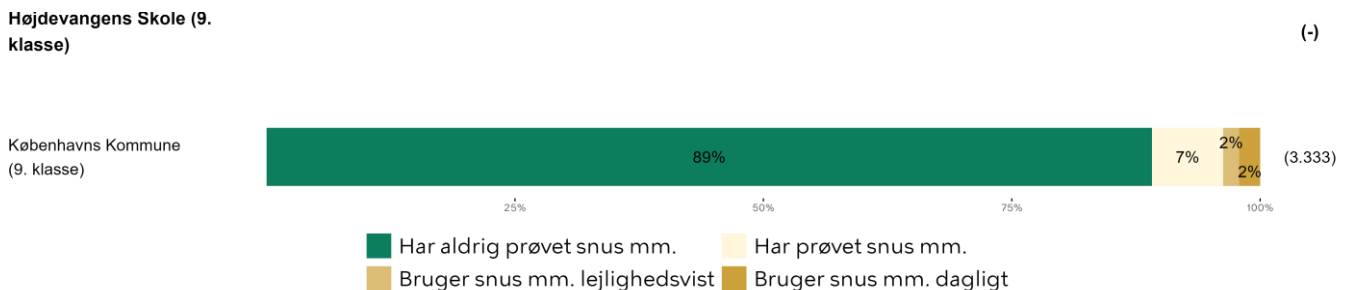


6.2. Bruger du e-cigaretter, puff bars, vapes eller lignende?



Ændring i spørgsmålsformulering fra 2023: "Bruger du e-cigaretter, vapes eller lignende?"

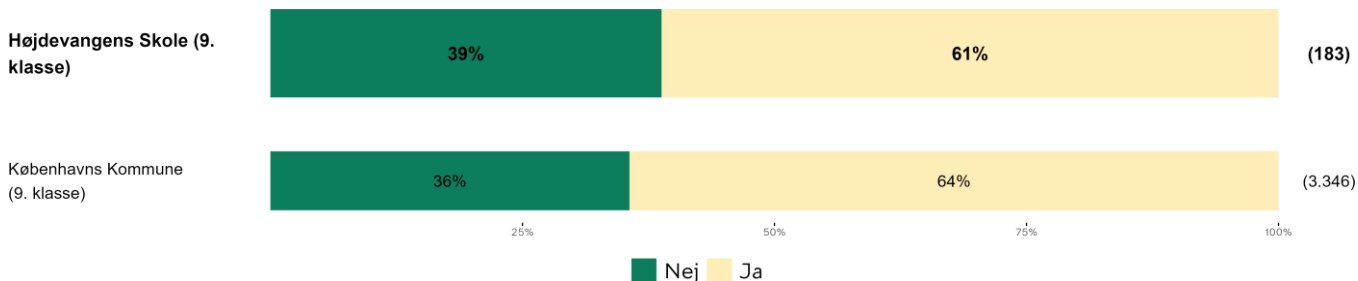
6.3. Bruger du snus, tyggetobak eller nikotinposer?



Svar vises ikke for Højdevangens Skole på grund af anonymiseringshensyn.
Ændring i spørgsmålsformulering fra 2021: "Bruger du snus eller tyggetobak?"

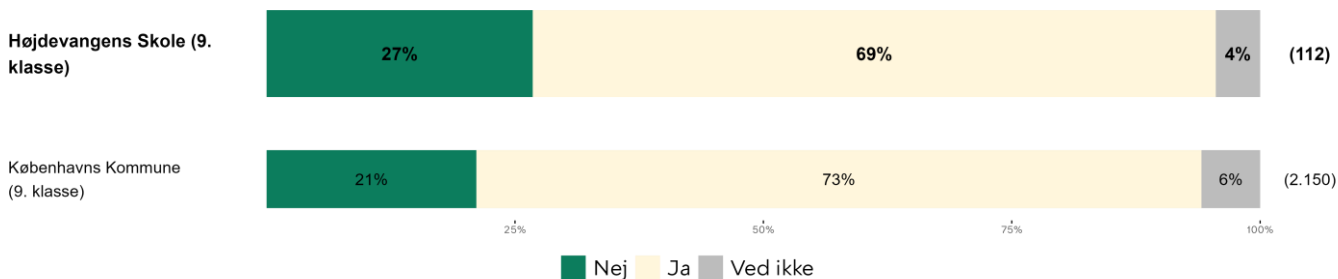
Alkohol

6.4. Har du prøvet at drikke alkohol?



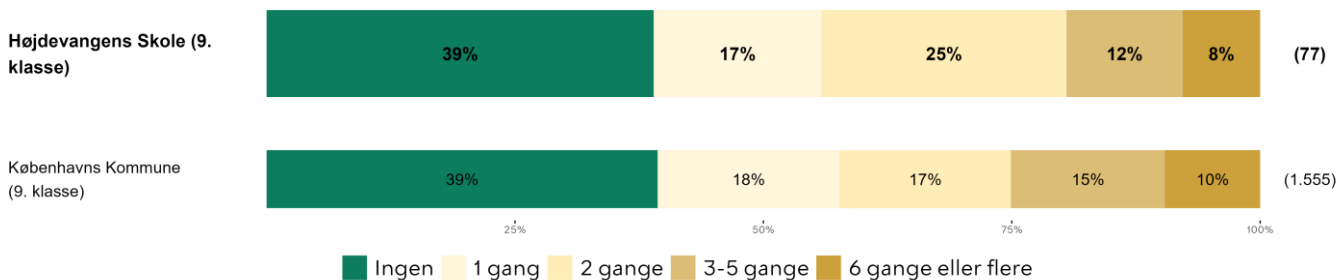
Faktaboks: 1 genstand = 1 almindelig øl, 1 glas vin, 1 alkoholcider/-sodavand (fx Breezer, Mokai, Somersby), 1 drink/cocktail, 2 store shots, som er mindre stærke (fx Gajol, Fisk, Småsure). 1 flaske vin = ca. 6 genstande. 1 flaske spiritus = ca. 20 genstande.

6.5. Har du nogensinde drukket en hel genstand?



Betinget spørgsmål. Viser kun til børn, der svarer ja til, at de har prøvet at drikke alkohol.

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

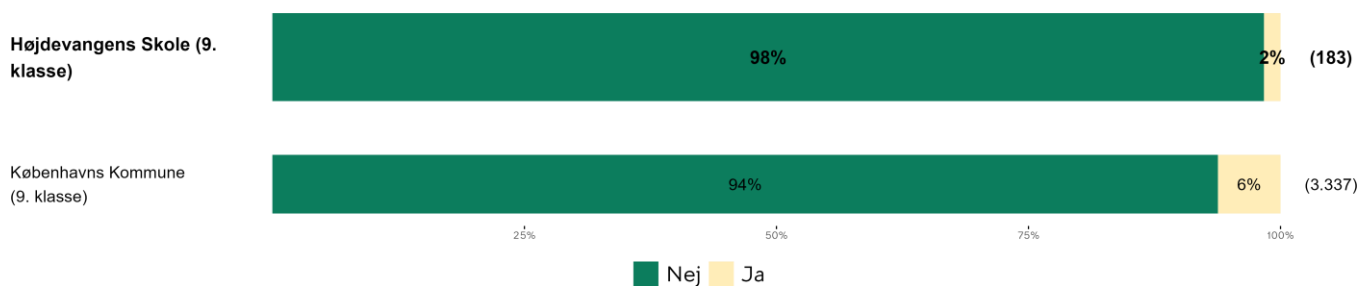


Betinget spørgsmål. Viser kun til børn, der har svaret ja til, at de har drukket en hel genstand.

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?

