



Børnesundheds- profilen 2025

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

Heibergskolen

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	4
Mental sundhed og trivsel	
Almen trivsel.....	6
Sociale relationer.....	9
Voksenrelationer.....	10
Forskelsbehandling og grænsesætning	13
Præstationskultur	
Forventninger og præstationer	16
Tilfredshed med udseende	18
Fysisk aktivitet og foreningsliv	
Bevægelse	20
Faciliteter i nærområdet	21
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 skærmbrug før sengetid	38
Spisevaner.....	41
Seksuel sundhed	44
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	
Nikotin og tobak.....	46
Alkohol	47
Andre rusmidler	48

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 Heibergskolen. Undersøgelsen baserer sig på i alt 138 besvarelser fordelt på de tre klassetrin: 48 besvarelser fra 3. klasse, 50 besvarelser fra 6. klasse, samt 40 besvarelser fra 9. klasse. Dermed er skolens besvarelsesprocent 86%.

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.

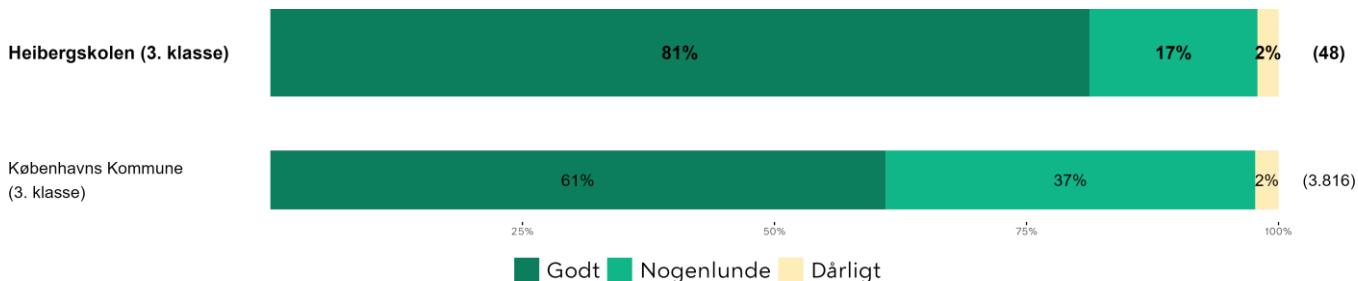
Svarene i rapporten giver et øjebliksbillede af elevernes trivsel, sundhed og fritidsliv, og for hvert spørgsmål i undersøgelsen kan skolen se sine egne resultater sammenholdt med resultaterne for alle de deltagende skoler i København. Perspektivering til skolens resultater i tidligere udgaver af Børnesundhedsprofilen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

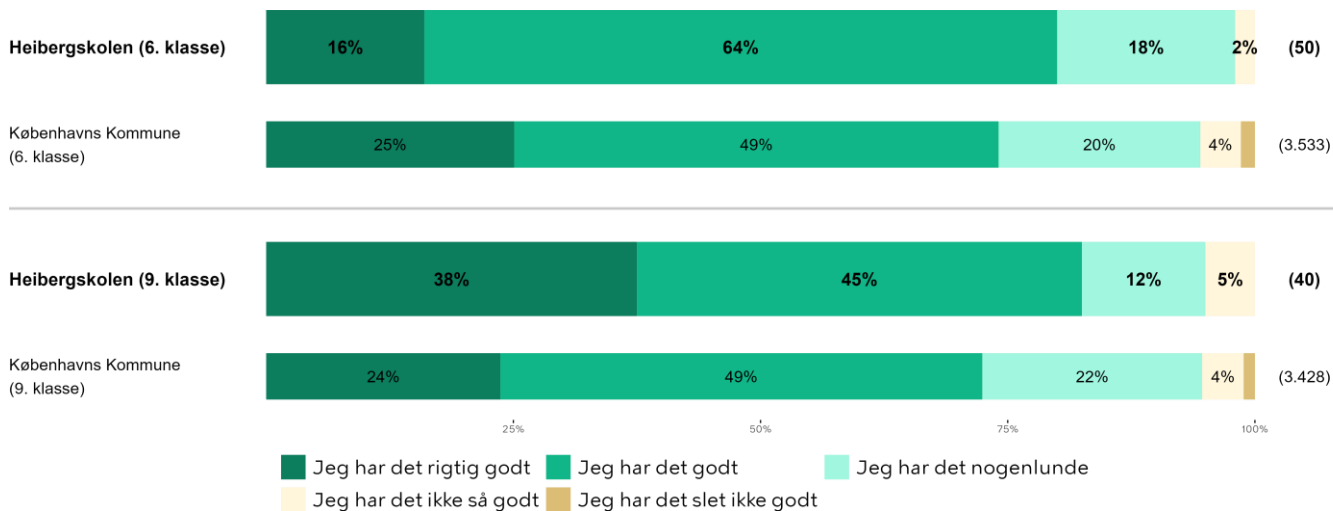


Almen trivsel

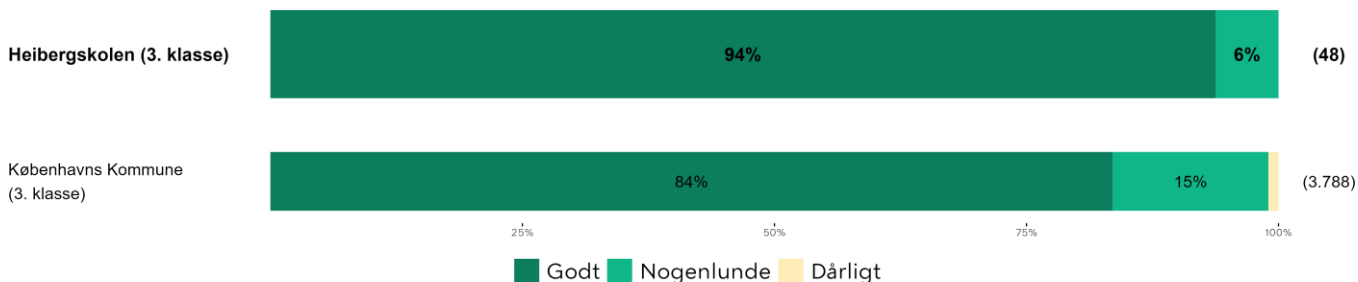
1.1. Hvordan har du det i skolen?



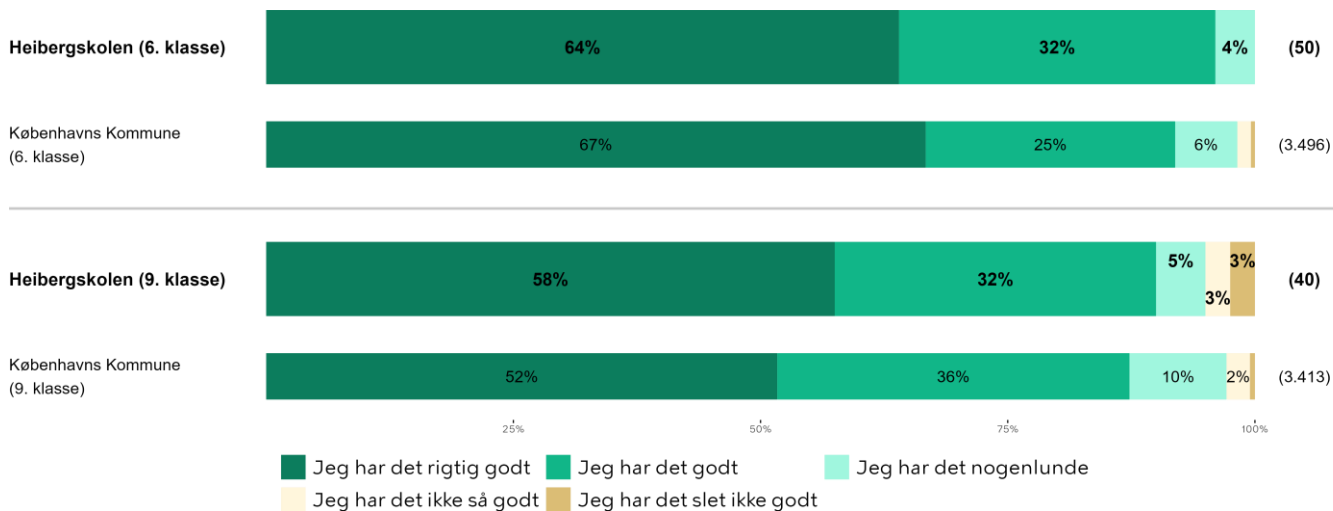
1.2. Hvordan har du det for tiden i skolen?



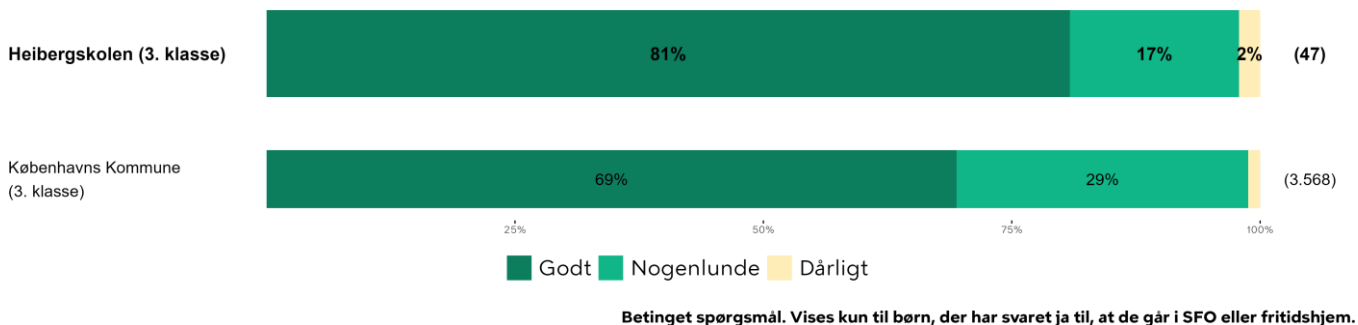
1.3. Hvordan har du det derhjemme?



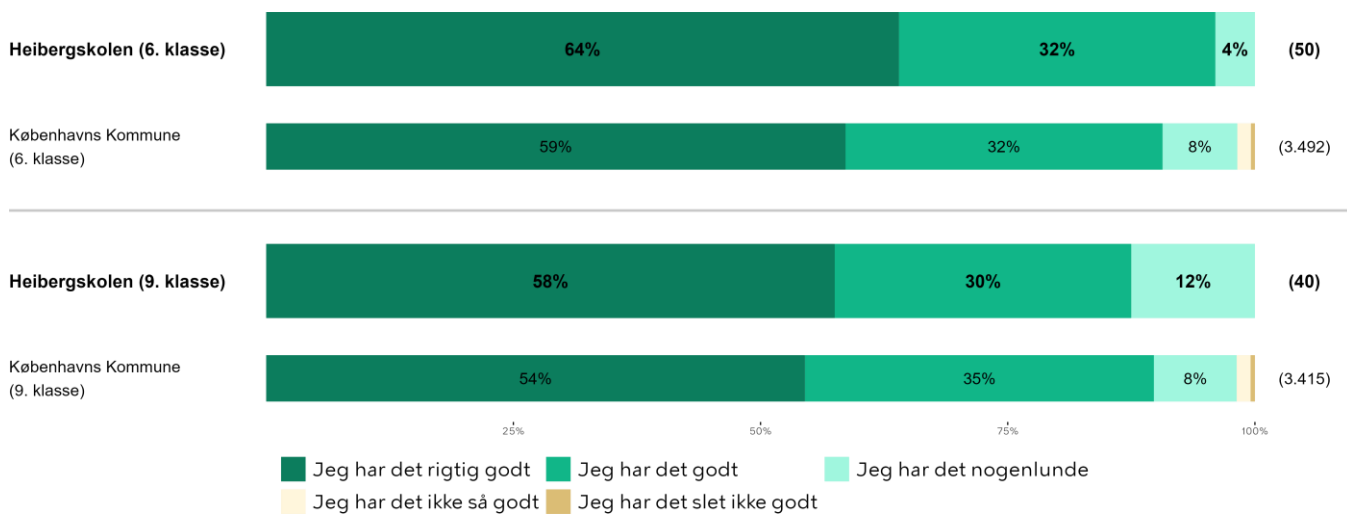
1.4. Hvordan har du det for tiden derhjemme?



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

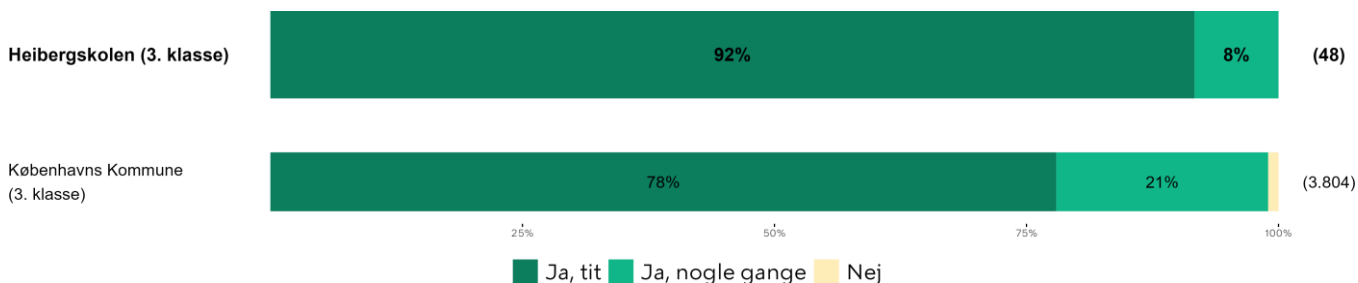


1.6. Hvordan har du det for tiden med venner/i fritiden?

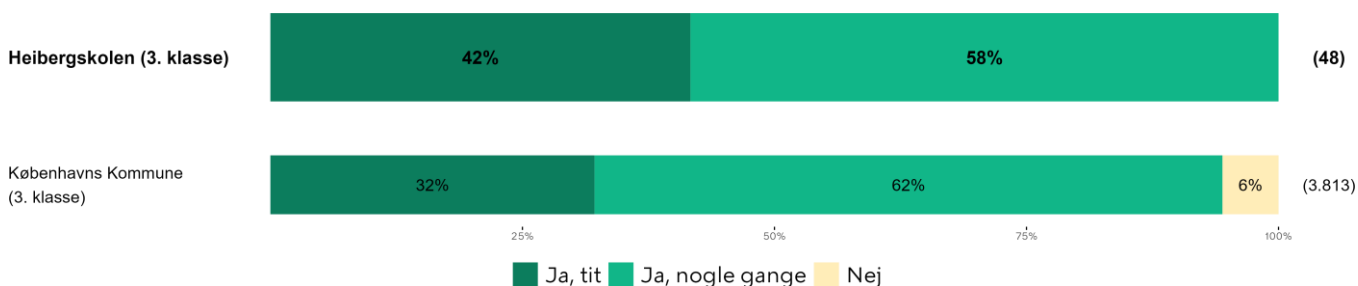


Sociale relationer

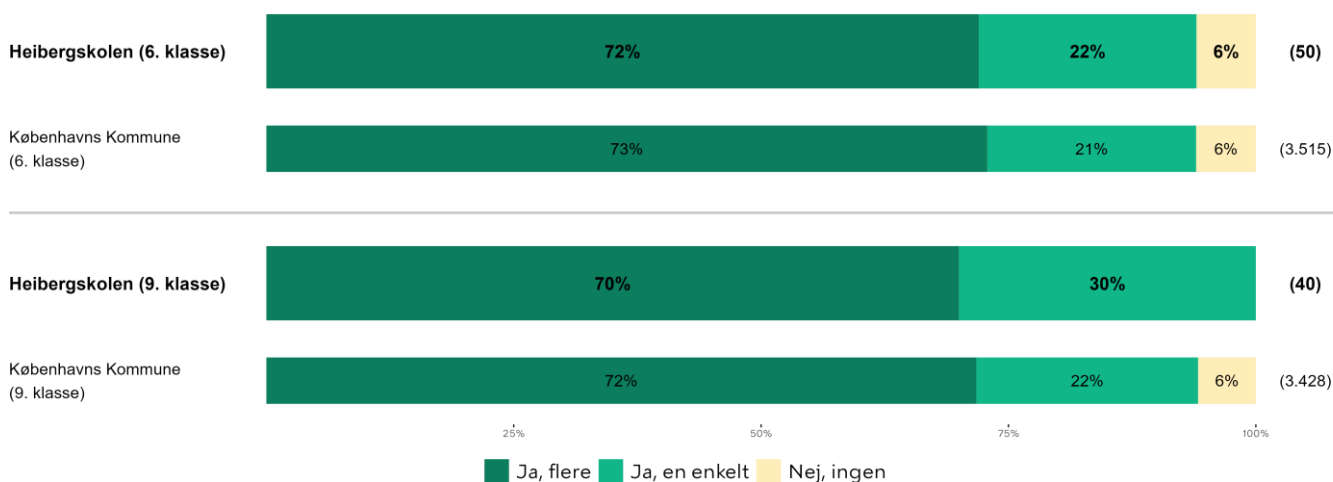
1.7. Har du nogen at lege med i frikvartererne?



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

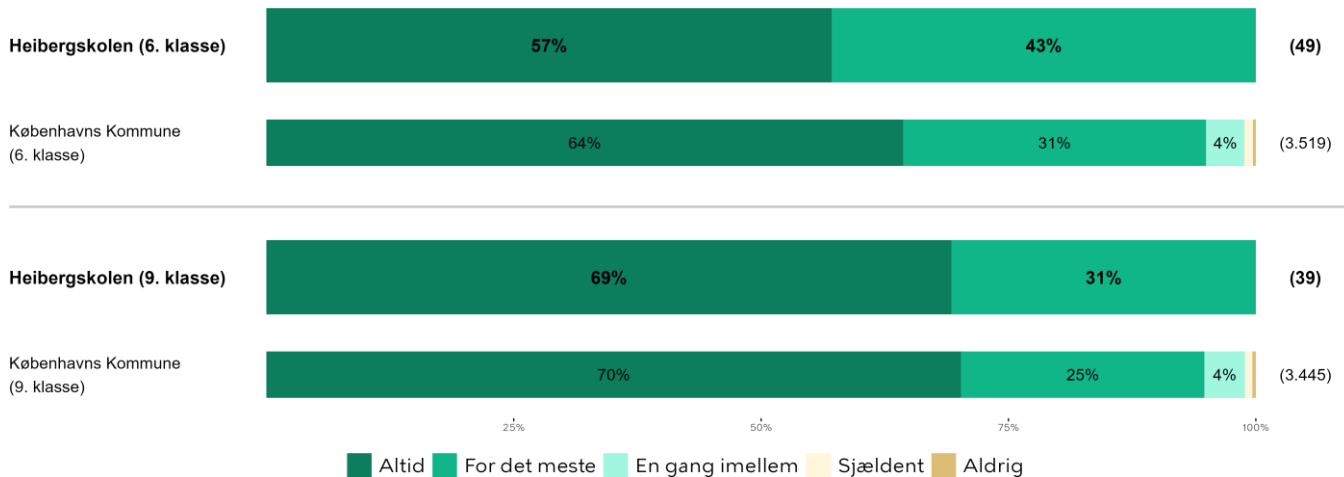


1.9. Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

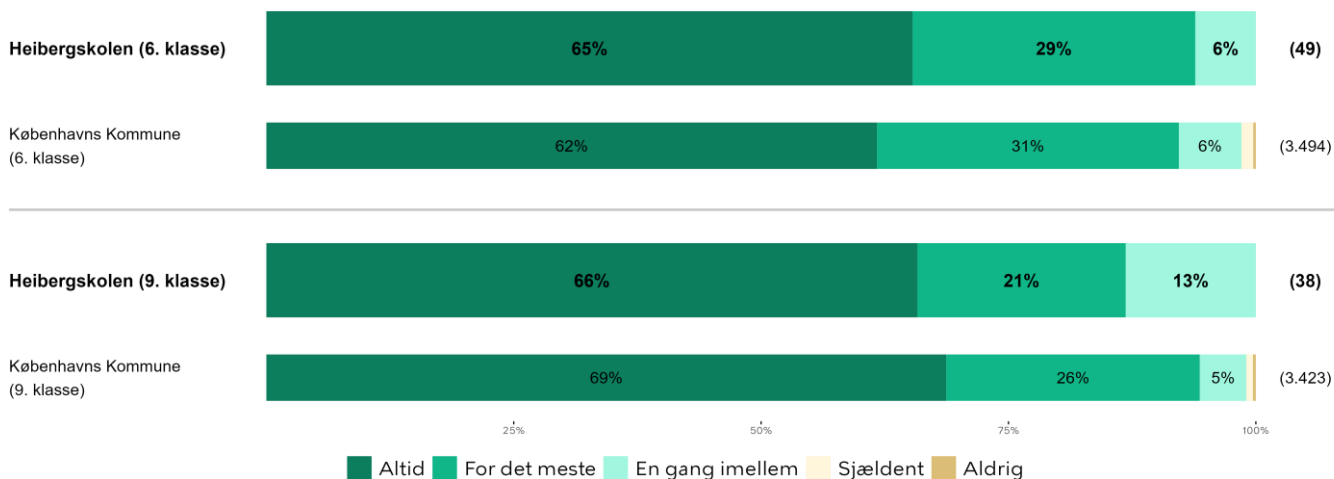


Voksenrelationer

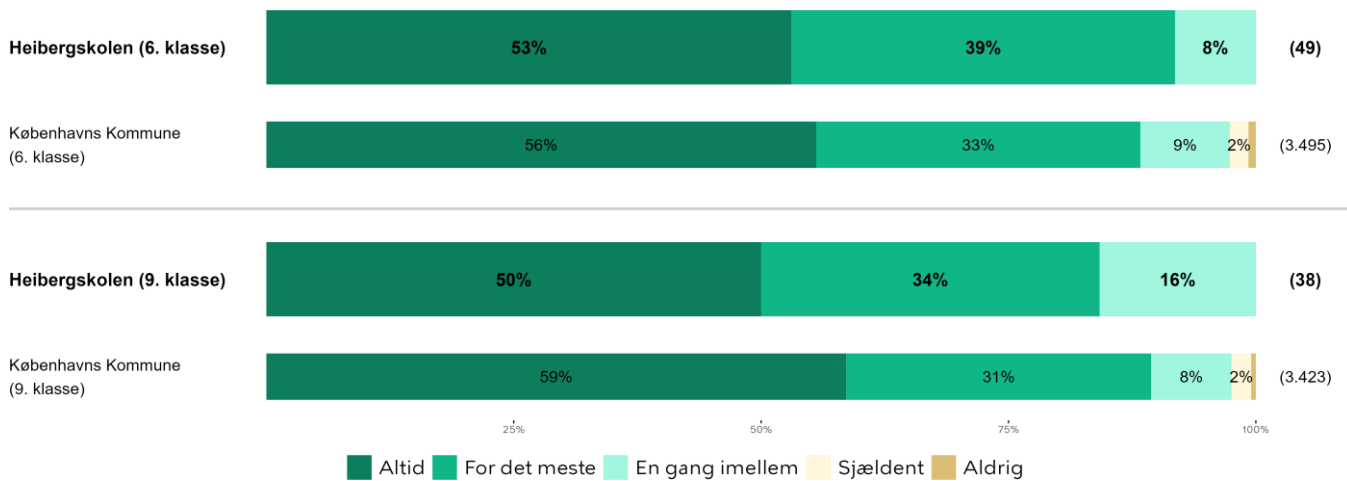
1.10. Er en eller flere af dine forældre der, når du har brug for dem?



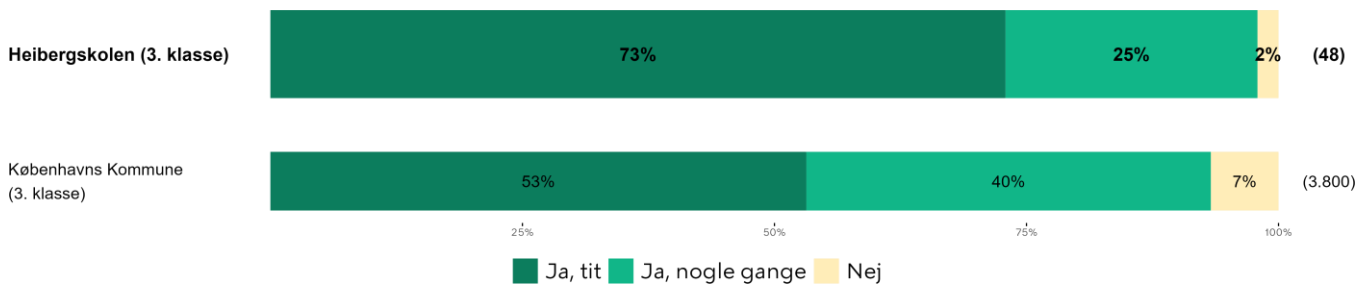
1.11. Viser dine forældre interesse for din skolegang?



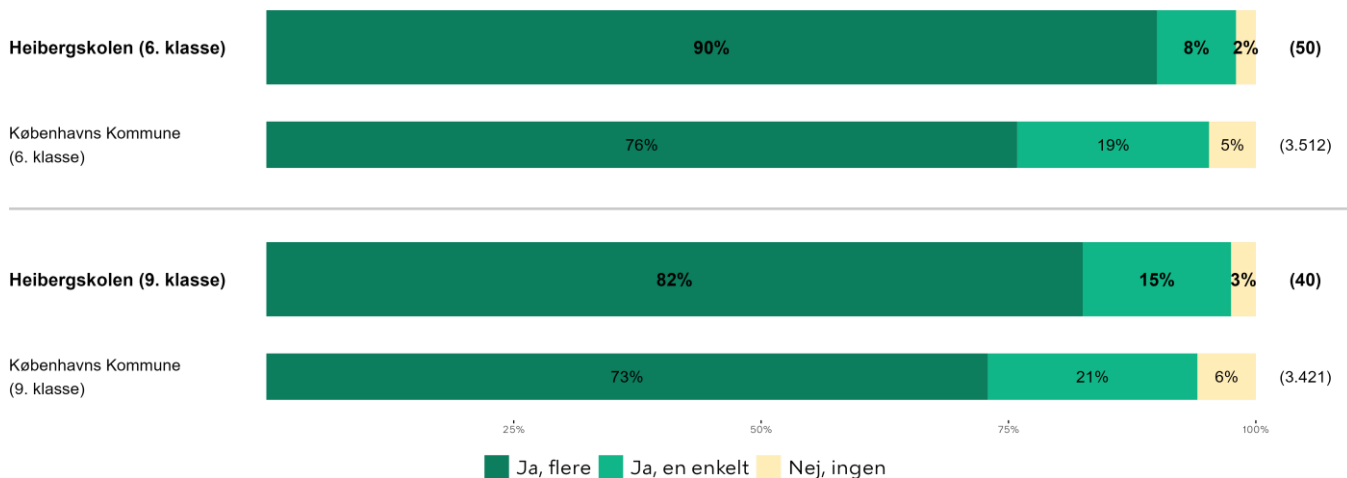
1.12. Viser dine forældre interesse for, hvad du laver i din fritid?



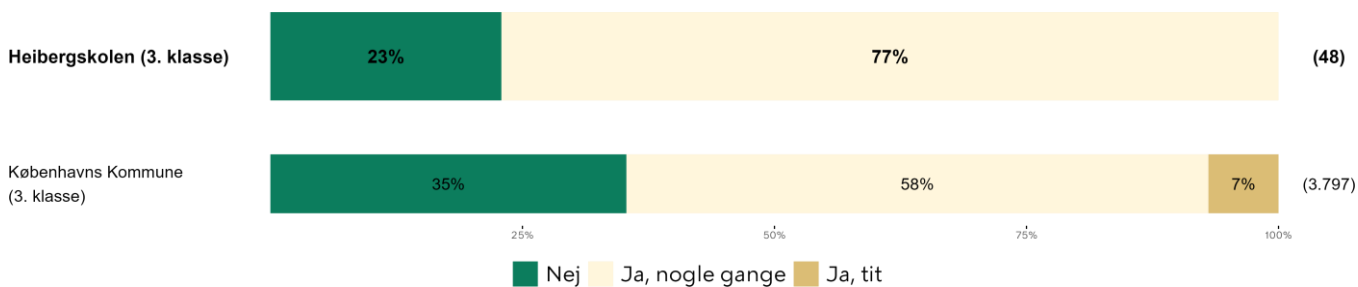
1.13. Er der en voksen i skolen, du kan tale med, hvis du er ked af det?



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

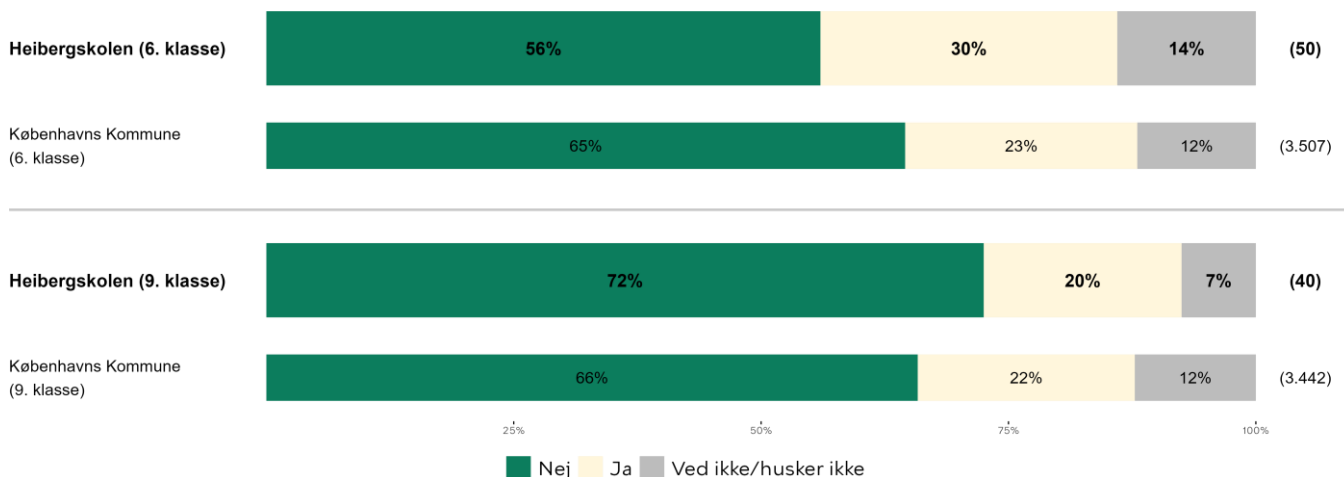


1.15. Skælder de voksne i skolen ud?

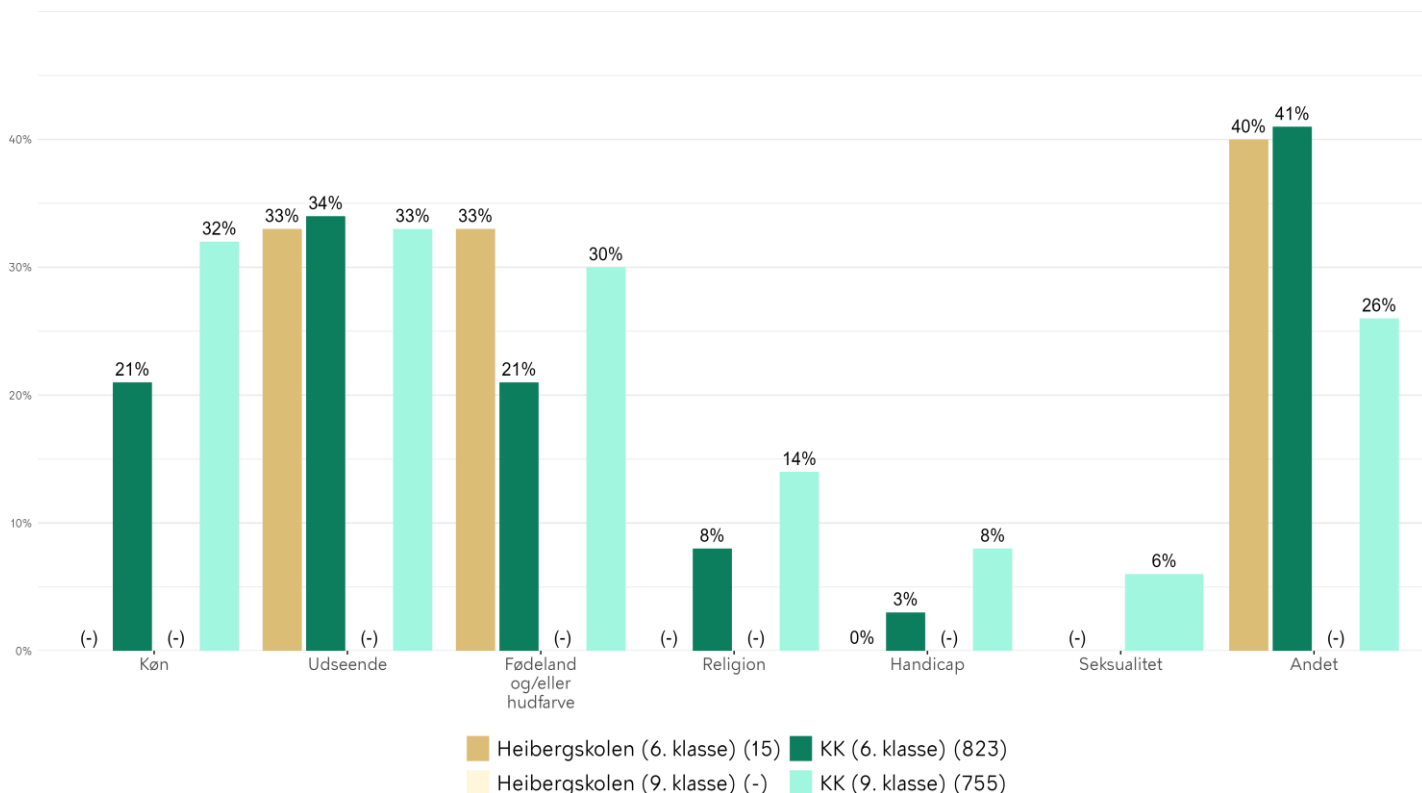


Forskelsbehandling og grænsesætning

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?

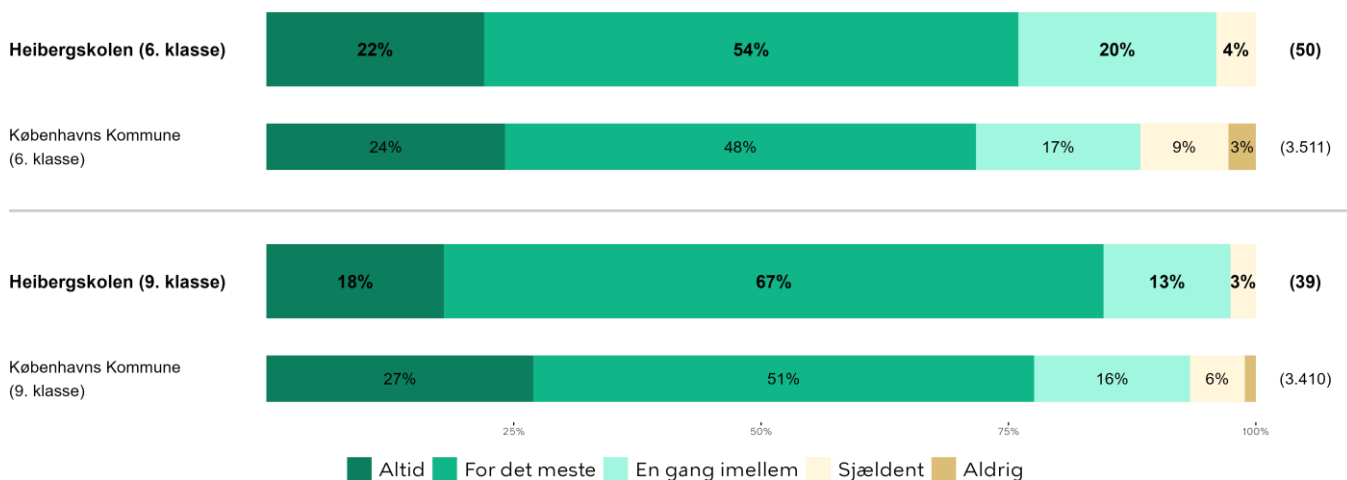


1.17. Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?



Mulighed for at angive flere svar.
Svar vises ikke for Heibergskolen 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

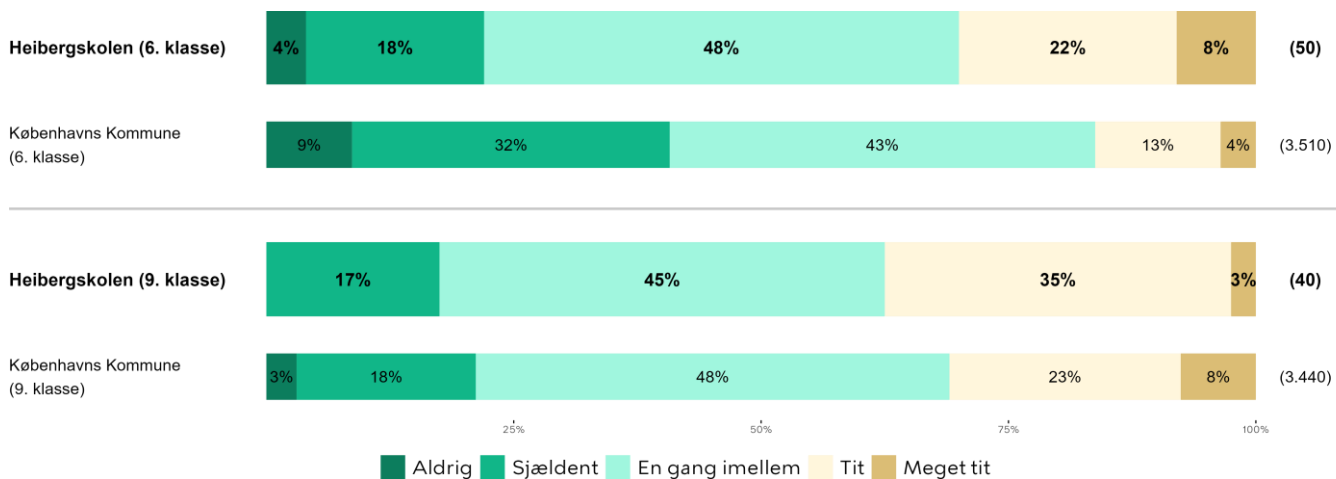


Præstationskultur

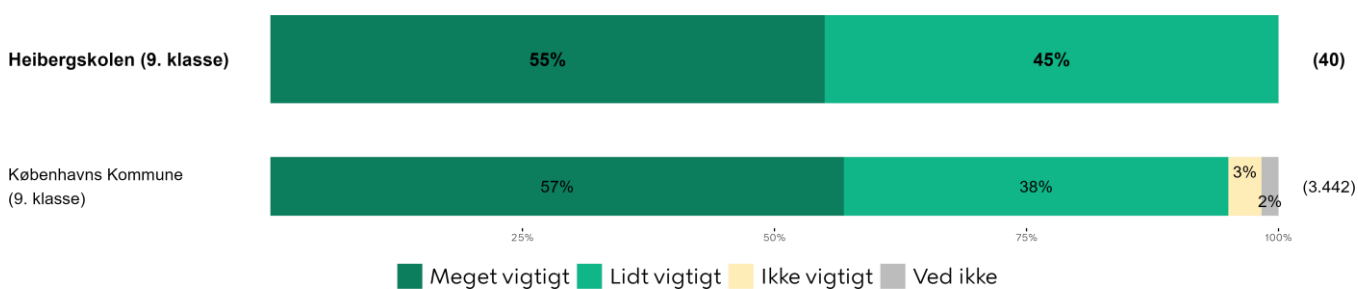


Forventninger og præstationer

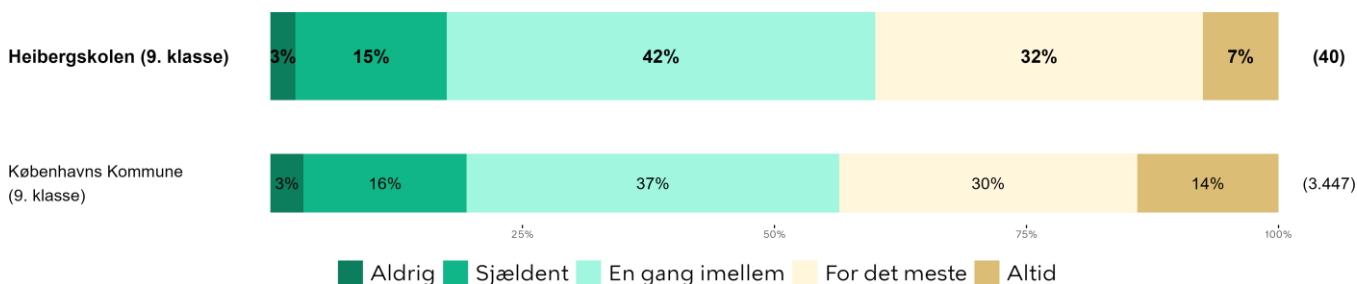
2.1. Synes du, at du har for meget at se til?



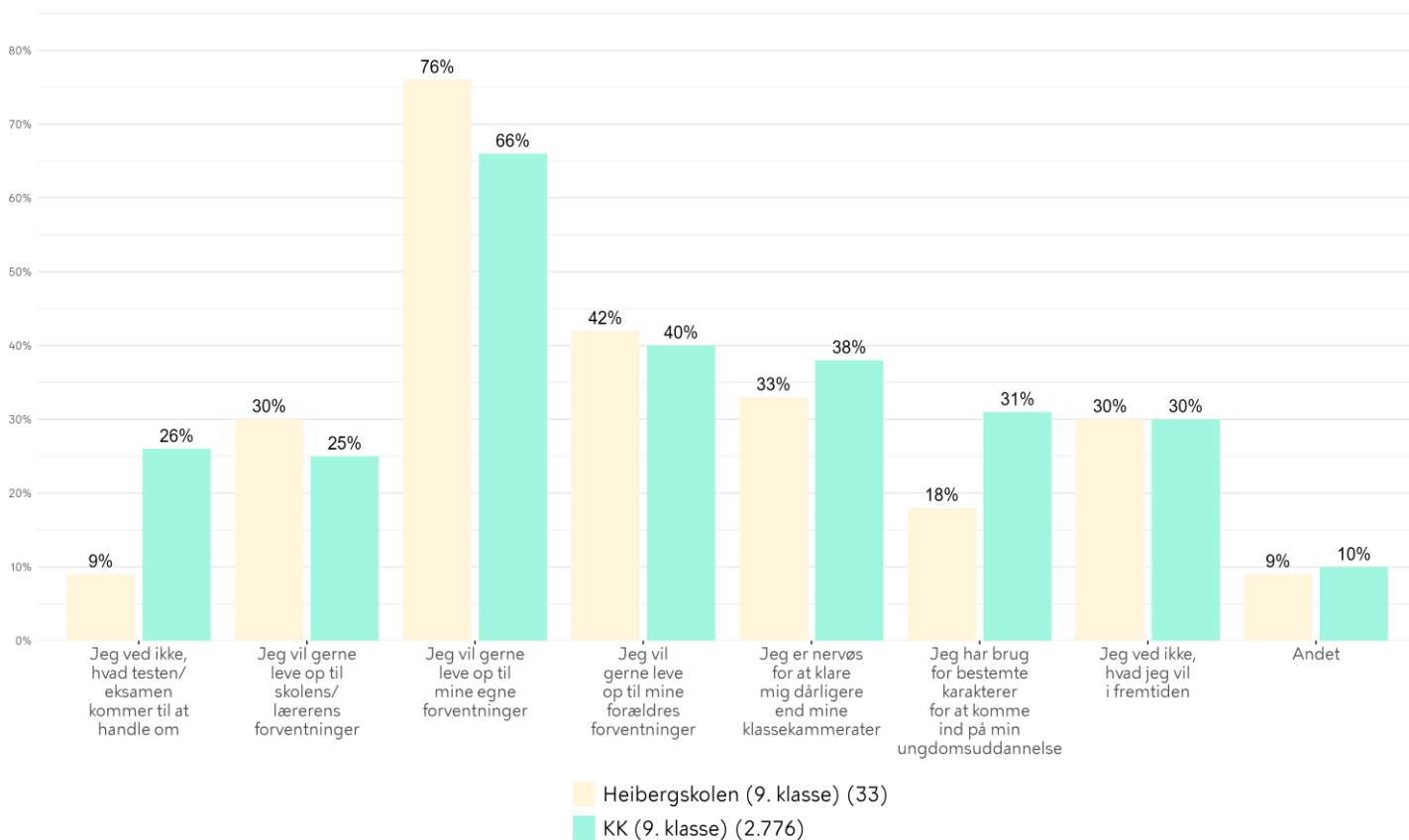
2.2. Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt i skolen?



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



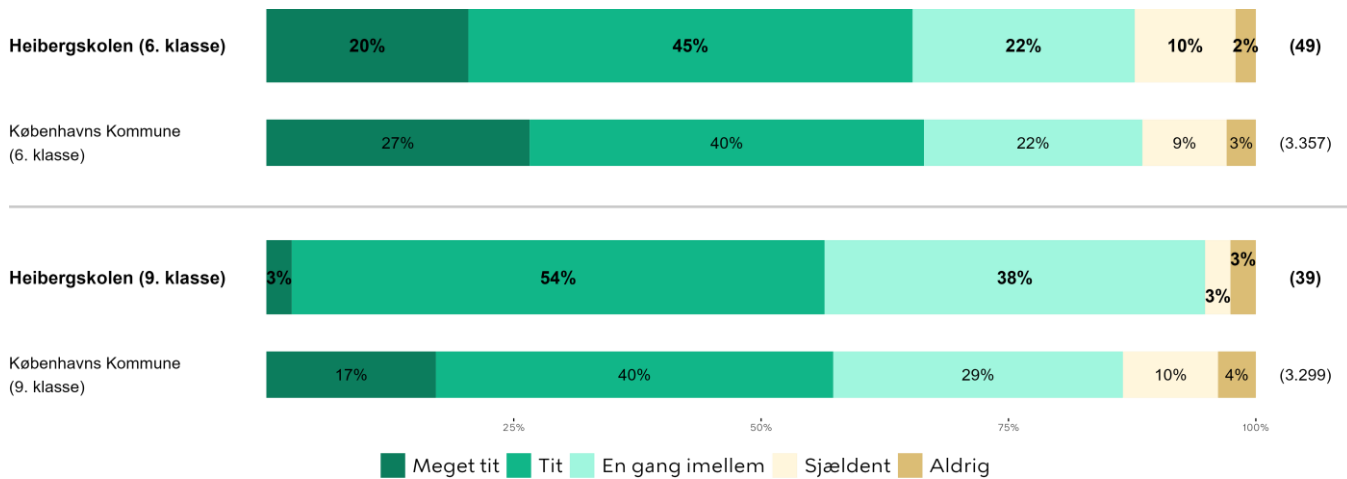
2.4. Hvad presser dig ved test, eksamener og karakterer?



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?

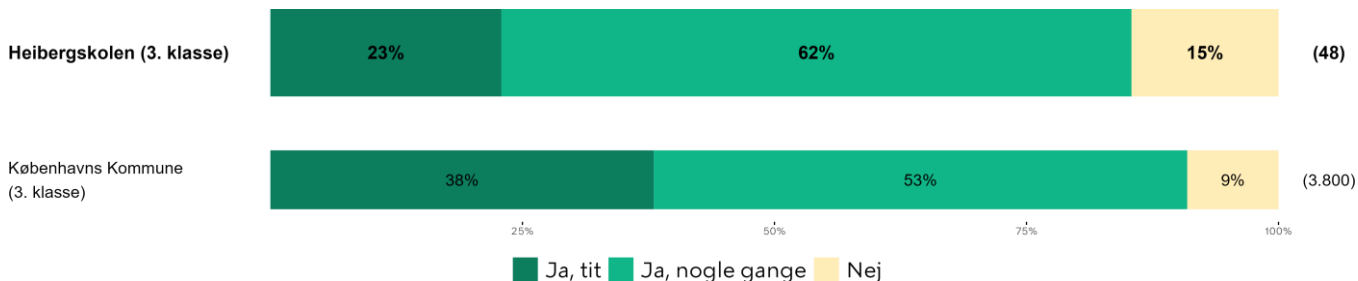


Fysisk aktivitet og foreningsliv

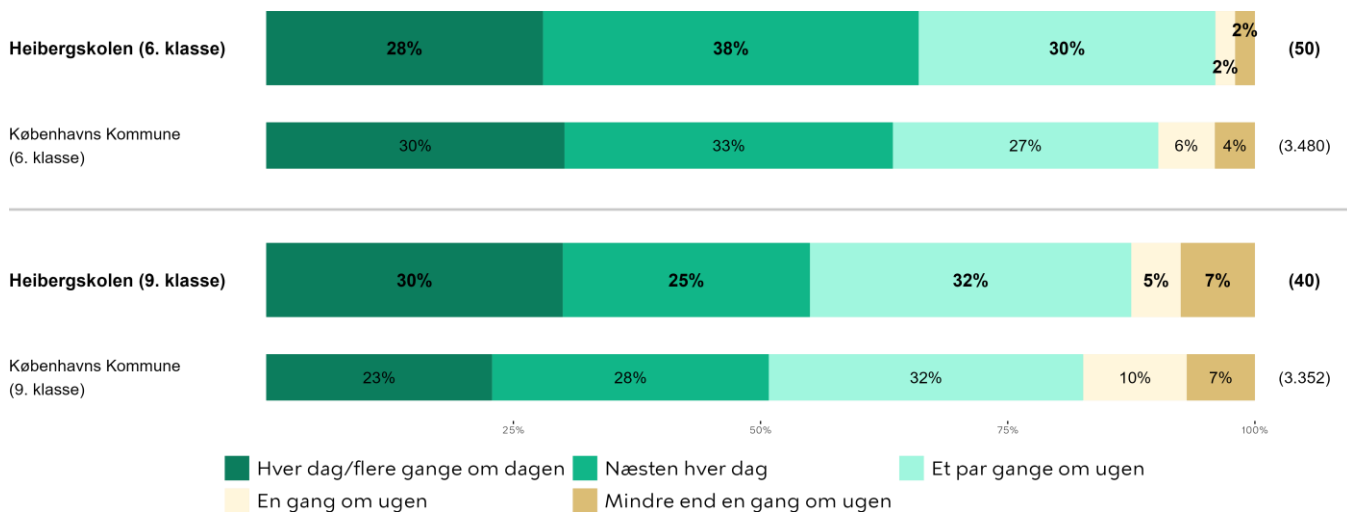


Bevægelse

3.1. Bevæger du dig, så du bliver forpustet?

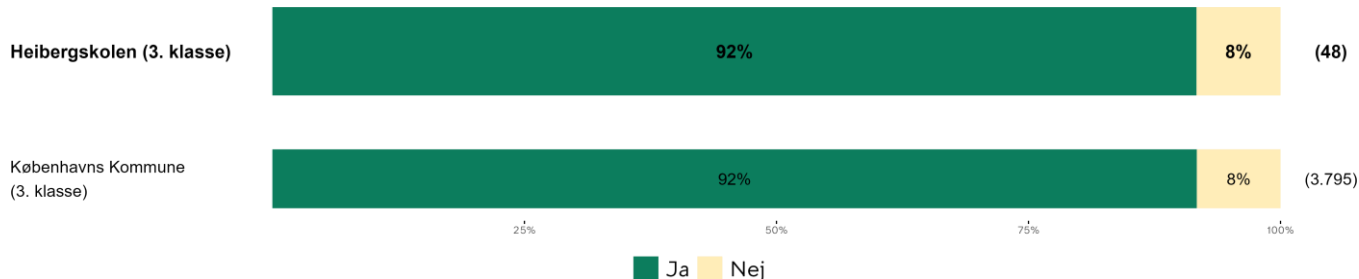


3.2. Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?

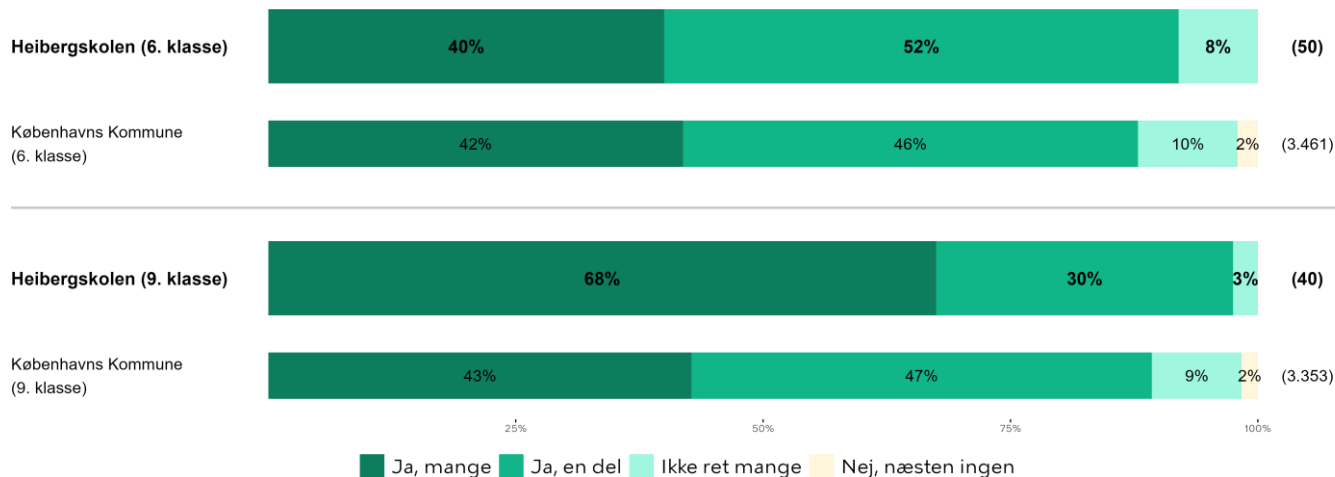


Faciliteter i nærområdet

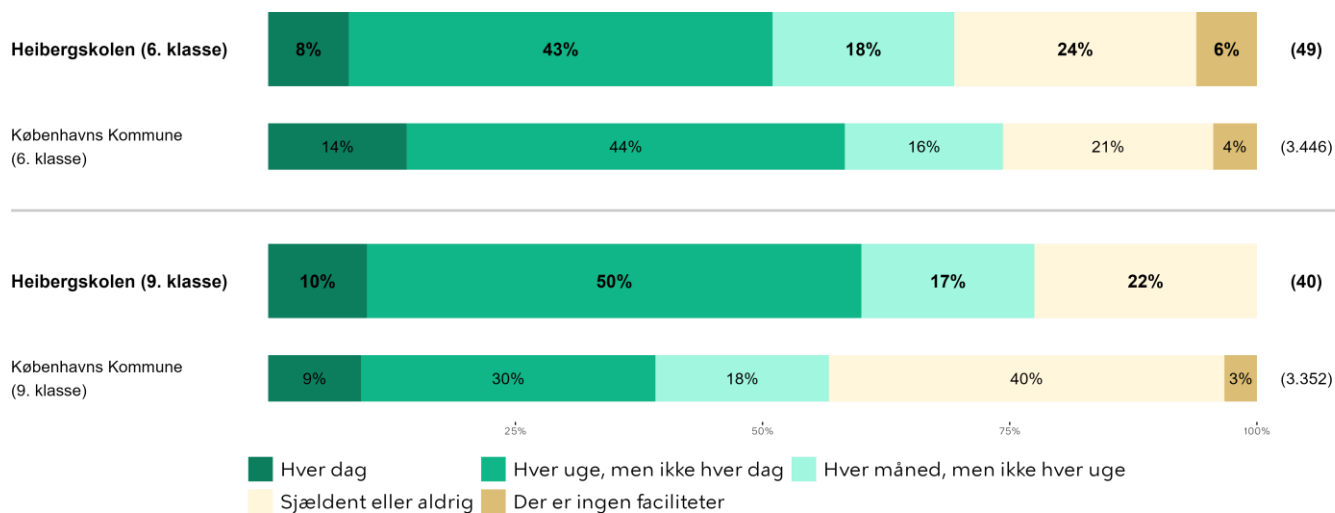
3.3. Er der gode steder, hvor man kan lege eller bevæge sig udenfor i nærheden af, hvor du bor?



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

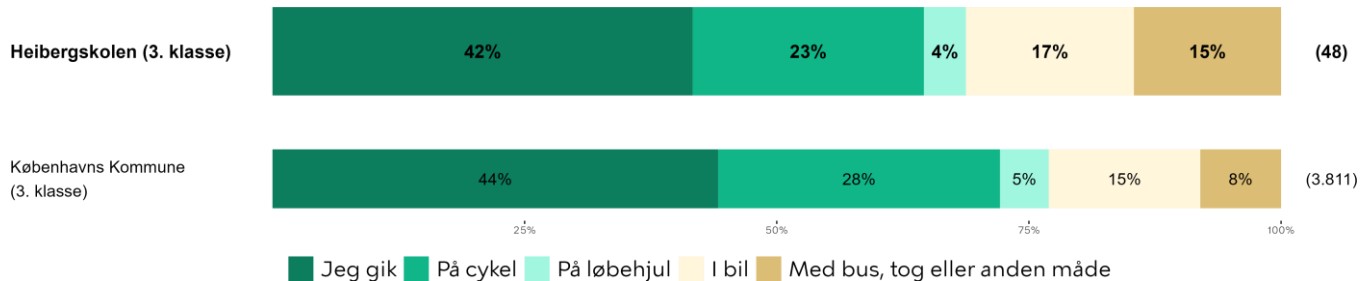


3.5. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane i nærheden af, der hvor du bor?

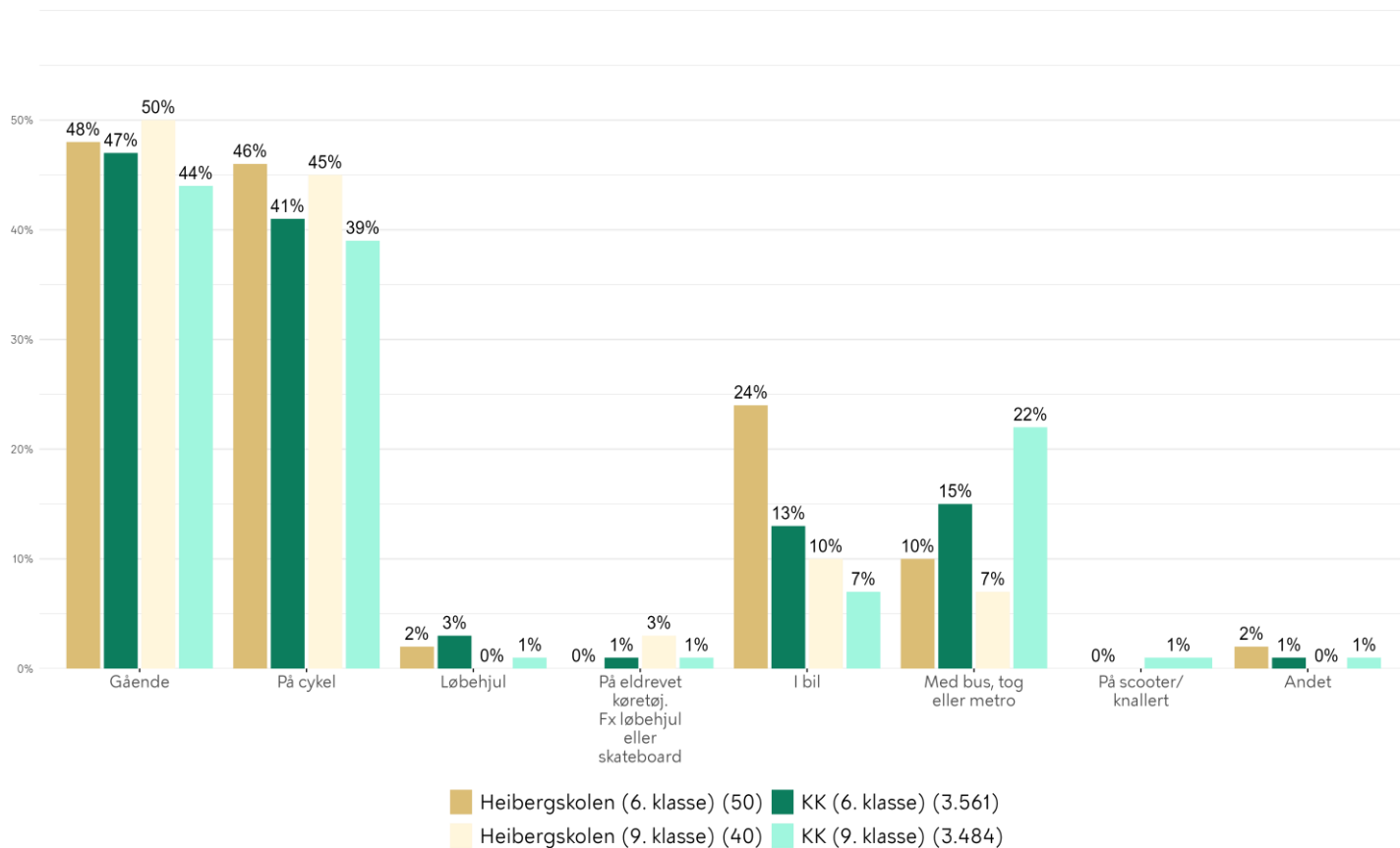


Transport til skole og brug af cykelhjelme

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

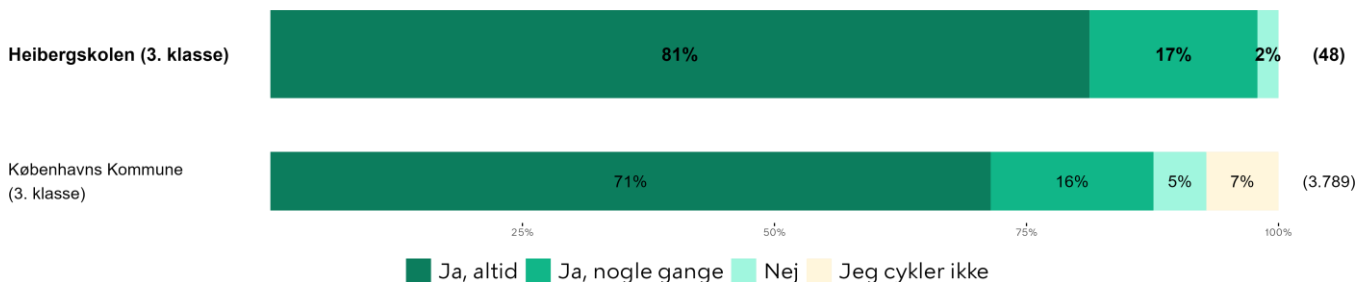


3.7. Hvordan kom du i skole i dag?

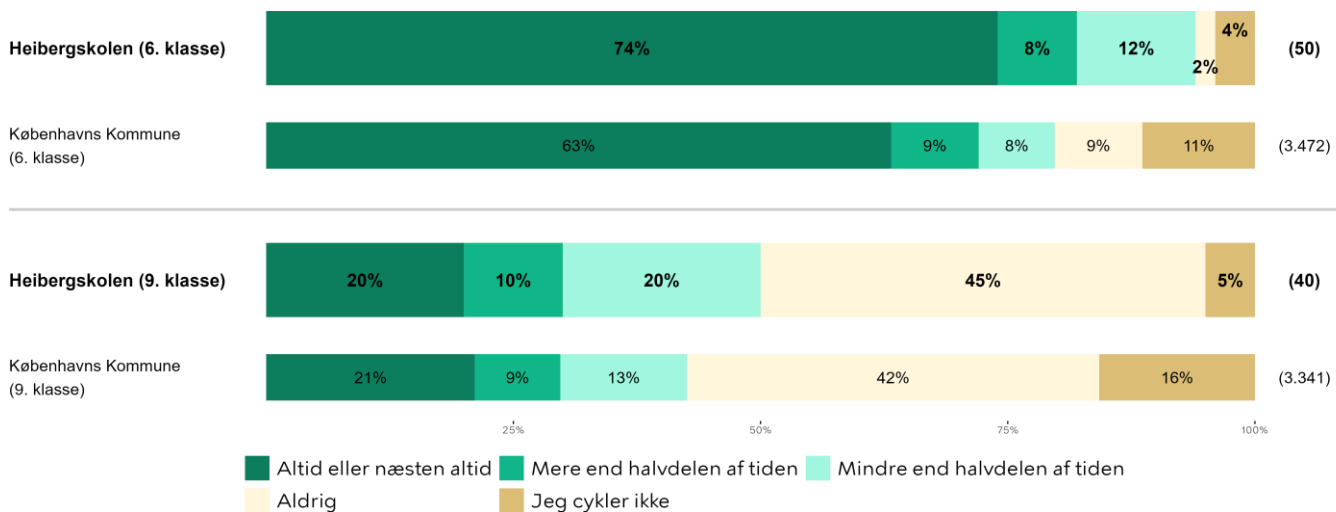


Mulighed for at angive flere svar.
Svarkategorien, "På scooter/knallert" er kun stillet til 9. klasse

3.8. Har du cykelhjem på, når du cykler?

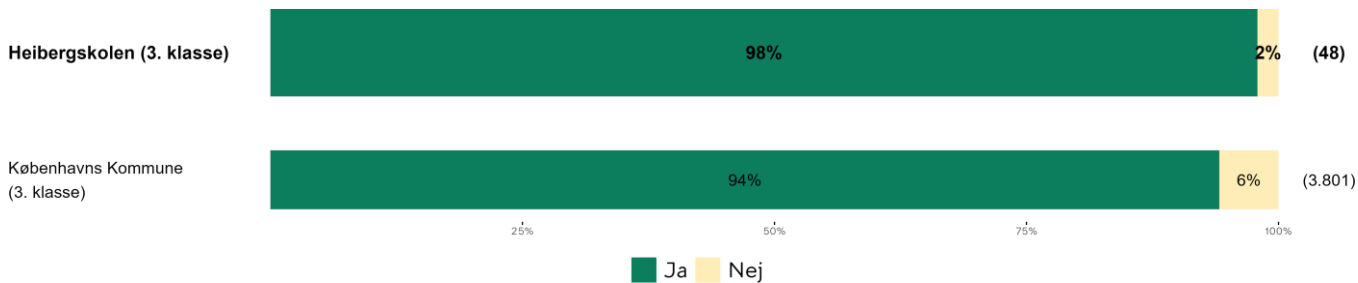


3.9. Hvor ofte har du cykelhjem på, når du cykler?

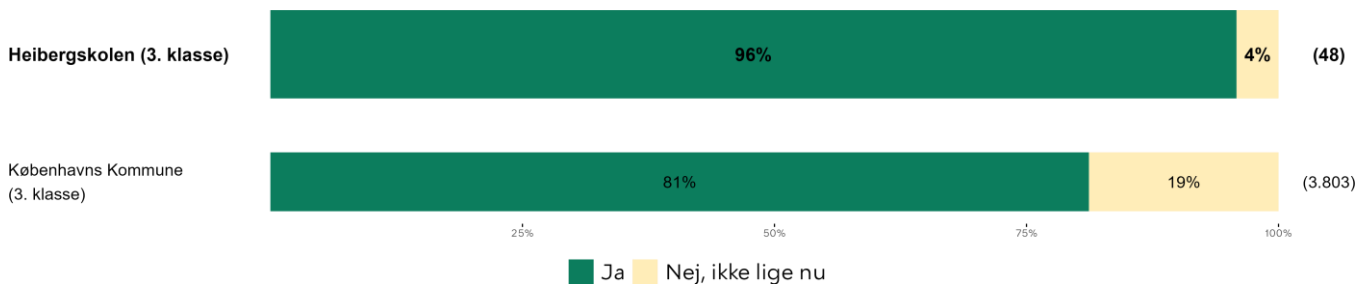


Foreningsliv og fritid – 3. klasse

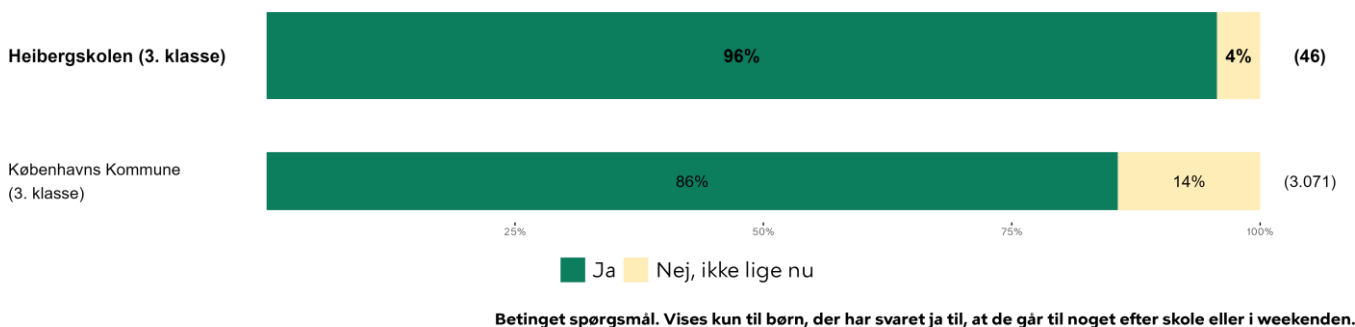
3.10. Går du i SFO eller fritidshjem?



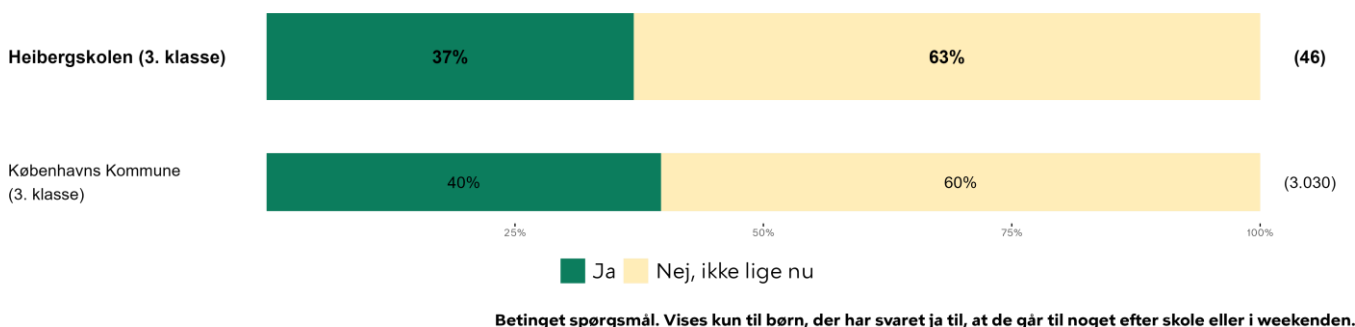
3.11. Går du til noget efter skole eller i weekenden?



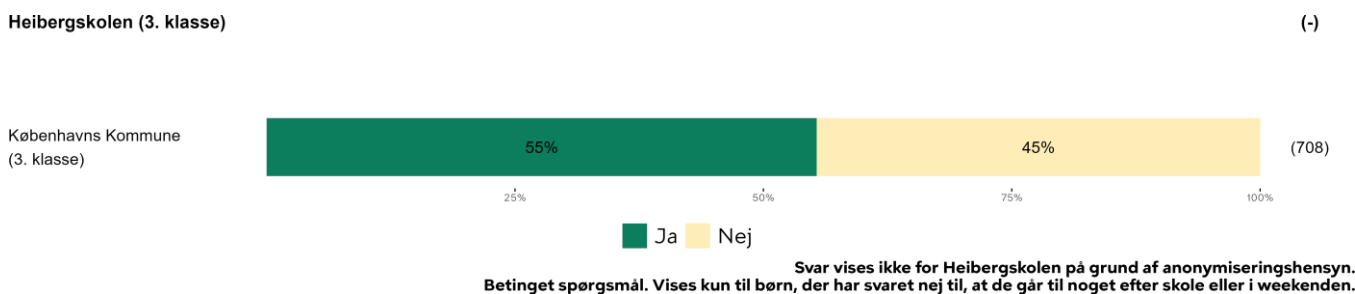
3.12. Går du til sport i en klub? Det kan være fodbold, håndbold, svømning, karate, badminton, dans, ridning eller lignende.



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

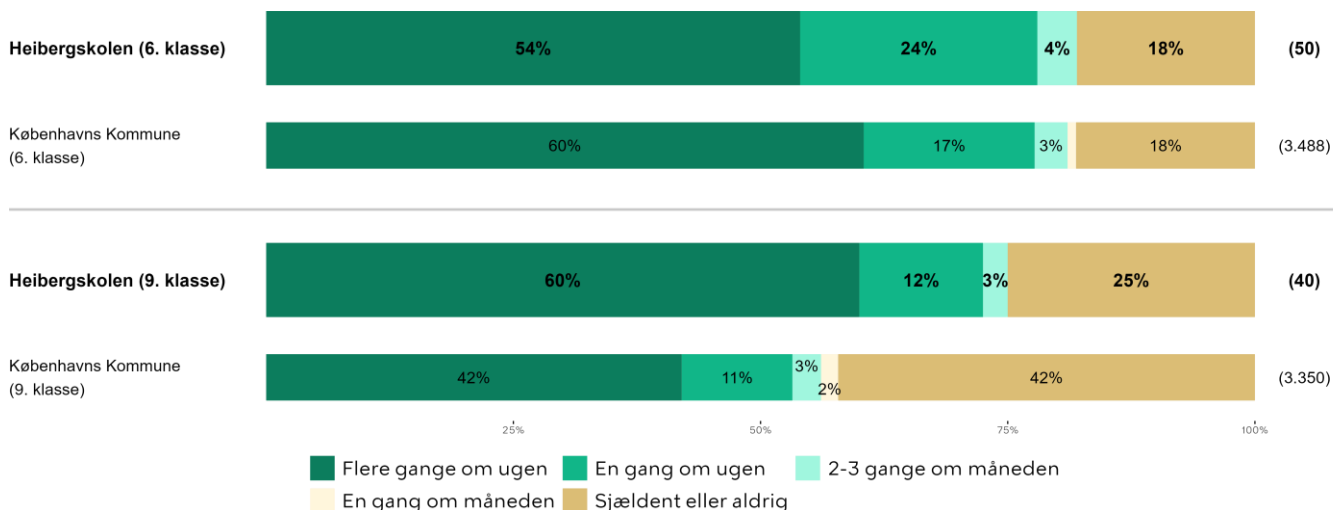


3.14. Ville du gerne gå til noget efter skole eller i weekenden?

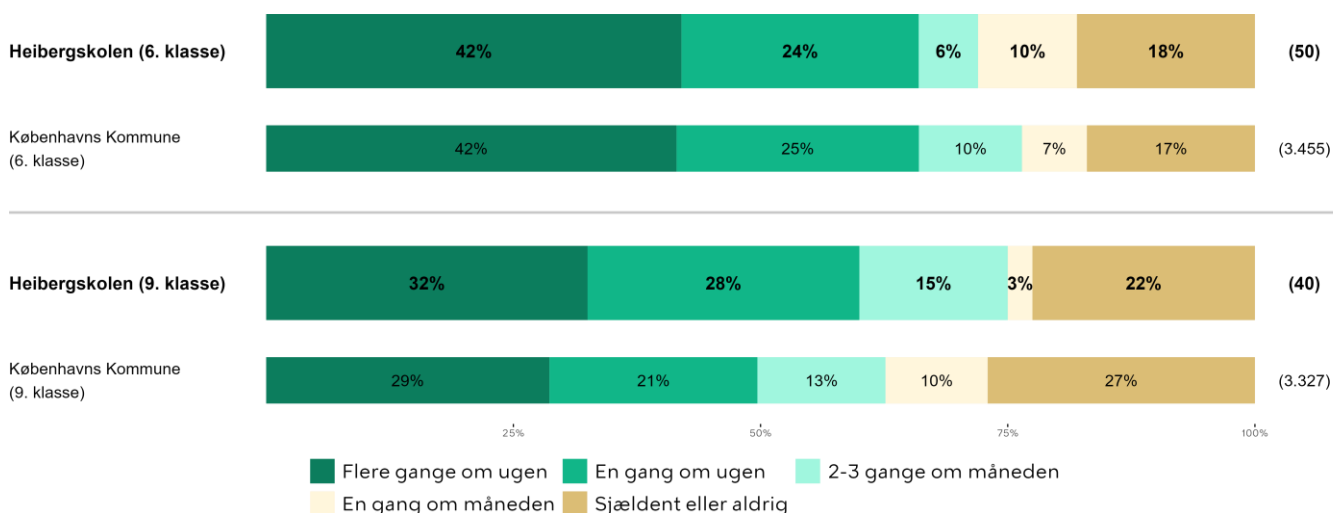


Foreningsliv og fritid - 6. og 9. klasse

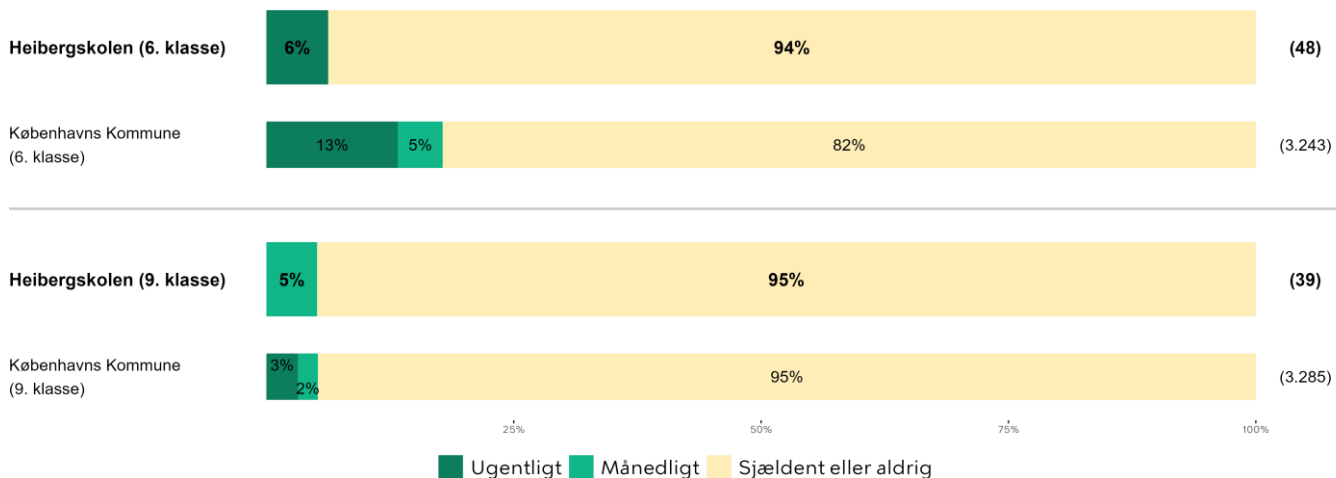
3.15. Hvor tit går du til sport i en forening eller klub. Fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning?



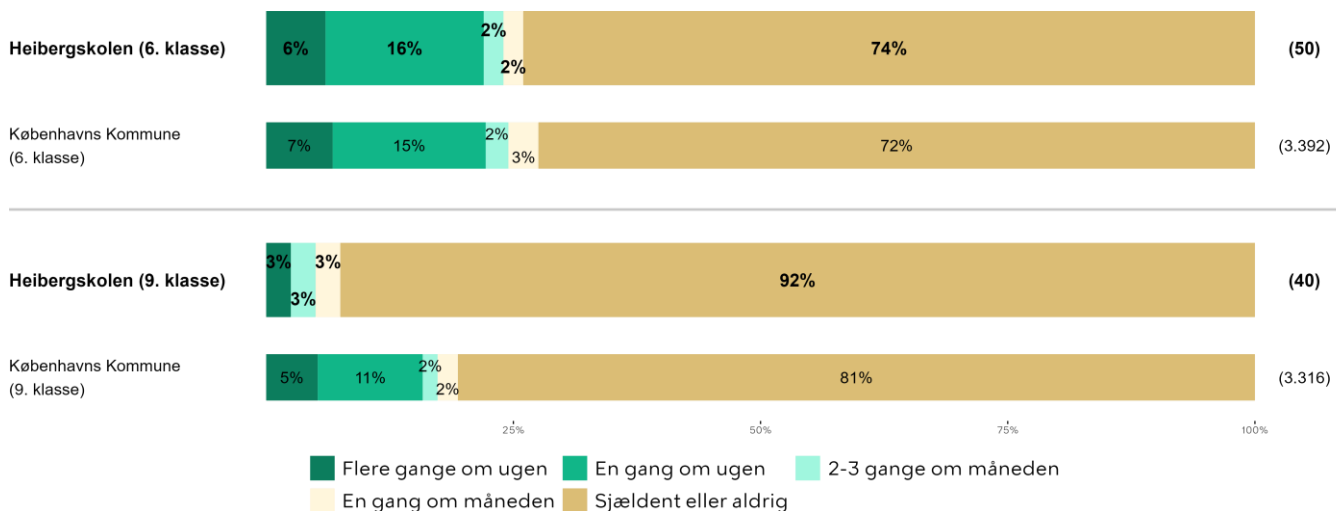
3.16. Hvor tit dyrker du motion eller sport udenfor en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket eller hopper trampolin?



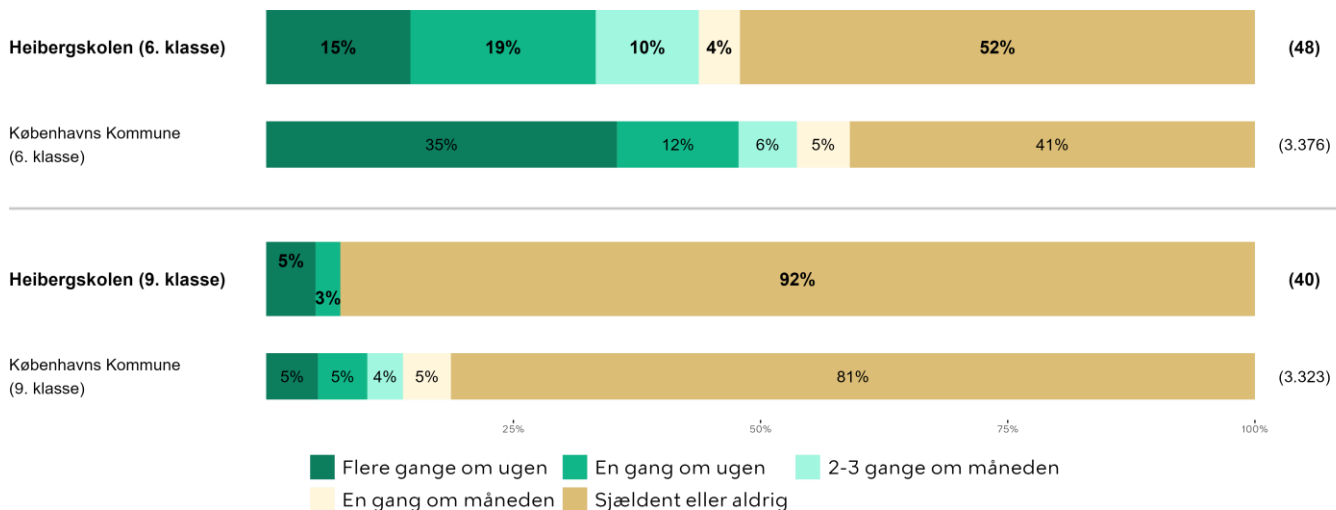
3.17. Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?



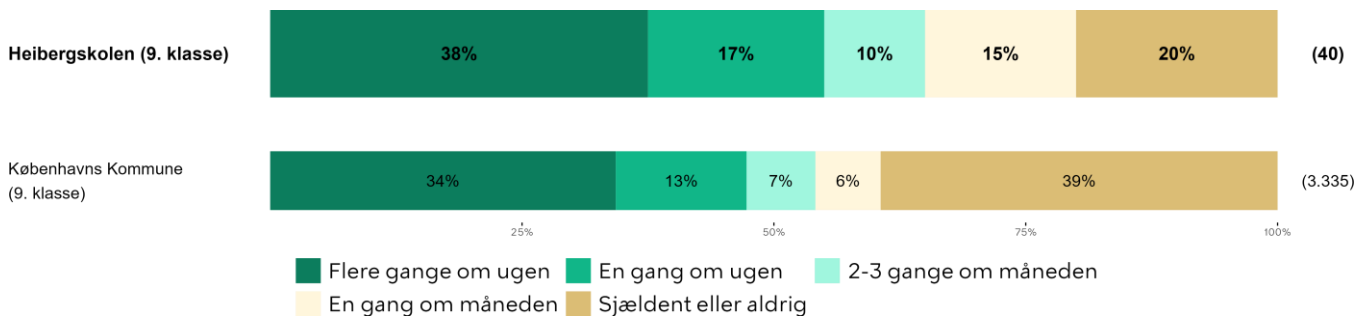
3.18. Hvor tit går du til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Fx i forening?



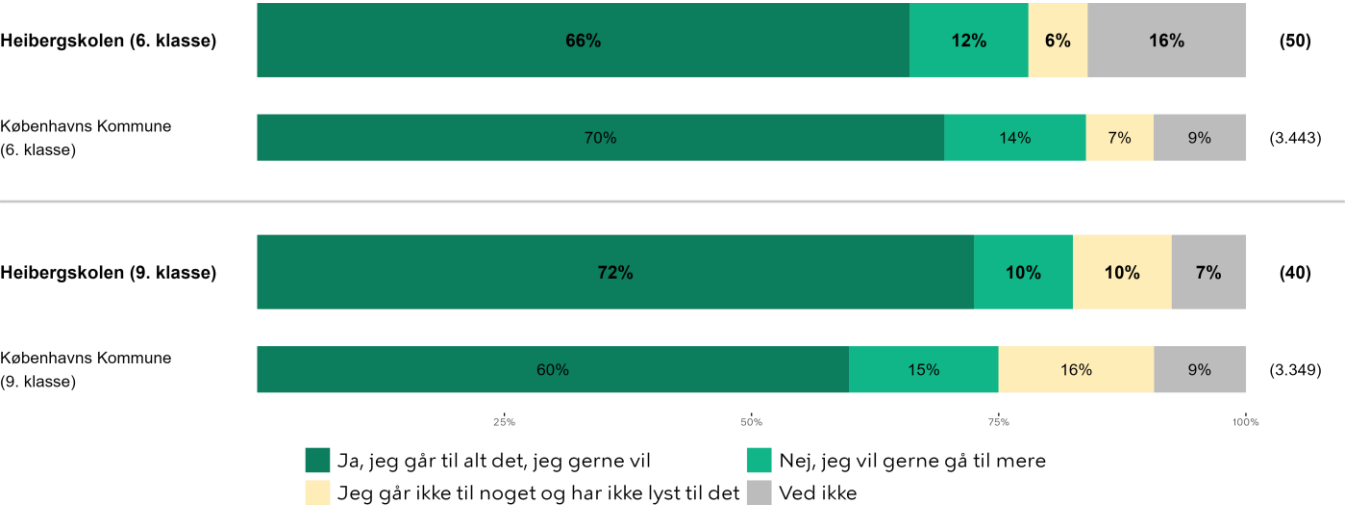
3.19. Hvor tit går du i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub?



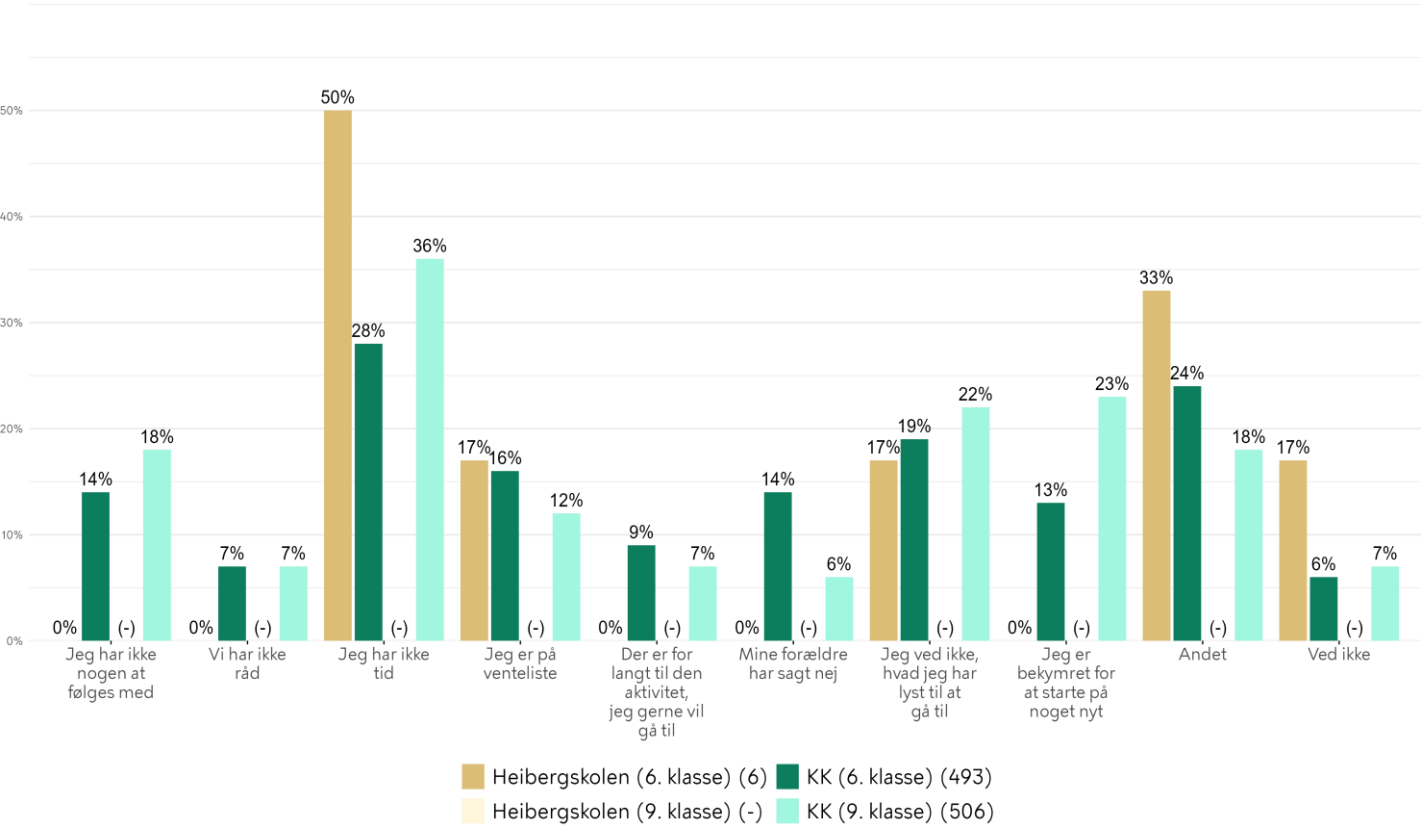
3.20. Hvor tit dyrker du fitness eller styrketræning i et fitnesscenter i din fritid?



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

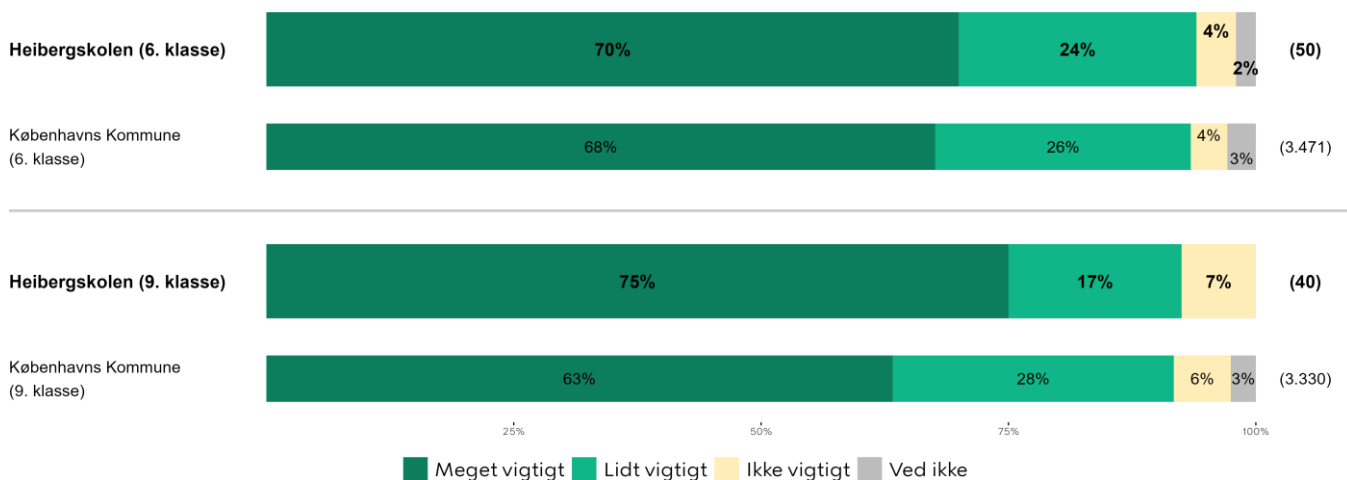


3.22. Hvorfor går du ikke til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?

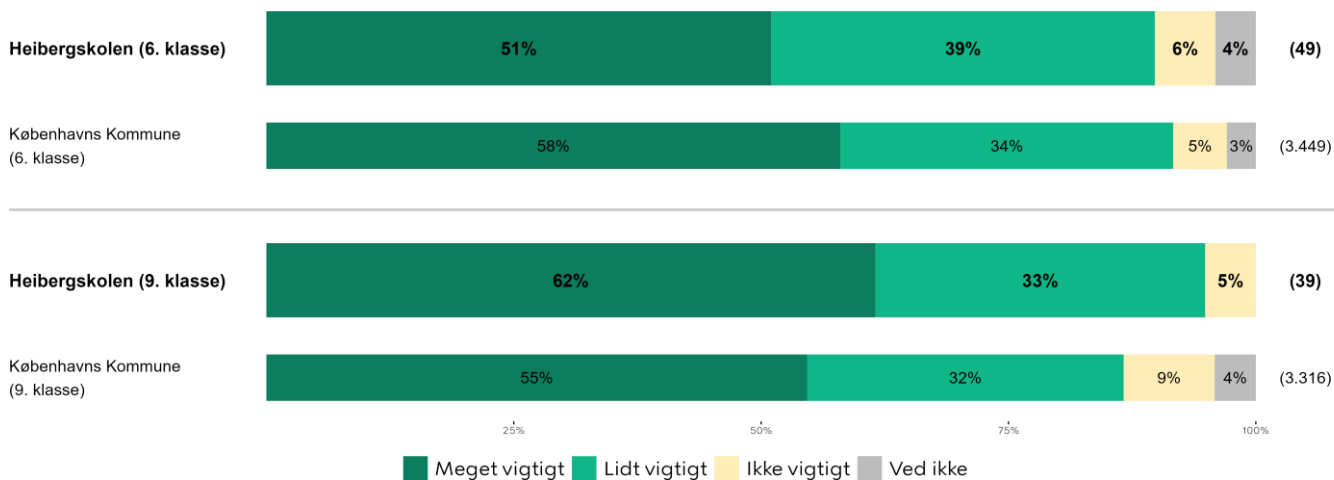


Mulighed for at angive flere svar.
Svar vises ikke for Heibergskolen på grund af anonymiseringshensyn.
Betinget spørgsmål. Viser kun til børn, der har svaret nej til, at de går til de fritidsaktiviteter, de ønsker.

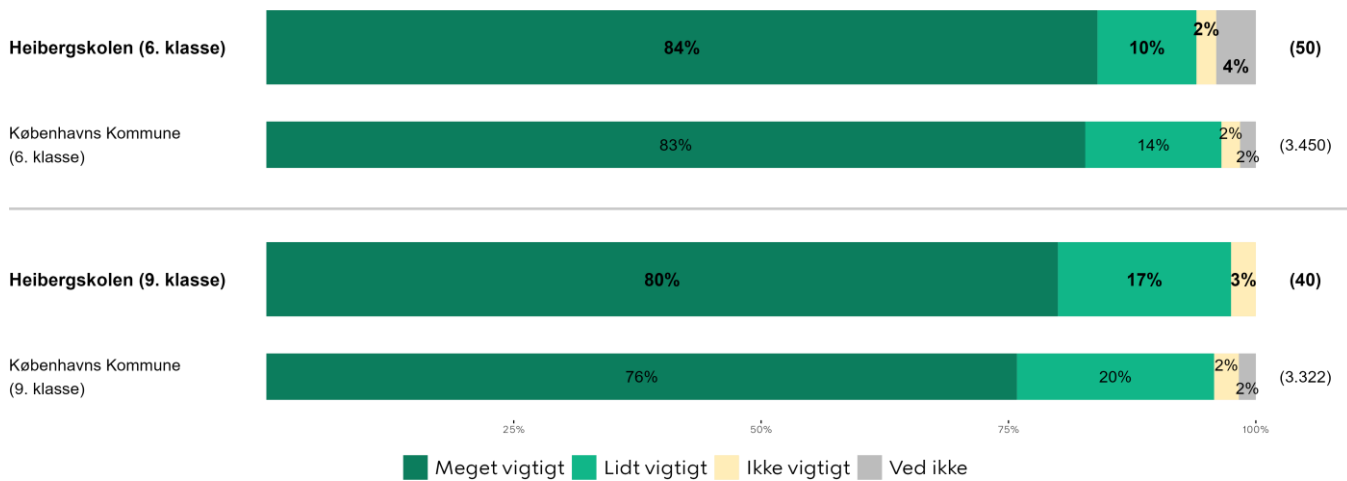
3.23. Hvor vigtigt er det at være sammen med mine venner, når jeg går til noget i min fritid?



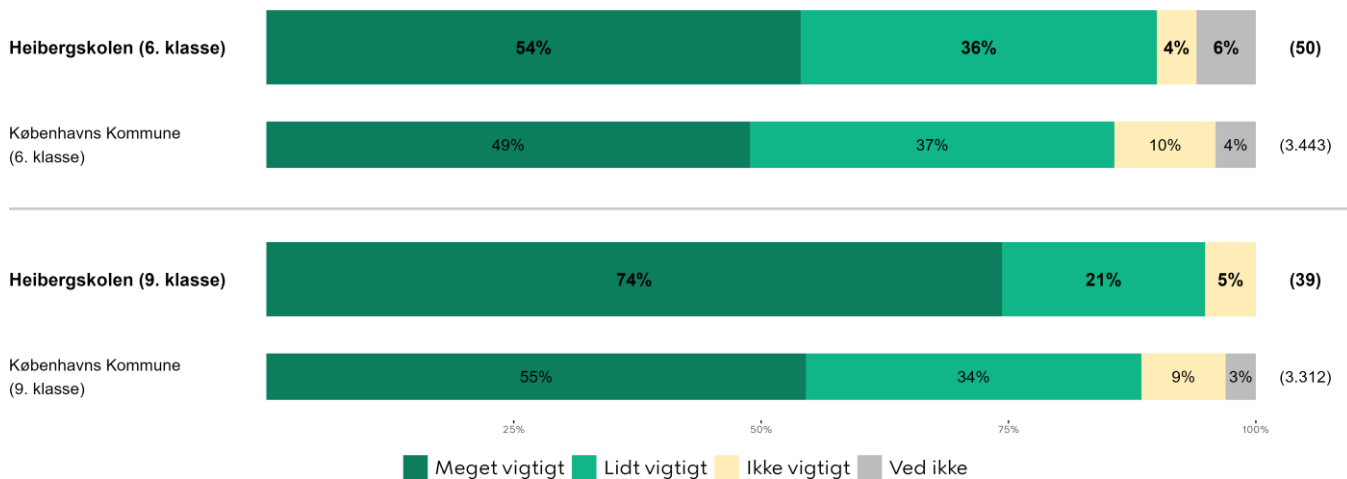
3.24. Hvor vigtigt er det at blive bedre/dygtigere til aktiviteten, når jeg går til noget i min fritid?



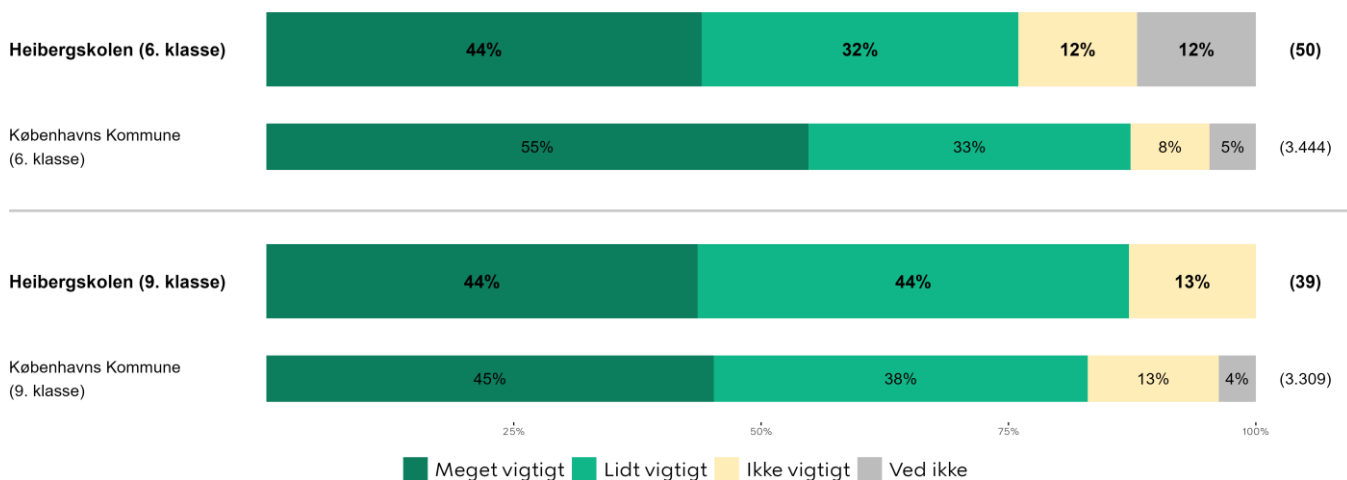
3.25. Hvor vigtigt er det at have det sjovt, når jeg går til noget i min fritid?



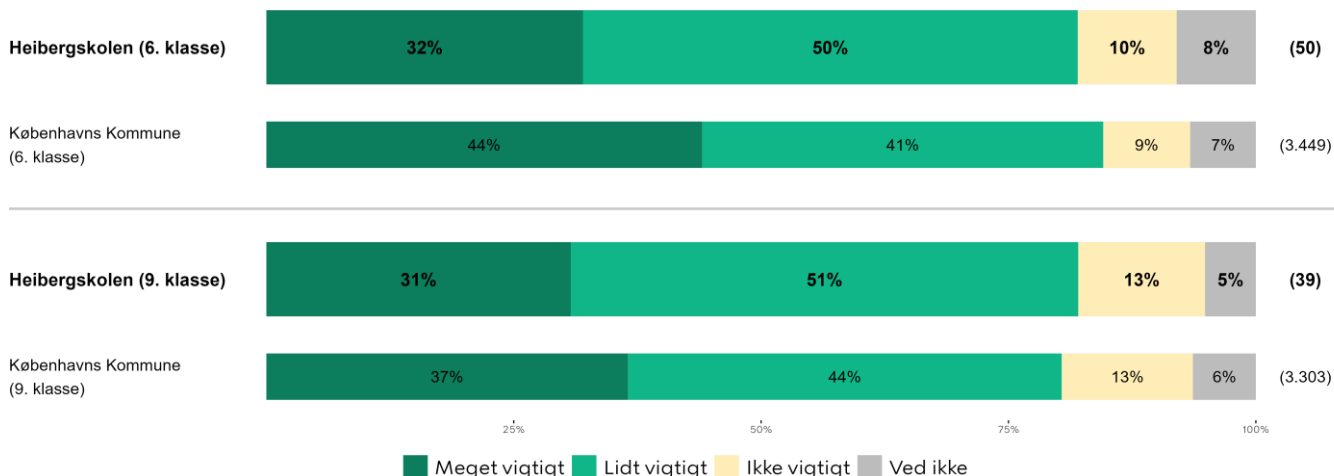
3.26. Hvor vigtigt er det at holde mig i form, når jeg går til noget i min fritid?



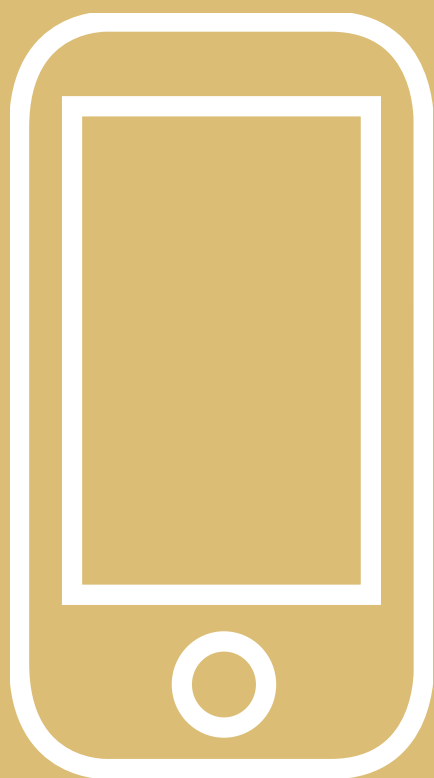
3.27. Hvor vigtigt er det at jeg kan komme ind i et fællesskab, når jeg går til noget i min fritid?



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

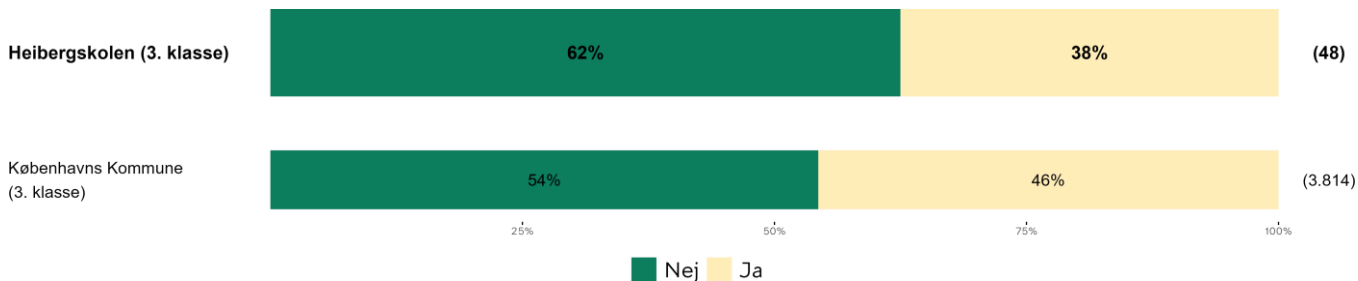


Digital adfærd

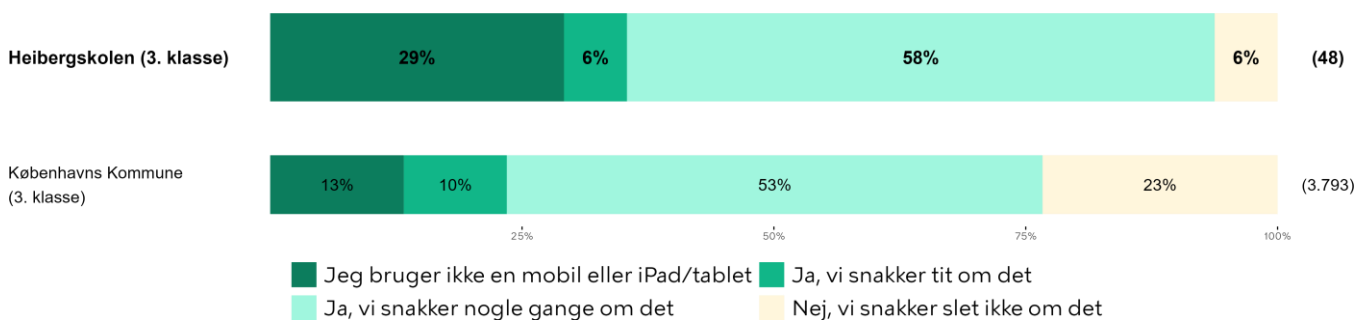


Mobilbrug blandt børn i 3. klasse

4.1. Har du din egen mobil?

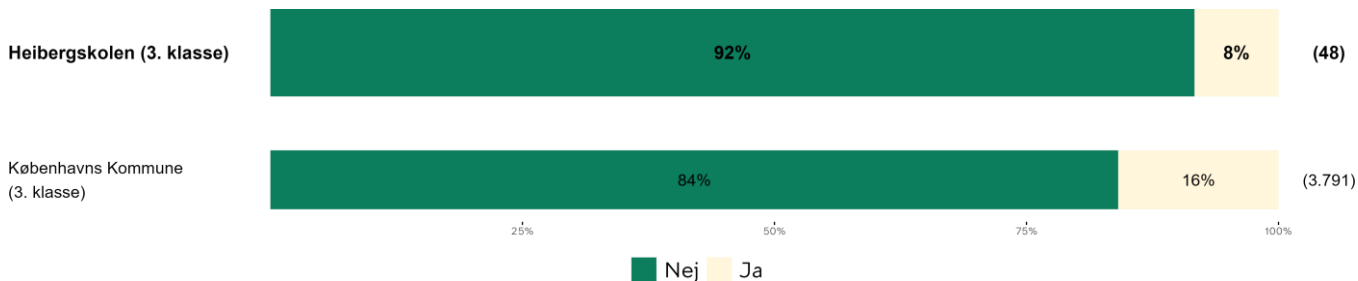


4.2. Snakker du med dine forældre om, hvad du laver på din mobil eller iPad/tablet?

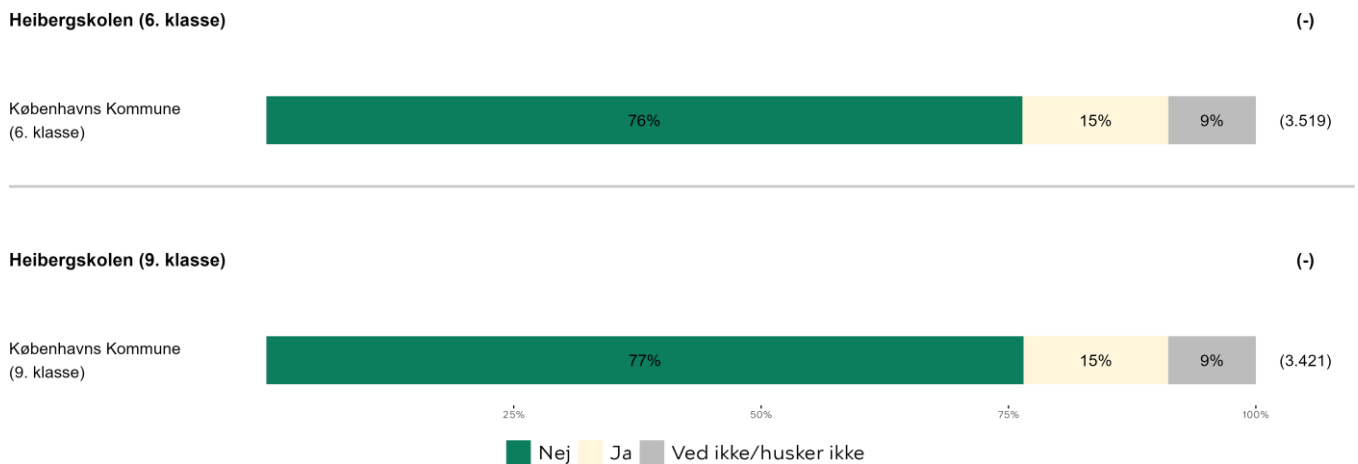


Digital adfærd og mobning

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

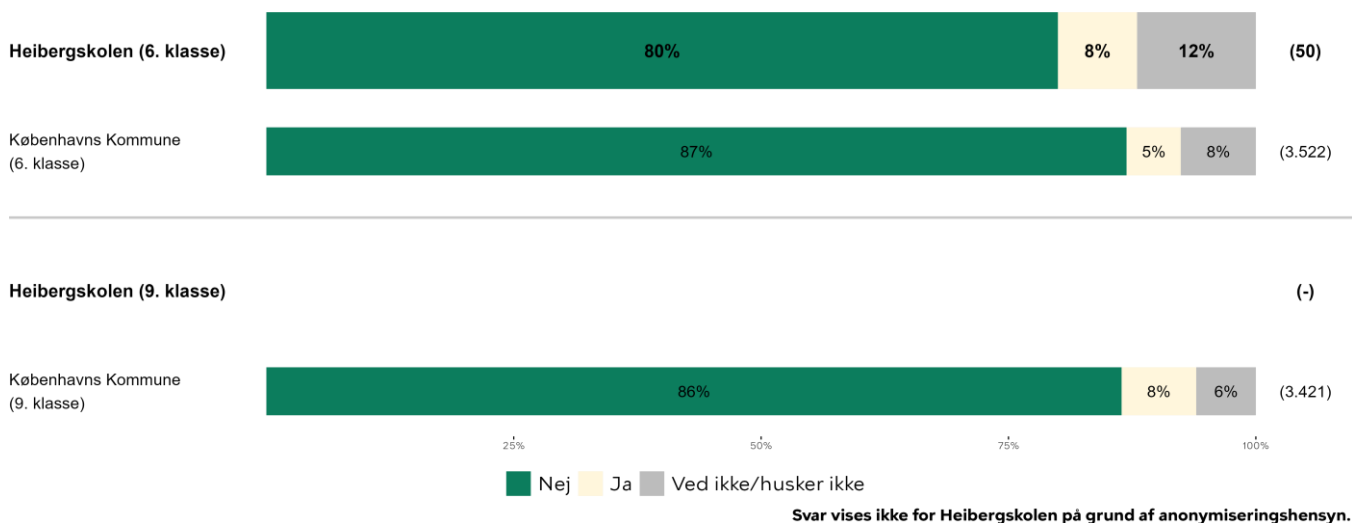


4.4. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?

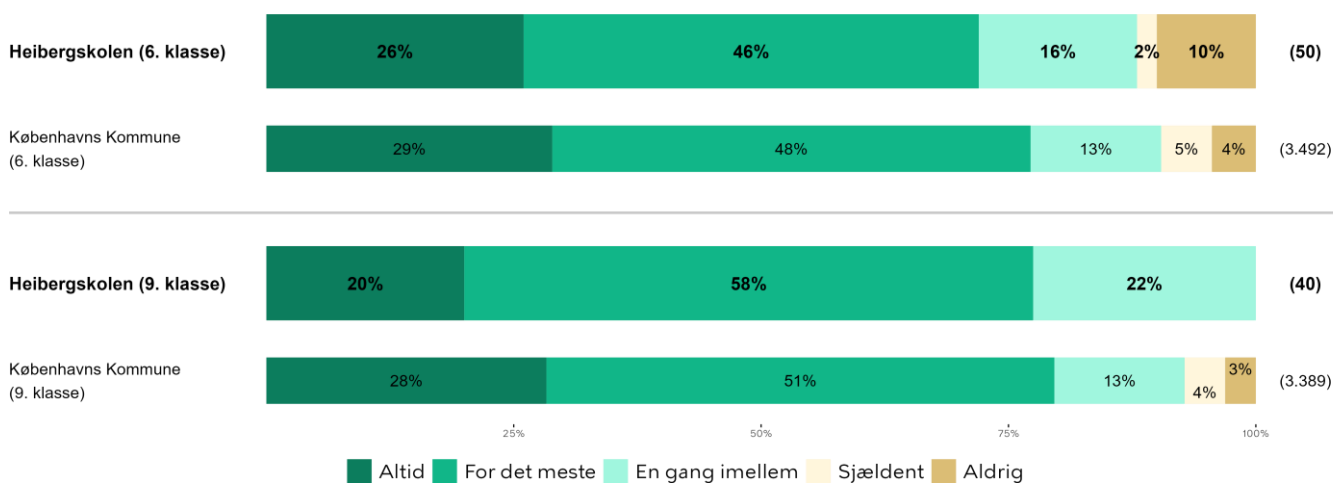


Svar vises ikke for Heibergskolen på grund af anonymiseringshensyn.

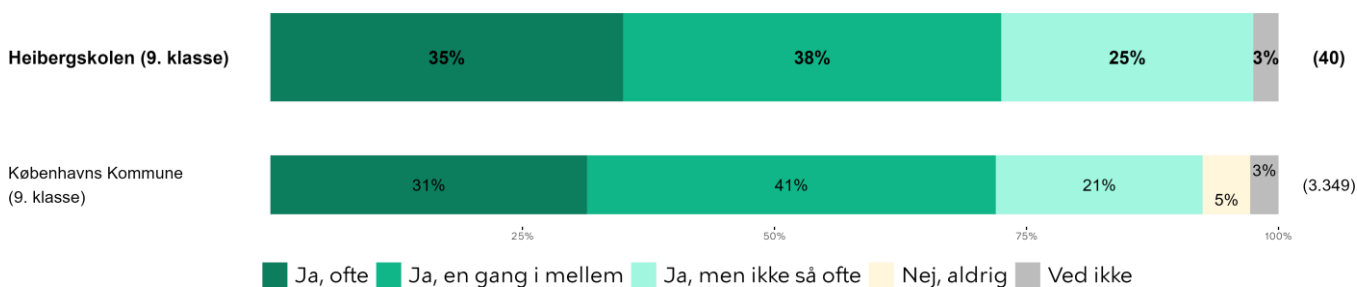
4.5. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det, bange eller vred?



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



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

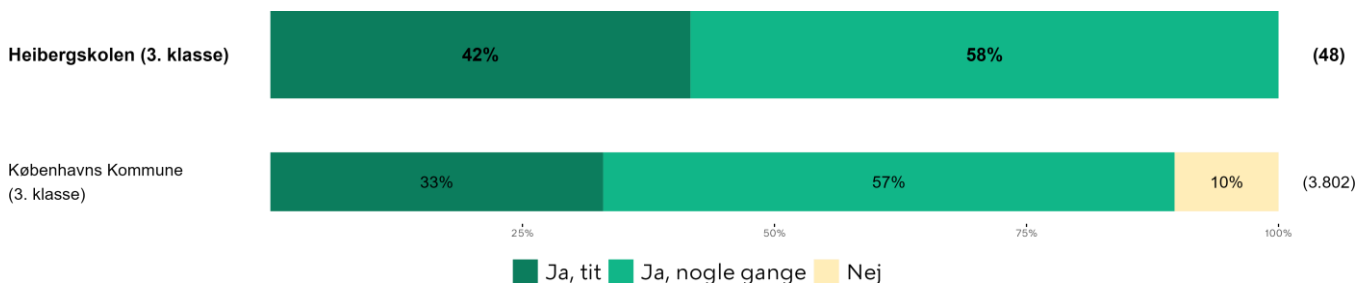


Sundhedsadfærd

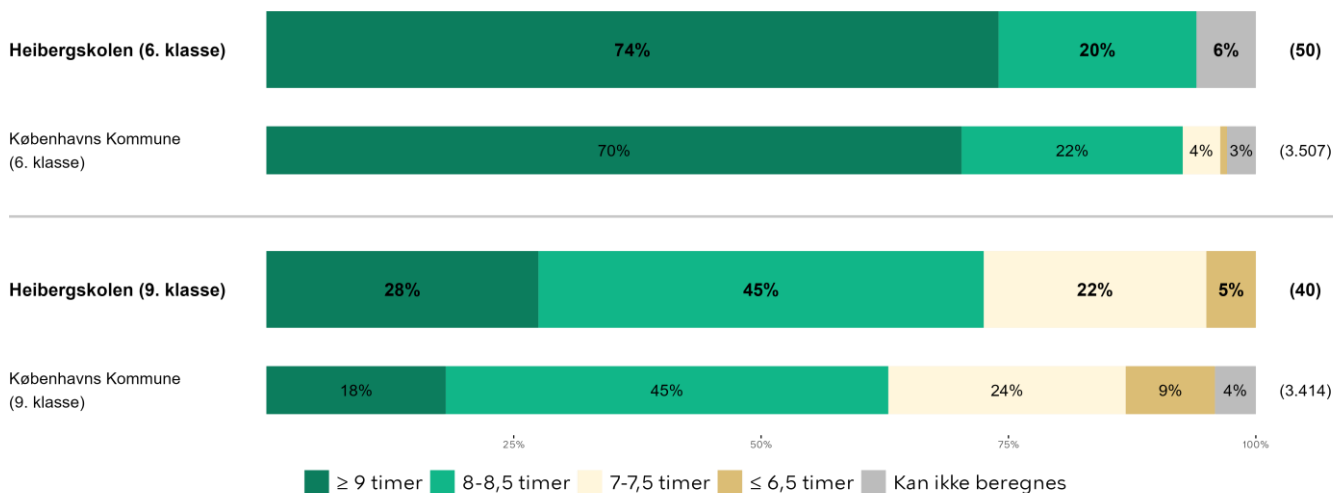


Søvn og skærmbrug før sengetid

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

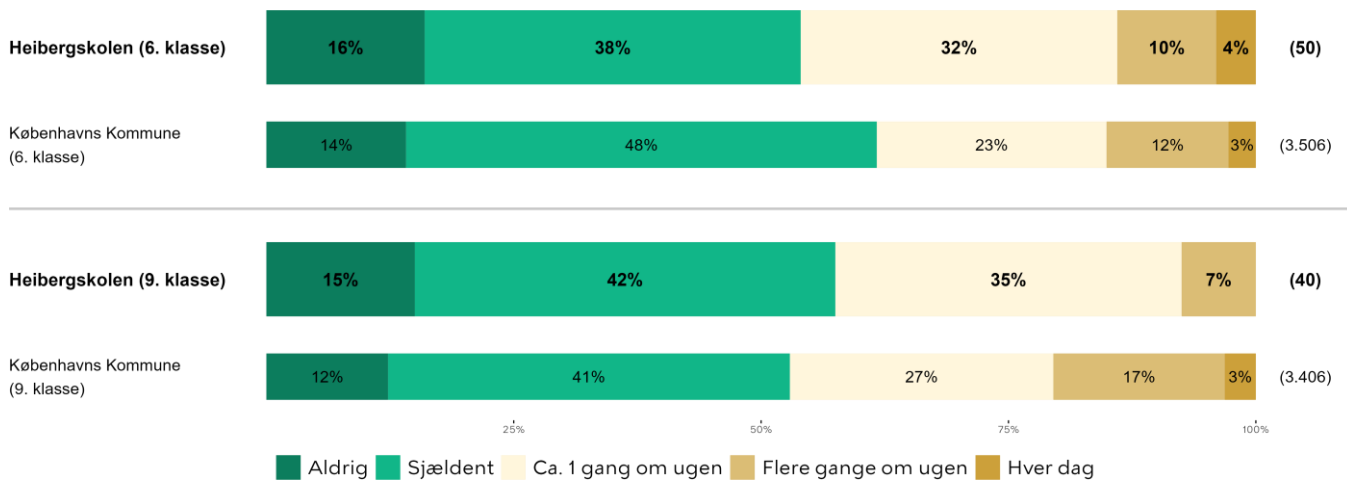


5.2. Antal timers søvn om natten op til en skoledag

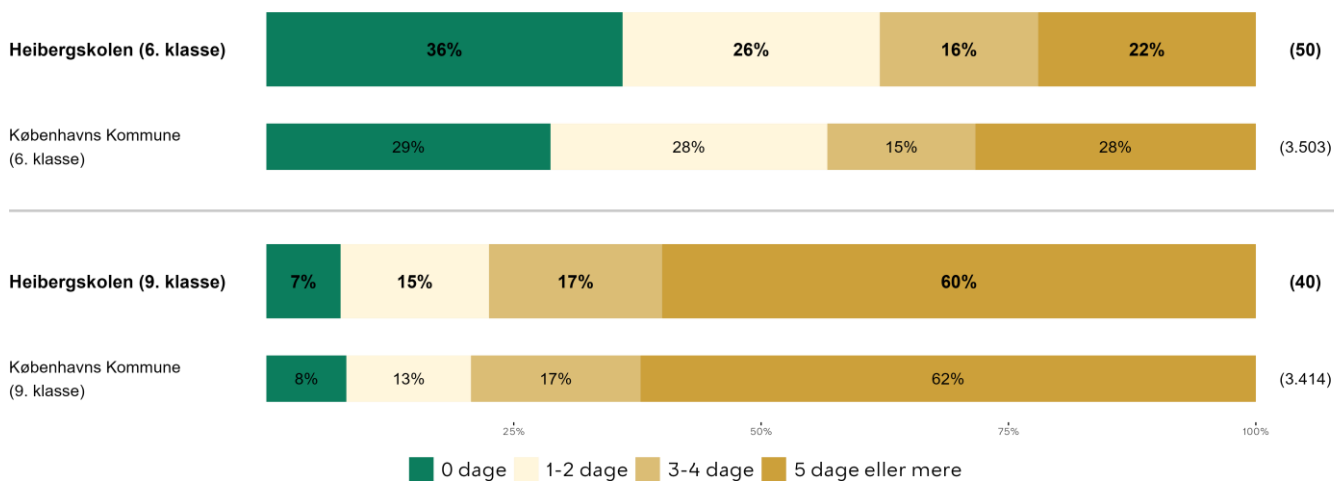


For 6. klasse anbefales minimum 9 timers søvn, og for 9. klasse minimum 8 timers søvn.

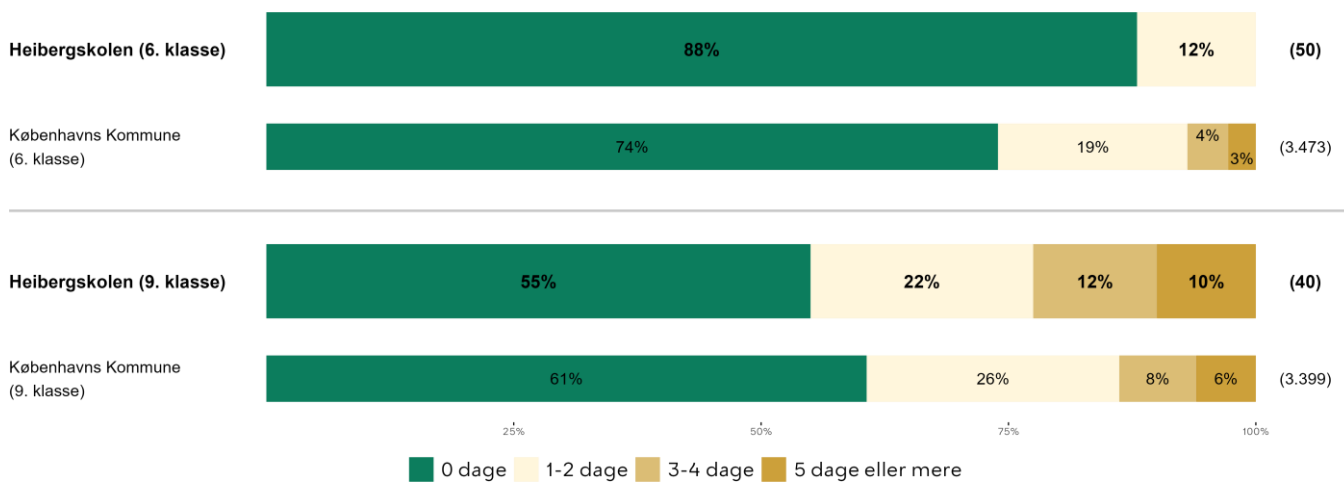
5.3. Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?



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?

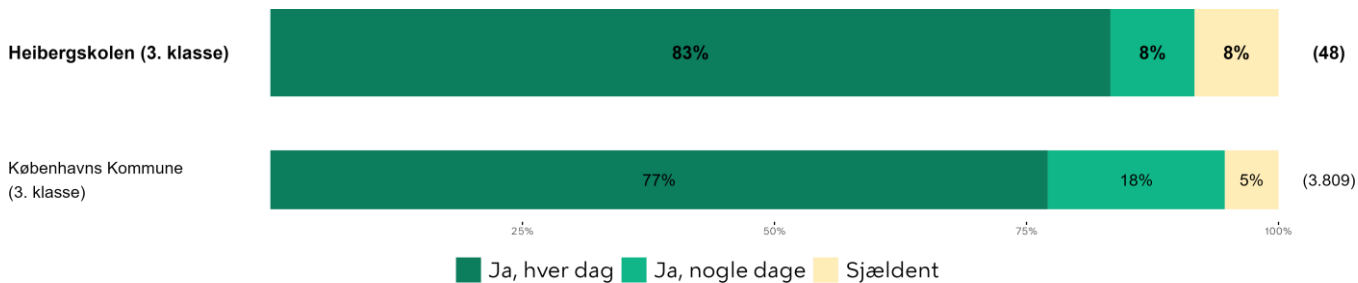


5.5. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?

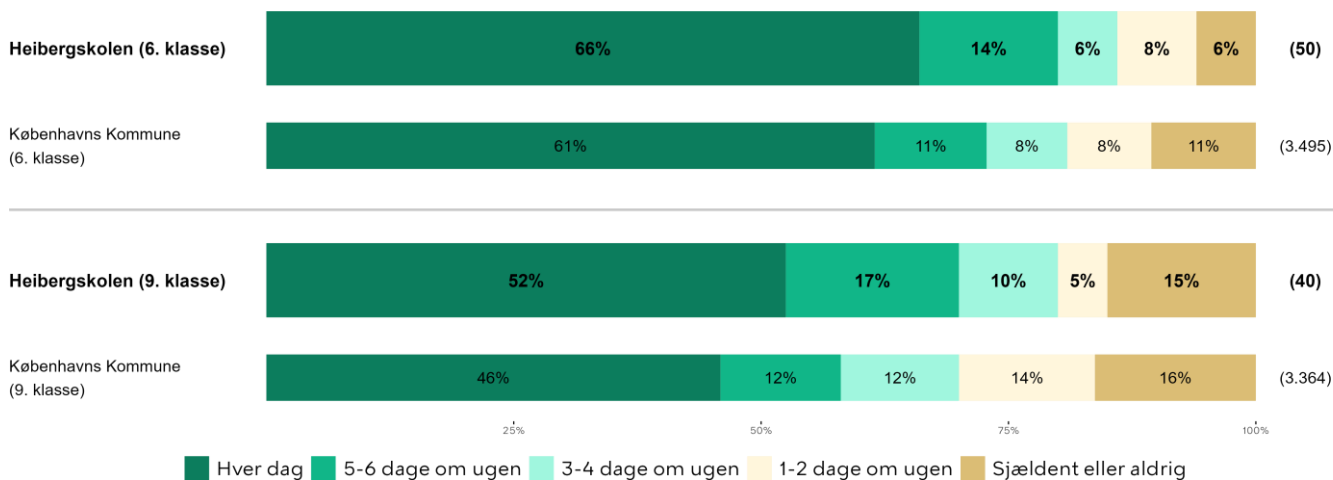


Spisevaner

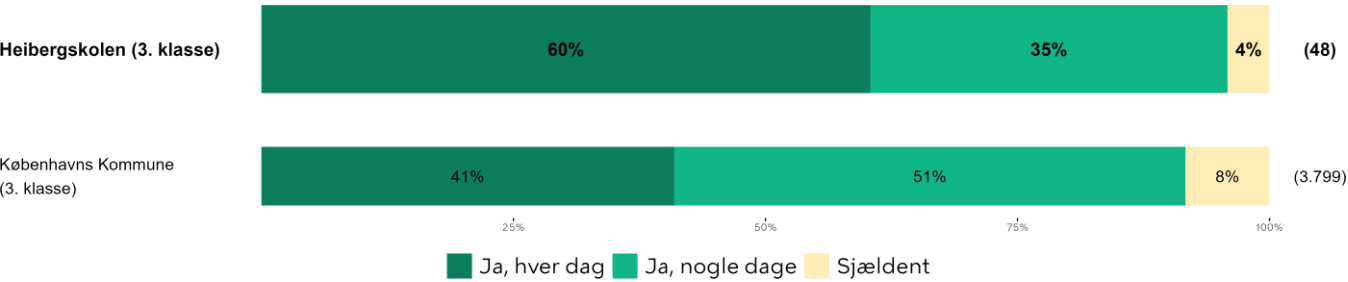
5.6. Spiser du morgenmad?



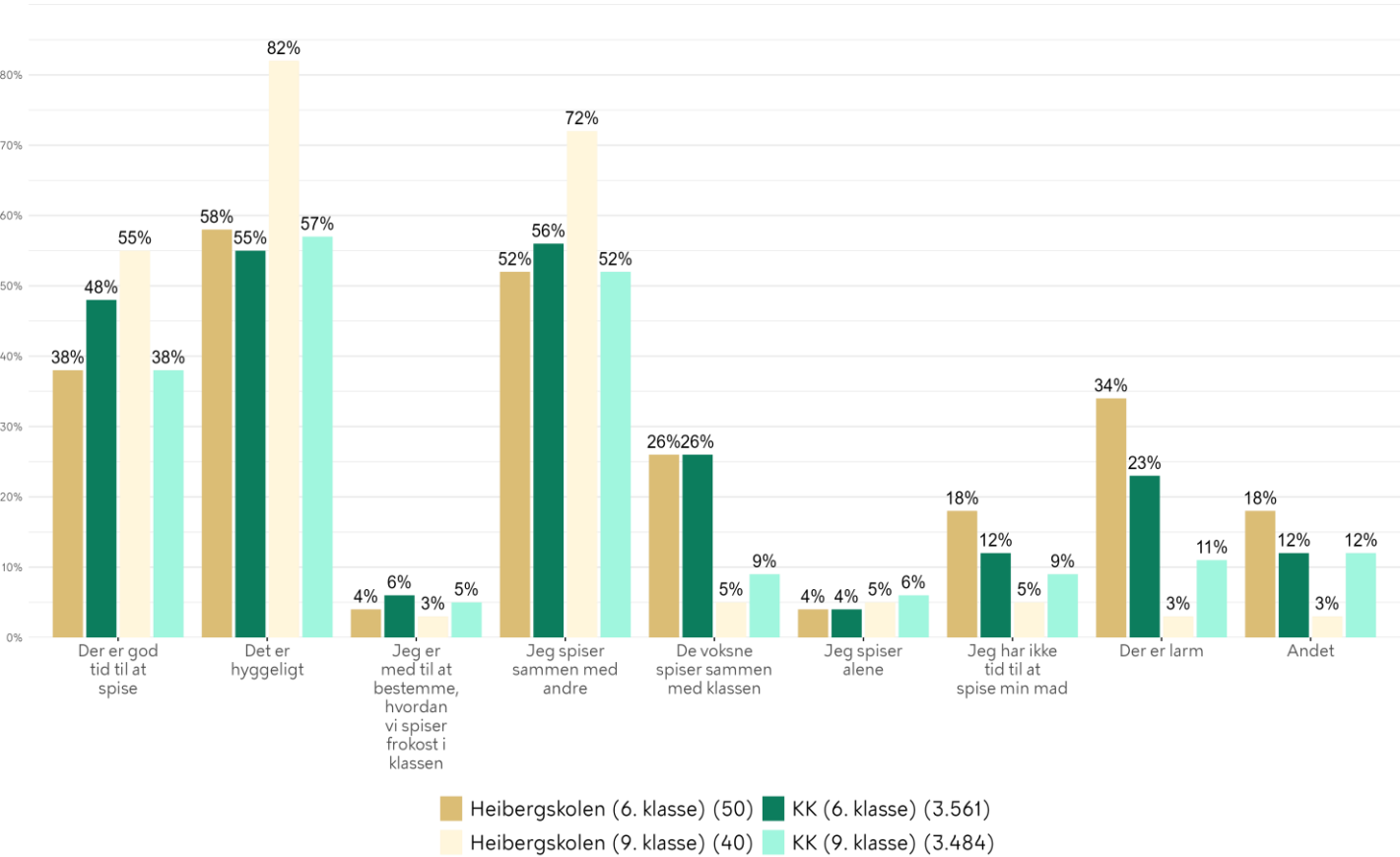
5.7. Hvor tit spiser du morgenmad?



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

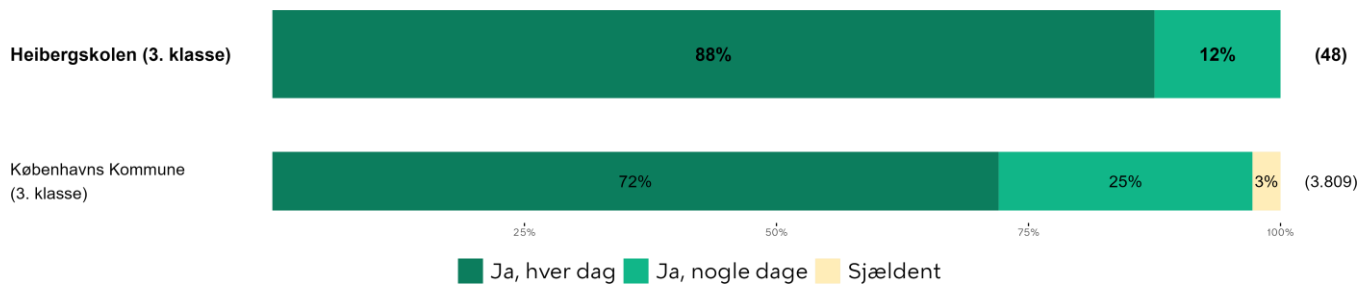


5.9. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?



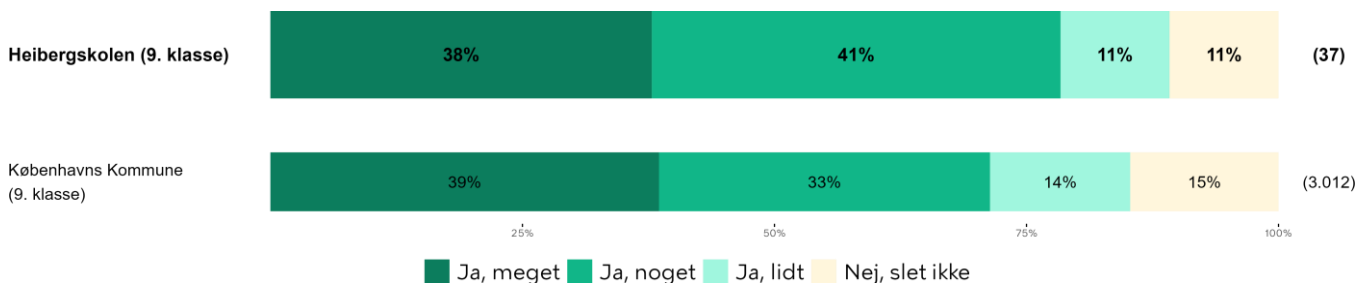
Mulighed for at angive flere svar.

5.10. Spiser du aftensmad sammen med din familie?

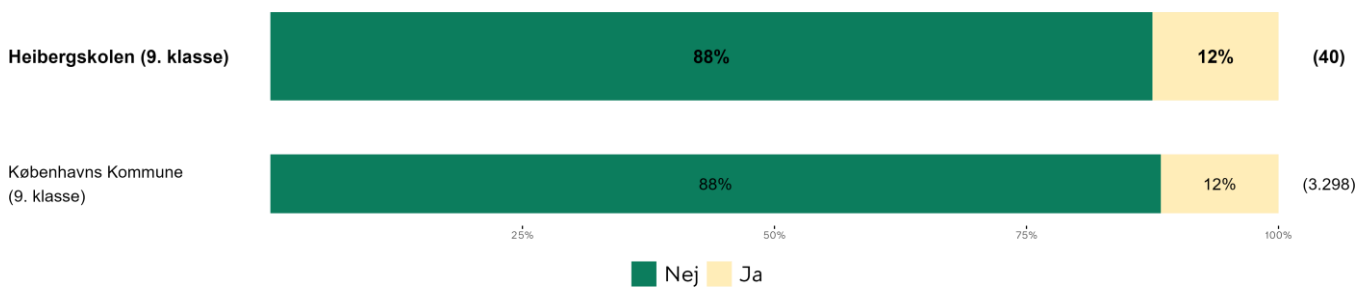


Seksuel sundhed

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?

Heibergskolen (9. klasse)

(-)

Københavns Kommune
(9. klasse)

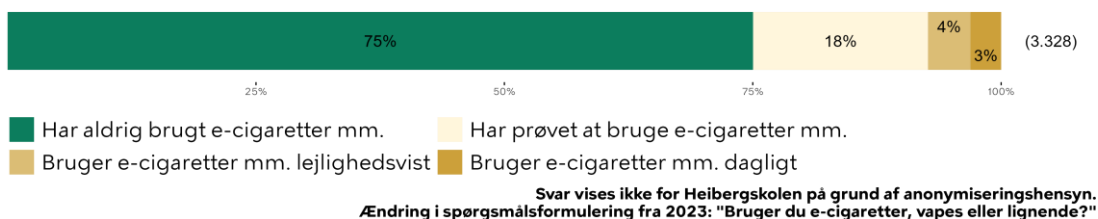


6.2. Bruger du e-cigaretter, puff bars, vapes eller lignende?

Heibergskolen (9. klasse)

(-)

Københavns Kommune
(9. klasse)

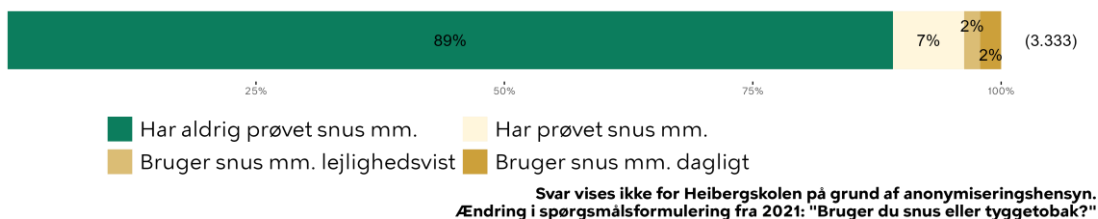


6.3. Bruger du snus, tyggetobak eller nikotinposer?

Heibergskolen (9. klasse)

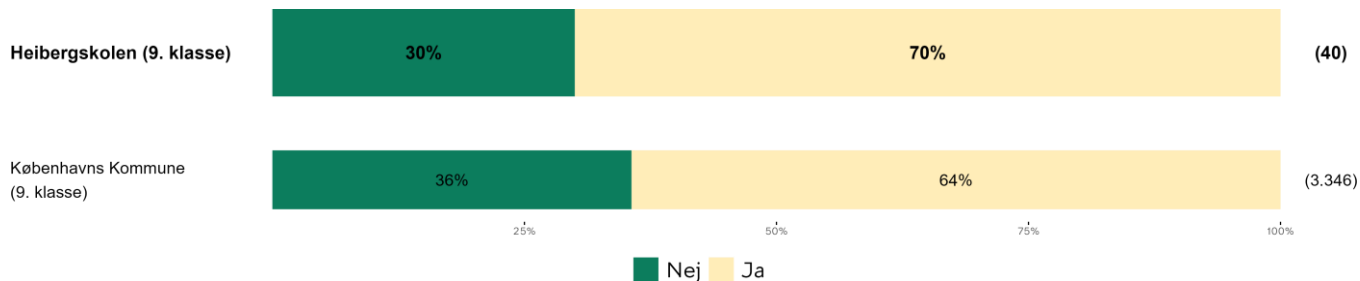
(-)

Københavns Kommune
(9. klasse)



Alkohol

6.4. Har du prøvet at drikke alkohol?

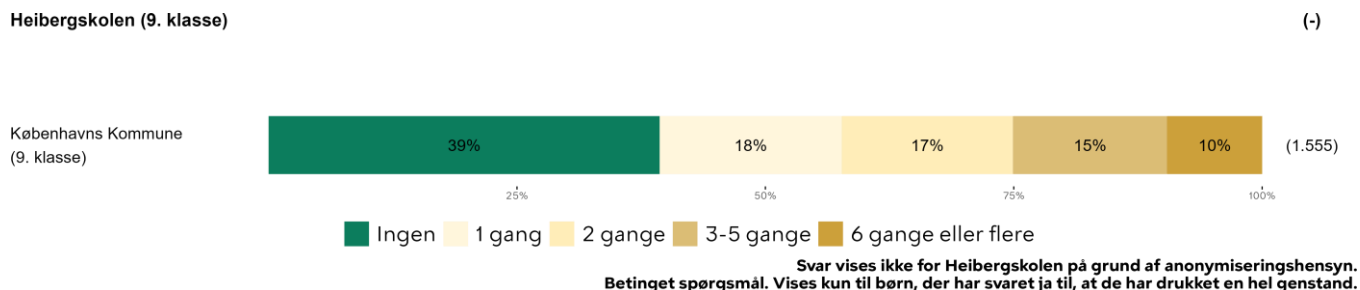


Faktaboks: 1 genstand = 1 almindelig øl, 1 glas vin, 1 alkoholcider/-sodavand (fx Breezer, Mokai, Somersby), 1 drink/cocktail, 2 store shots, som er mindre stærke (fx Gajol, Fisk, Småsure). 1 flaske vin = ca. 6 genstande. 1 flaske spiritus = ca. 20 genstande.

6.5. Har du nogensinde drukket en hel genstand?



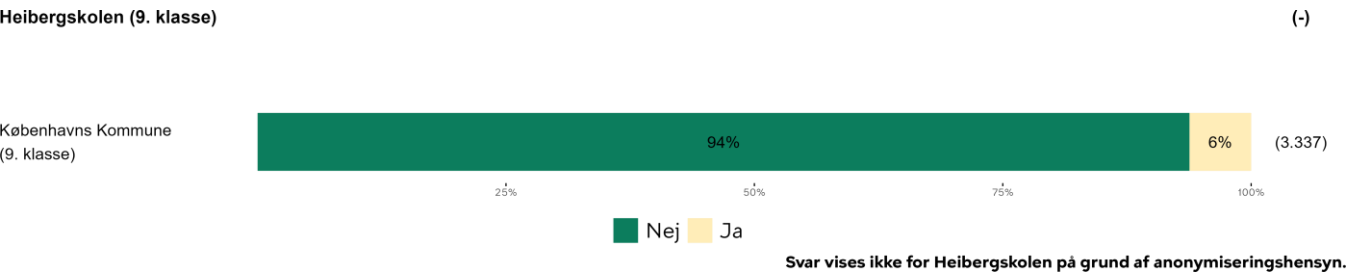
6.6. Tænk tilbage på de sidste 30 dage. Hvor mange gange har du drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed?



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?

