



Børnesundheds- profilen 2021

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

KØBENHAVN

Forord

Sundhed og trivsel er nøglen til, at vores børn kan lære og udvikle sig. Derfor er det vigtigt, at vi løbende følger med i deres sundhed, trivsel og fritidsliv. Og det er det, vi med denne første udgave af Børnesundhedsprofilen har fået mulighed for.

Rapporten er baseret på oplysninger fra københavnske børn i 3., 6. og 9. klasse. De har svaret på spørgsmål om blandt andet mental sundhed, fritidsliv, foreningsdeltagelse og brug af alkohol, cigaretter og andre rusmidler. Den viden, som Børnesundhedsprofilen giver os nu, giver os bedre muligheder for at beslutte, iværksætte og evaluere initiativer, som fremmer de københavnske børns sundhed og trivsel.

De vaner, vi grundlægger i barndommen, får ofte betydning for vores sundhed og trivsel langt ind i voksenlivet. Derfor er det vigtigt for os at få viden om, hvordan det står til med sundheden og trivslen blandt Københavns børn og unge. Det gælder ikke mindst oven på det seneste halvandet år, hvor COVID-19 med tilhørende nedlukninger og isolation har påvirket hverdagen. Mange børn og unge har mærket savnet af både venner, familie, fællesskaber og kendte strukturer i hverdagen.

Sundhed og trivsel handler om mange ting. Det handler om bevægelse, spisevaner og søvn. Men det handler også om selvværd – om at kunne sige fra over for dem, som overtræder ens grænser - og om at slå til i forhold til egne og andres forventninger. Det er emner, som synes aktualiseret i større og større grad for nuværende generationer af børn og unge, blandt andet i kraft af den øgede digitalisering og brug af sociale medier.

Sundhed og trivsel handler også om at være en del af aktive og sunde fællesskaber, fx i foreningslivet eller i de kommunale junior- og ungdomsklubber. Det giver glæde, selvværd og sociale kompetencer, som kan bruges hele livet.

Et godt og sundt børneliv i København er et ansvar, vi skal løfte i fællesskab. Det forudsætter samarbejde på tværs af kommunen. En særlig tak skal lyde til de skoler, som har hjulpet med at indsamle data og dermed bidraget til Børnesundhedsprofilens tilblivelse. Vi håber, at undersøgelsen kommer både jer og mange andre aktører til gavn, og at alle, som møder børnene i første række, kan bruge Børnesundhedsprofilen som et redskab i hverdagen.

God læselyst!



Jesper Christensen
Børne- og Ungdomsborgmester



Sisse Marie Welling
Sundheds- og Omsorgsborgmester



Franciska Rosenkilde
Kultur- og Fritidsborgmester

Indholdsfortegnelse

Introduktion	7
Læsevejledning	9
Resultater	10
Mental sundhed	10
Forskelsbehandling	10
Præstationskultur	10
Fysisk aktivitet	11
Aktivt fritidsliv	11
Digital adfærd	11
Søvn	11
Spisevaner	12
Seksuel sundhed	12
Nikotin og tobak	12
Alkohol og andre rusmidler	12
Mental sundhed og trivsel	
Almen trivsel	14
Sociale relationer	17
Voksenrelationer	18
Forskelsbehandling og grænsesætning	21
Præstationskultur	
Forventninger og præstationer	24
Tilfredshed med udseende	26
Fysisk aktivitet og fritidsliv	
Bevægelse	28
Faciliteter i nærområdet	29
Transport til skole og brug af cykelhjelm	31
Foreningsliv og fritid - 3. klasse	33
Foreningsliv og fritid - 6. og 9. klasse	35
Digital adfærd	
Mobilbrug blandt børn i 3. klasse	43
Digital adfærd og mobning	44
Sundhedsadfærd	
Søvn og skærmb brug før sengetid	48
Spisevaner	51
Seksuel sundhed	53
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	
Nikotin og tobak	55
Alkohol	56
Andre rusmidler	57
Referencer	58

Introduktion

Børnesundhedsprofilen 2021 – København giver ny og aktuel viden om københavnske børns mentale og fysiske velbefindende og deres idræts- og foreningsliv. Dermed giver den politikere, forvaltninger og de deltagende skoler et bedre vidensgrundlag til at skabe rammer for gode børneliv i København.

Undersøgelsen er udarbejdet på baggrund af en digital spørgeskemaundersøgelse om trivsel, sundhedsadfærd og fritidsliv, som børn i 3., 6. og 9. klasse har besvaret i perioden fra d. 6. september til d. 14. oktober 2021. Svarene giver et øjebliksbillede, som præsenteres i denne rapport.

59 almene folkeskoler og 20 ud af byens 56 privat- og friskoler har deltaget i Børnesundhedsprofilen. Dertil har en række specialskoler og dagbehandlingstilbud deltaget.

Undersøgelsen baserer sig på i alt 9.169 besvarelser fordelt på de tre klassetrin: 3.298 besvarelser fra 3. klasse, 3.343 besvarelser fra 6. klasse, samt 2.528 besvarelser fra 9. klasse. I alt 69% af de indbudte børn har besvaret undersøgelsen. Med udgangspunkt i svarprocenten samt analyser af den geografiske såvel som socioøkonomiske spredning på deltagende skoler vurderes *Børnesundhedsprofilen 2021 – København* at give et generelt indblik i københavnske børns sundhed, trivsel og idræts- og foreningsliv¹.

Børnesundhedsprofilen supplerer den nationale trivselsmåling om 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 Børnesundhedsprofilen og den nationale trivselsmåling. De deltagende skoler modtager en rapport med skolens resultater fra Børnesundhedsprofilen 2021.

¹ Se <https://www.kk.dk/resultater-boernesundhedsprofilen> for flere oplysninger om metoden.

Spørgeskema

Spørgeskemaet, der ligger til grund for Børnesundhedsprofilen, er tilpasset målgruppen på de deltagende klassetrin (3., 6. og 9. klasse), både i forhold til indhold, antal spørgsmål og spørgsmålsformulering. Spørgeskemaet består af 24 spørgsmål til børn i 3. klasse, 44 spørgsmål til børn i 6. klasse og 59 spørgsmål til børn i 9. klasse.

Tabel 1 viser en oversigt med de emner, som berøres i de respektive spørgeskemaer. De enkelte spørgeskemaer kan findes på hjemmesiden: www.kk.dk/boernesundhedsprofilen.

Tabel 1: Oversigt over emner i spørgeskemaet

EMNE	3. KLASSE	6. KLASSE	9. KLASSE
Mental sundhed og trivsel	Almen trivsel Sociale relationer Voksenrelationer	Almen trivsel Sociale relationer Voksenrelationer Forskelsbehandling og grænsesætning	Almen trivsel Sociale relationer Voksenrelationer Forskelsbehandling og grænsesætning
Præstationskultur	-	Forventninger og præstationer Tilfredshed med udseende	Forventninger og præstationer Tilfredshed med udseende
Fysisk aktivitet og fritidsliv	Bevægelse Faciliteter i nærområdet Transport til skole og brug af cykelhjelm Foreningsliv og fritid	Bevægelse Faciliteter i nærområdet Transport til skole og brug af cykelhjelm Foreningsliv og fritid	Bevægelse Faciliteter i nærområdet Transport til skole og brug af cykelhjelm Foreningsliv og fritid
Digital adfærd	Mobilbrug Digital adfærd og mobning	Digital adfærd og mobning	Digital adfærd og mobning
Sundhedsadfærd	Søvn Spisevaner	Søvn og skærmb brug før sengetid Spisevaner	Søvn og skærmb brug før sengetid Spisevaner Seksuel sundhed
Nikotin, alkohol og andre rusmidler	-	-	Nikotin og tobak Alkohol Andre rusmidler

Spørgsmålene er udviklet i samarbejde med BørnUngeliv, og en lang række centre og organisationer har bidraget med inspiration og ny viden. Spørgeskemaerne er pilottestet på skoler i 5 forskellige kommuner, herunder i København, og er kvalificeret af forskningsinstitutionerne Statens Institut for Folkesundhed og Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Københavns Kommune gentager børnesundhedsprofilundersøgelsen i 2023. Her vil det være muligt at følge udviklingen i børnenes besvarelser. Ønsker læseren at perspektivere til andre undersøgelser, anbefales to nationale rapporter: Skolebørnsundersøgelsen 2018 og Børn og Unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2018. Sammenligninger af undersøgelser bør altid laves med forbehold, idet forskellig kontekst, tid og målgruppe for de respektive undersøgelser kan påvirke resultaterne og muligheden for direkte sammenligning.

Læsevejledning

Denne rapport præsenterer de samlede resultater af Børnesundhedsprofilen fra 2021, og hovedresultaterne er sammenfattet i de følgende afsnit.

Resultaterne af Børnesundhedsprofilen præsenteres som procentdele i figurer eller tabeller. Børnenes besvarelser er opgjort på køn² og årgang, og for de overlappende spørgsmål stillet til 6. og 9. klasse, vil resultaterne blive vist i samme figur. I formidlingen af udvalgte spørgsmål vil enkelte svarkategorier være lagt sammen.

Antallet af besvarelser varierer fra spørgsmål til spørgsmål. Det skyldes dels, at børnene har kunnet fravælge at besvare enkelte spørgsmål, dels at nogle spørgsmål er betinget af de svar, som barnet tidligere har afgivet. I hver figur fremgår det af parenteser i højre side, hvor mange børn der har besvaret spørgsmålet.

Data fra undersøgelsen behandles fortroligt. Alle besvarelser er anonymiserede. Det betyder, at Københavns Kommune ikke har oplysninger om, hvilke børn, der har besvaret undersøgelsen.

I tillæg til denne rapport er der udarbejdet en pixiudgave af Børnesundhedsprofilen 2021, som grafisk formidler udvalgte hovedresultater (læs pixiudgaven [her](#)). Bemærk, at der kan forekomme mindre forskelle i procentdele mellem denne rapport og Børnesundhedsprofilens pixiudgave på grund af afrundinger.

² Børnene i 6. og 9. klasse fik fire svarmuligheder, da de blev spurgt til køn: "Dreng", "Pige", "Andet" og "Ønsker ikke at svare". Besvarelserne på "Andet" og "Ønsker ikke at svare" indgår i det samlede antal besvarelser for klassetrinnet, men der afrapporteres ikke særskilt på de to kategorier grundet få besvarelser (i alt 191 besvarelser).

Resultater

I det følgende afsnit sammenfattes resultaterne fra Børnesundhedsprofilen. Resultaterne perspektiveres samtidig, hvor det er muligt, til nationale tal og anbefalinger. Der er tale om netop en perspektivering, da det på grund af tidsforskydning, forskellige målgrupper og svarkategorier ikke er muligt at lave direkte sammenligninger mellem denne undersøgelse og de respektive nationale undersøgelser.



Mental sundhed

Et godt mentalt helbred og trivsel har afgørende betydning for børns personlige, læringsmæssige og sociale udvikling. WHO definerer mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker (1).

De fleste børn i København trives godt. Cirka 2/3 af børnene på både 3., 6. og 9. klasses trin svarer, at de har det rigtig godt eller godt i skolen, mens 2-6% pr. årgang angiver, at de ikke har det godt. Mere end 80% af børnene i 3., 6. og 9. klasse angiver, at de har det godt eller rigtig godt derhjemme. De resterende børn har i overvejende grad svaret, at de har det nogenlunde. Det er således en meget lille andel af børnene, der svarer, at de ikke har det godt derhjemme. Børnesundhedsprofilen viser desuden, at flere drenge end piger trives, hvilket stemmer overens med nationale undersøgelser, hvor der er identificeret tilsvarende kønsforskelle (2).

Langt de fleste børn i 3. klasse har nogen at lege med i skolen, og størstedelen har også legeaftaler i fritiden. De fleste børn i 6. og 9. klasse svarer, at deres forældre er der for dem og er interesserede i deres skole og fritid. Dog svarer 7% af børnene i 9. klasse, at de ikke har nogen voksne at tale med, hvis noget går dem på eller de er kede af det.



Forskelsbehandling

København har et mål om at være en by med plads til alle, og hvor alle har lige muligheder uanset køn, udseende, etnicitet og seksualitet.

19% af de københavnske børn i 6. klasse og 26% i 9. klasse angiver, at de har oplevet forskelsbehandling indenfor de sidste to måneder. Det er i særlig grad pigerne, der har oplevet forskelsbehandling. De tre hyppigste årsager til forskelsbehandlingen angives som "køn", "udseende" og "fødeland og/eller hudfarve".

Tilbage i 2018 viste en landsdækkende undersøgelse, at 13% af de lidt ældre unge (15- og 19-årige) havde oplevet forskelsbehandling få eller mange gange inden for det seneste halve år (3).



Præstationskultur

Selværd og evnen til at kunne sætte grænser samt håndtere egne og andres forventninger er en vigtig del af trivslen.

Børnesundhedsprofilen viser, at en betydelig andel af københavnske børn oplever et fagligt og socialt præstationspres. Særligt i 9. klasse oplever mange børn at være pressede. I alt svarer 35%, at de tit eller meget tit har for meget at se til. Blandt pigerne i 9. klasse er det 41%. Børnerådet anslog i 2018, at 21% af børnene på den yngre årgang (8. klasse) oplever, at de ofte eller hele tiden er pressede (4).

Langt størstedelen af de københavnske børn i 9. klasse (95%) angiver det som vigtigt, at de klarer sig godt i skolen, mens særligt pigerne for det meste eller altid føler sig presset af tests, eksaminer og karakterer (60%).

Præstationskulturen gør sig også gældende i forhold til de københavnske børns opfattelse af deres eget udseende. I Børnesundhedsprofilen angiver 11% i 6. klasse og 16% i 9. klasse, at de sjældent eller aldrig er tilfredse med, hvordan de ser ud. Andelen er også her markant større blandt piger end blandt drenge.



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en lang række sundhedsmæssige gevinster af både fysisk, mental og social karakter. Vaner, som grundlægges i barndommen, følger desuden ofte med ind i voksenlivet.

Børnesundhedsprofilen viser, at 42% af de københavnske børn i 3. klasse *tit* bevæger sig, så de bliver forpustede. 25% af børnene i 6. klasse og 21% af børnene i 9. klasse har *dagligt* et bevægelsesniveau, der betyder, at de bliver svedige eller forpustede. I både 3., 6. og 9. klasse gælder det, at flere drenge end piger ofte bevæger sig, så de bliver forpustede.

En national rapport viser, at ca. en fjerdedel af alle danske 11-15-årige er fysisk aktive mindst 60 minutter dagligt ved moderat til høj intensitet (5). Sundhedsstyrelsen anbefaler netop en times daglig fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet.



Aktivt fritidsliv

Fritidsaktiviteter og foreningsdeltagelse af fysisk eller kreativ karakter har stor betydning for børns sociale fællesskaber, trivsel og læring.

I København går 93% af børnene i 3. klasse i SFO/fritidsklub. 44% af børnene i 6. klasse går mindst en gang om ugen i junior- eller ungdomsklub. I 9. klasse går 13% af børnene én eller flere gange om ugen i ungdomsklub.

84% af de børn i 3. klasse, der går til noget i deres fritid, går til sport i en forening, hvilket svarer til i alt 66% af børnene i 3. klasse. 71% af børnene i 6. klasse og 44% af børnene i 9. klasse går mindst én gang om ugen til sport i en forening.

40% af de børn i 3. klasse, der går til noget i deres fritid, går til teater, musik, spejder, rollespil, billedkunst eller lignende aktivitet i fx forening, hvilket svarer til i alt 31% af børnene i 3. klasse. Tilsvarende går i alt 23% af børnene i 6. klasse og 13% af børnene i 9. klasse mindst én gang om ugen til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet i fx forening.

Resultaterne stemmer overens med andre danske undersøgelser, som peger på, at tilslutningen til fritids- og idrætstilbud daler jo ældre børnene bliver. Det store fald af børns brug af fritids- og klubtilbud sker typisk, når børnene går i 2. – 5. klasse (6). Desuden ses et fald i foreningsdeltagelsen (sport) på landsplan i de tidlige teenageår (7).



Digital adfærd

Brugen af digitale medier er en vigtig del af hverdagslivet for nutidens børn.

Børnesundhedsprofilen viser, at cirka 15% af de københavnske børn i både 3., 6. og 9. klasse har fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dem kede af det, bange eller vrede. På alle årgange gør det sig gældende for flere piger end drenge.

Blandt børnene i 3. klasse taler 28% aldrig med deres forældre om, hvad de laver på deres mobil eller iPad/tablet. Fire ud af fem børn i 6. og 9. klasse angiver, at de altid eller for det meste er med i de online fællesskaber, de kunne tænke sig. I 9. klasse svarer 29% af børnene, at de ikke så ofte eller aldrig tænker over, om det, de læser på internettet, er rigtigt.

En national undersøgelse viser i tråd med ovenstående kønsforskelle, at piger også er mere udsat for mobning via sociale medier end jævnaldrende drenge (3). Samtidig viser en undersøgelse fra Børnerådet, at børn i 9. klasse, som er meget online, oplever større social støtte og fortrolighed med deres venner end børn, som sjældent er online (8).



Søvn

Tilstrækkelig søvn og god søvnkvalitet er vigtig for børns udvikling, helbred, trivsel og indlæringssevne.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn i 6. klasse sover mindst 9 timer hver nat, og at børn i 9. klasse sover mindst 8 timer hver nat (9).

Børnesundhedsprofilen viser, at 33% af børnene i 6. klasse sover mindre end 9 timer om natten, og 44% af børnene i 9. klasse sover mindre end 8 timer. I 3. klasse føler 9% af børnene sig ikke friske og veludhvilede, når de kommer i skole. En national undersøgelse viser, at ca. halvdelen af de 15-årige sover mindre end 8 timer (8).

79% af børnene i 6. klasse har inden for den seneste uge brugt skærm lige inden de skulle sove, og det tilsvarende tal for 9. klasse er 96%. 37% af de københavnske børn i 9. klasse har desuden oplevet, at deres søvn i den forangne uge er blevet forstyrret af deres mobiltelefon, tablet eller lignende.



Spisevaner

Sund og varieret mad er essentielt for børns udvikling, helbred og indlæringsevne (10).

Resultaterne i Børnesundhedsprofilen viser, at 82% af børnene i 3. klasse spiser morgenmad hver dag, mens det gælder for 63% af børnene i 6. klasse og 45% af børnene i 9. klasse. Andelen, der sjældent eller aldrig spiser morgenmad, stiger med alderen, og i 9. klasse spiser 16% sjældent eller aldrig morgenmad, mens 14% kun spiser morgenmad 1-2 dage om ugen. Andelen er væsentligt større blandt piger end blandt drenge.

I Børnesundhedsprofilen svarer 8% af børnene i 3. klasse, at de sjældent har tid til at spise deres mad i skolen, mens det gælder for 11% i 6. klasse og 9% i 9. klasse. Fødevarestyrelsen anbefaler, at skolerne sikrer gode rammer om måltiderne på skolen, herunder at der er tid nok til at spise frokostmåltidet (11).



Seksuel sundhed

Sundhedsadfærd dækker over adfærd, der har betydning for den enkeltes egen sundhed og helbred, herunder seksuel sundhed og beskyttelse mod seksuelt overførte sygdomme. For børn og unge handler seksuel sundhed også om at lære om grænser, tolerance og fysisk samt følelsesmæssig trivsel (12).

Børnesundhedsprofilens resultater viser, at 41% af de københavnske børn i 9. klasse oplever at have meget viden om, hvordan de beskytter sig mod seksuelt overførte sygdomme. 15% i 9. klasse angiver, at de har haft deres seksuelle debut. En national undersøgelse i sidste halvdel af skoleåret i 2018 viste, at lidt mindre end 30% af 9. klasserne havde haft deres seksuelle debut på daværende tidspunkt (2).



Nikotin og tobak

Forskning viser, at jo tidligere i livet man begynder at ryge, jo større er sandsynligheden for at ende som fast ryger, fordi børn og unge hurtigere bliver afhængige af nikotin. Rygning er den vigtigste risikofaktor for folkesundheden, og et røgfrit liv er et betydeligt element for børns udvikling (13).

Resultaterne fra Børnesundhedsprofilen viser, at en mindre gruppe blandt børn i 9. klasse har et egentligt regelmæssigt forbrug af enten cigaretter (10%), e-cigaretter (4%) eller snus (6%). 3% i 9. klasse har svaret, at de dagligt ryger cigaretter, og 3% svarer, at de dagligt bruger snus. Cigaretter og snus er de nikotinholdige produkter, som flest anvender på daglig basis. Dette er i overensstemmelse med en generel tendens, hvor røgfri tobak, fx snus, de seneste år er blevet mere udbredt blandt unge (14).



Alkohol og andre rusmidler

Generelt drikker danske unge i dag mindre og begynder at drikke senere end tidligere generationer. Sammenlignet med unge i andre europæiske lande har danske unge imidlertid det højeste forbrug af alkohol (15) (16).

I Børnesundhedsprofilen angiver 72% i de københavnske 9. klasser, at de har prøvet at drikke alkohol. I alt har 44% drukket fem eller flere genstande ved samme lejlighed (såkaldt binge-drinking) i løbet af de seneste 30 dage.

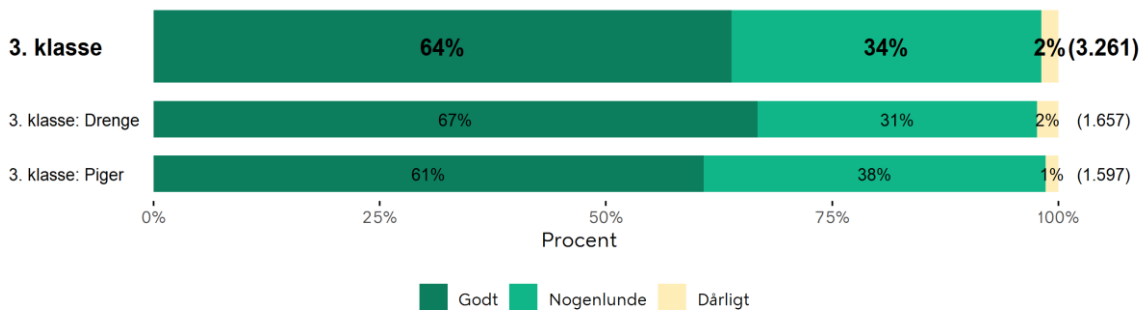
Ser man på andre rusmidler, har 12% af de københavnske børn i 9. klasse prøvet at ryge hash, og 2% har prøvet at tage lattergas. På landsplan har 17% i 9. klasse prøvet at ryge hash og 3% har prøvet at tage lattergas (16).

Mental sundhed og trivsel

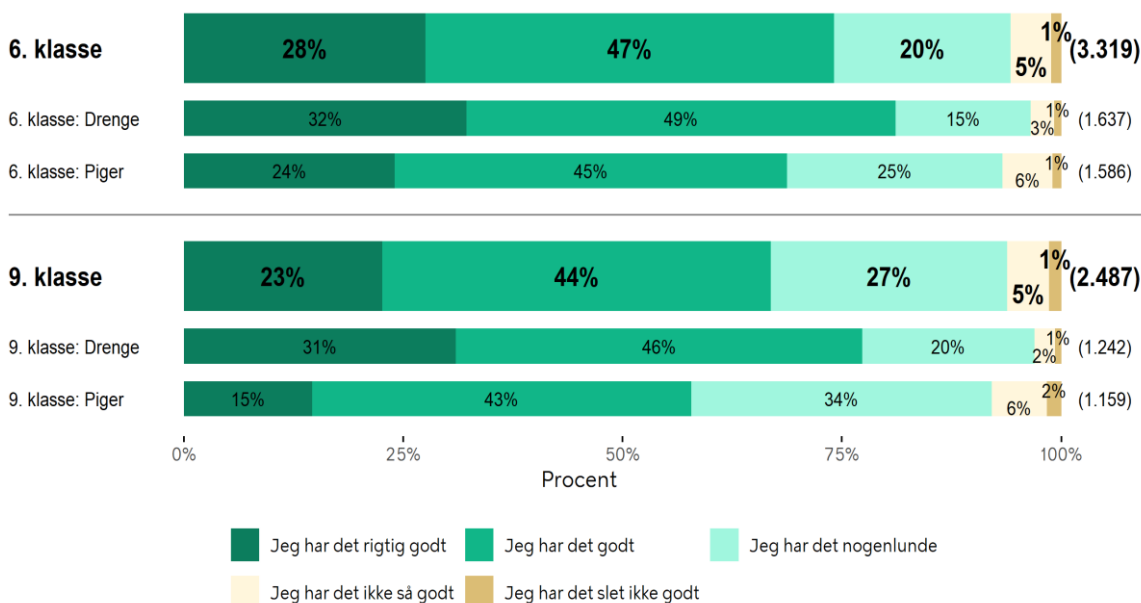


Almen trivsel

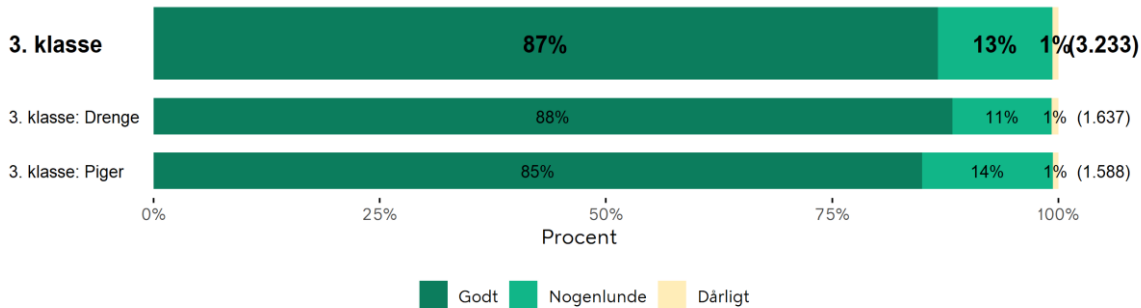
1.1. Hvordan har du det i skolen?



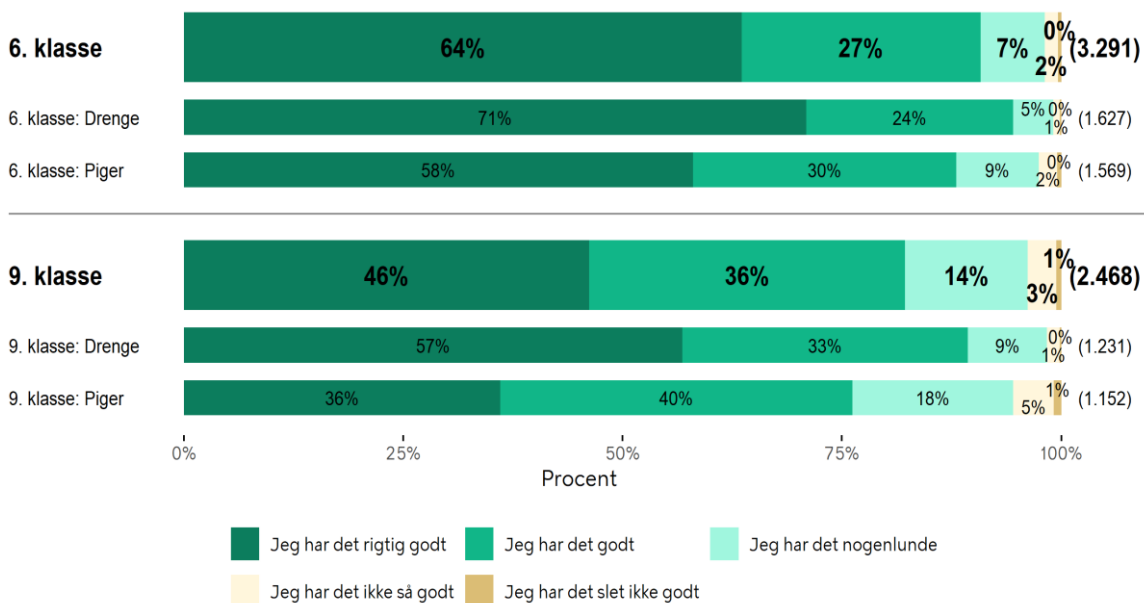
1.2. Hvordan har du det for tiden i skolen?



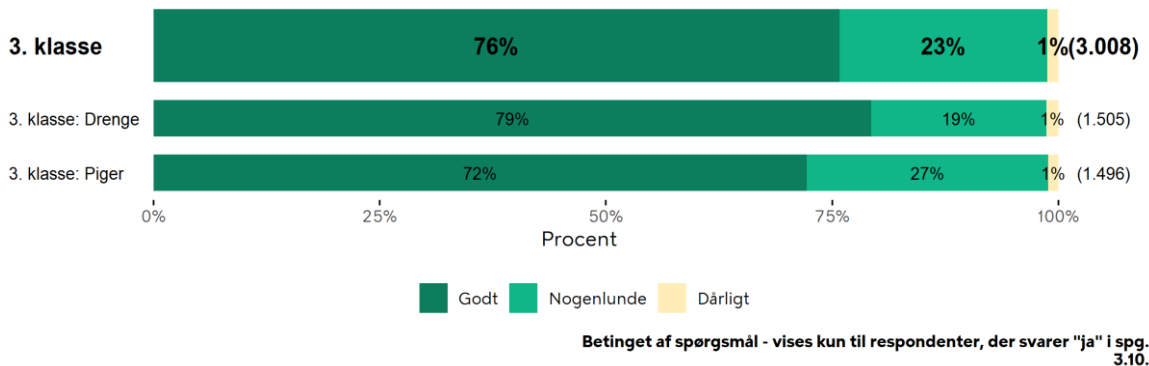
1.3. Hvordan har du det derhjemme?



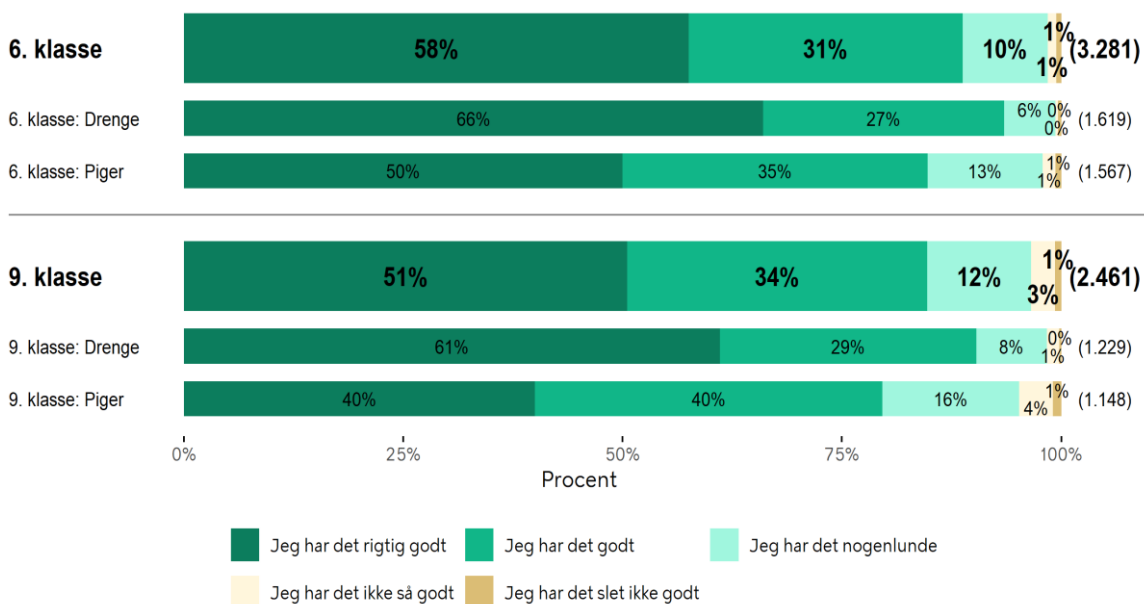
1.4. Hvordan har du det for tiden derhjemme?



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

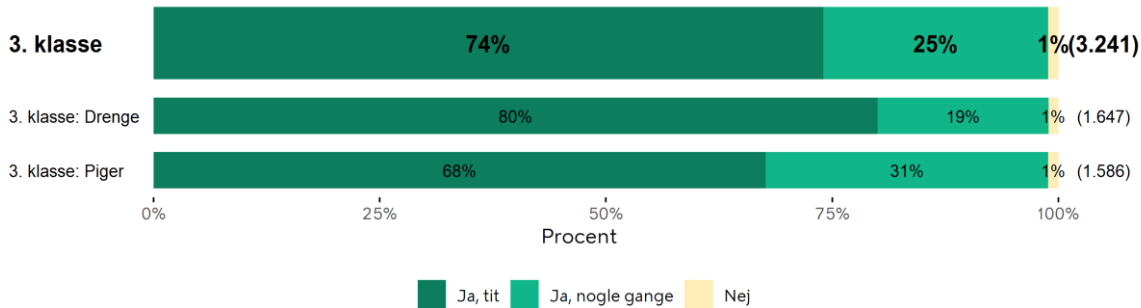


1.6. Hvordan har du det for tiden med venner/i fritiden?

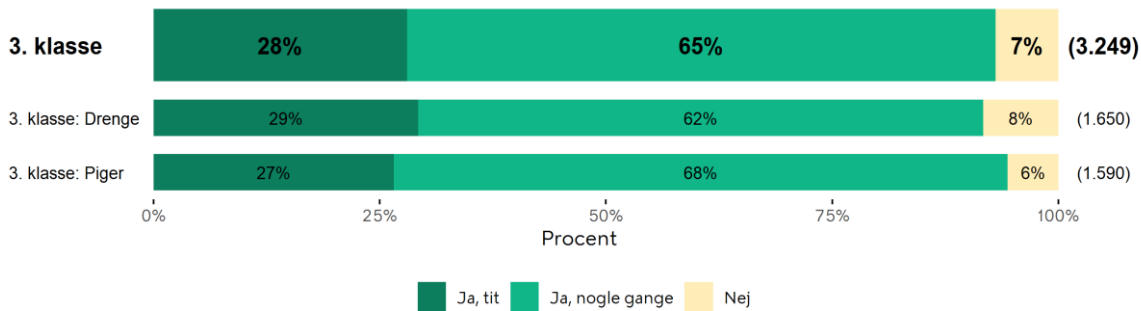


Sociale relationer

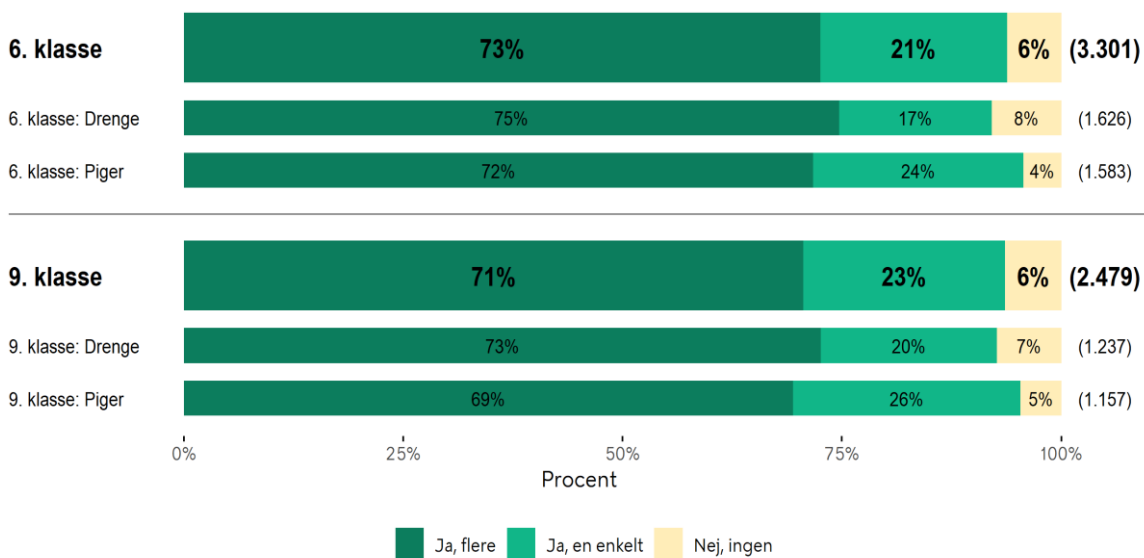
1.7. Har du nogen at lege med i frikvartererne?



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

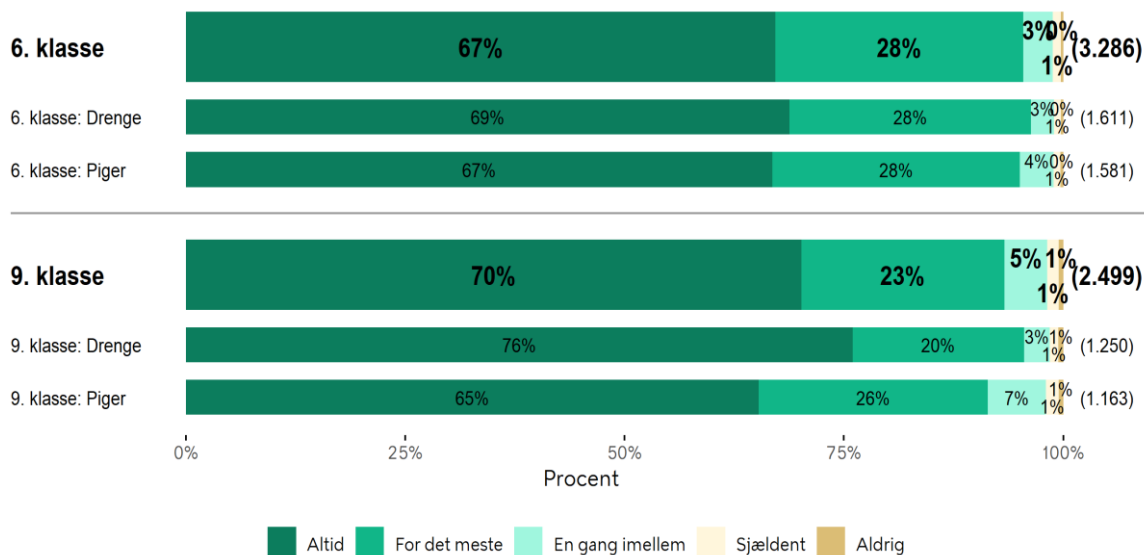


1.9. Har du nogen venner eller veninder at tale med, hvis noget går dig på eller gør dig ked af det?

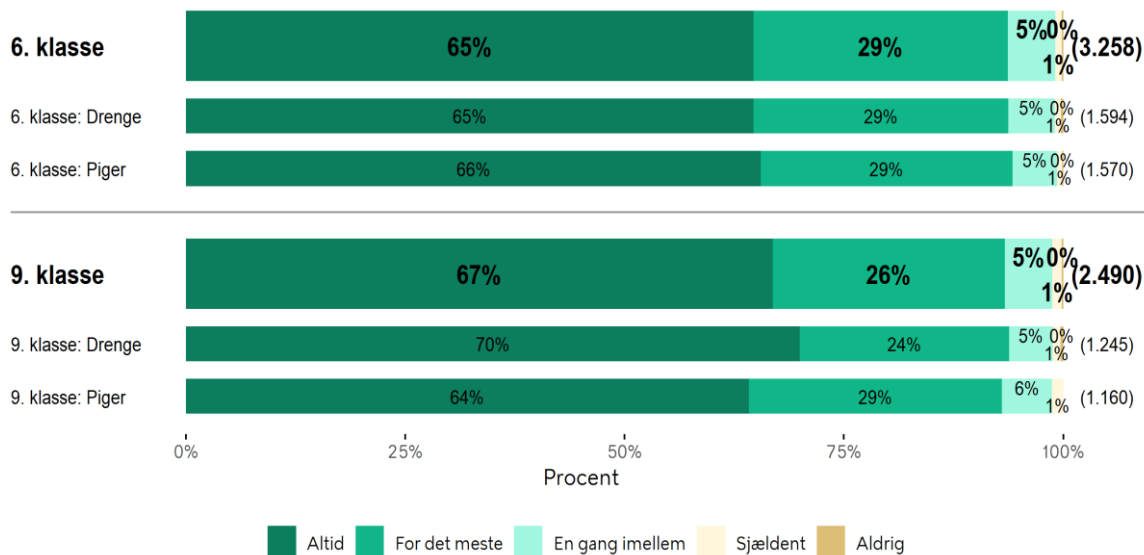


Voksenrelationer

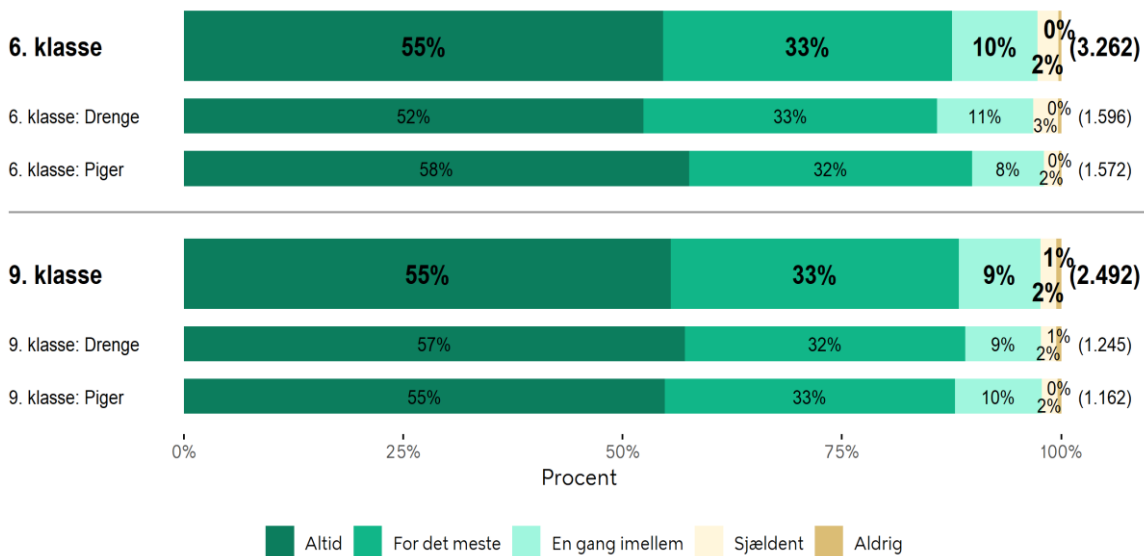
1.10. Er en eller flere af dine forældre der, når du har brug for dem?



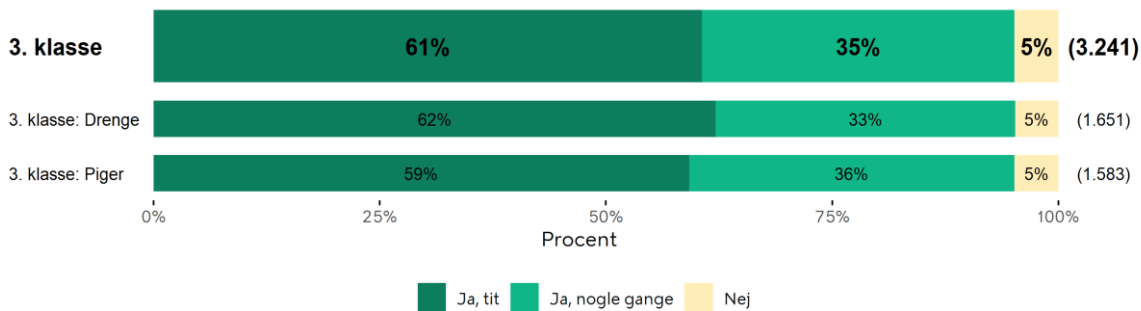
1.11. Viser dine forældre interesse for din skolegang?



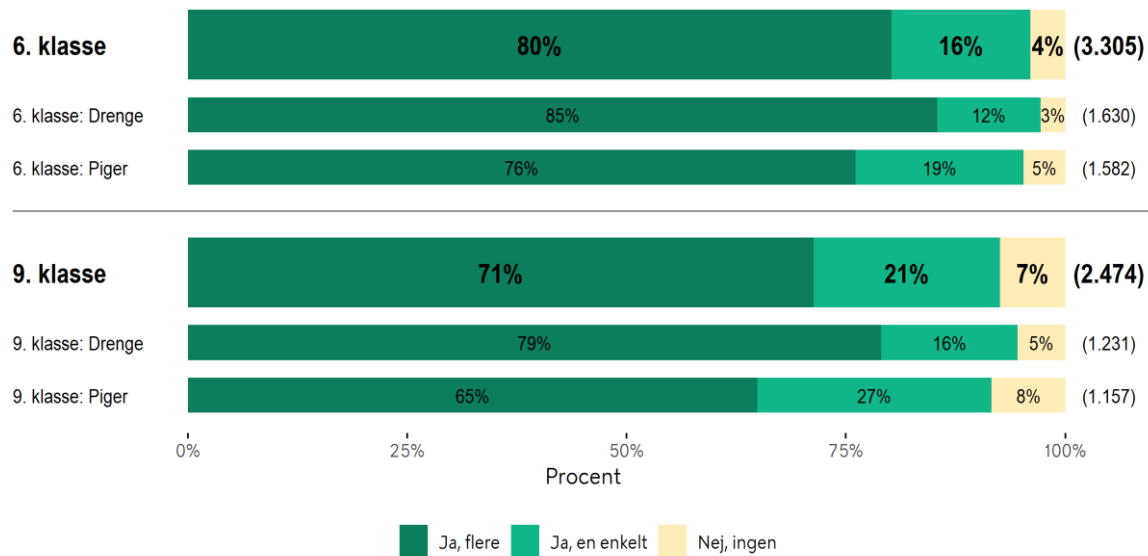
1.12. Viser dine forældre interesse for, hvad du laver i din fritid?



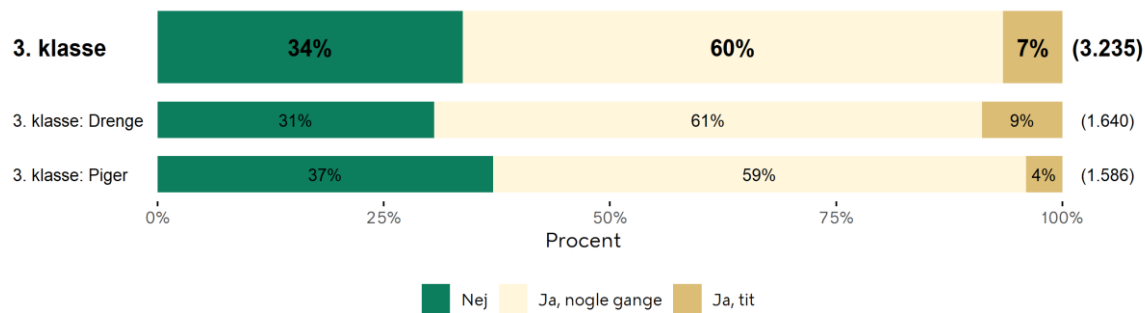
1.13. Er der en voksen i skolen, du kan tale med, hvis du er ked af det?



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

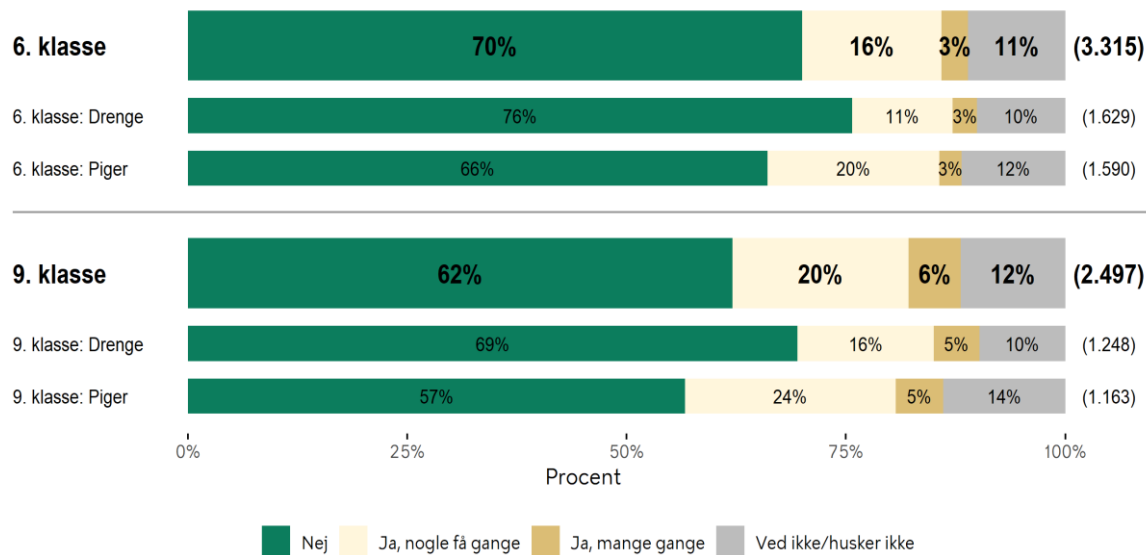


1.15. Skælder de voksne i skolen ud?

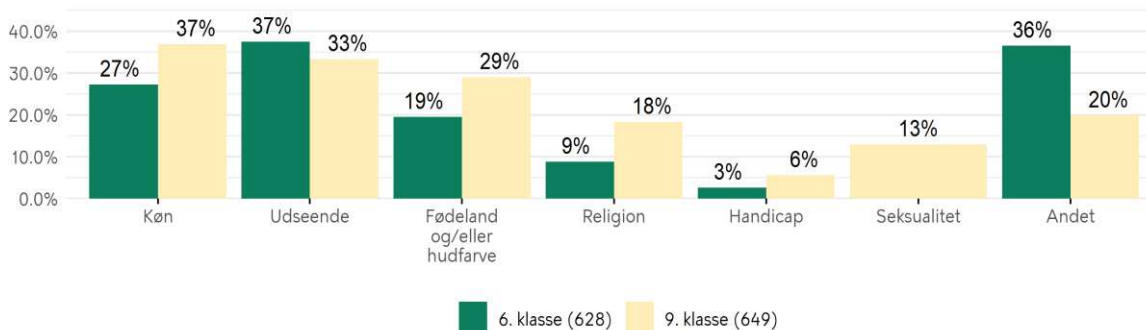


Forskelsbehandling og grænsesætning

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?



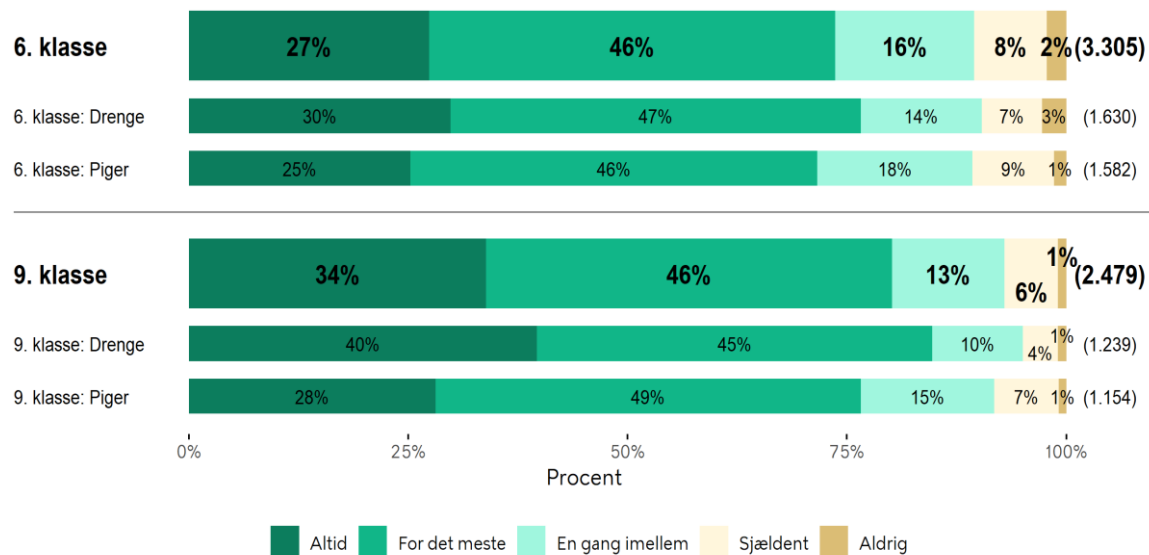
1.17. Hvad er grunden til, at du er blevet behandlet dårligere?



Betinget spørgsmål - Hvis eleverne svarer "Ja nogle få gange" eller "Ja, mange gange" i ovenstående spm. 1.16. Svarkategorien, "Seksualitet" er kun stillet til 9. klasse

	6. klasse		9. klasse	
	Dreng	Piger	Dreng	Piger
Køn	17%	30%	29%	41%
Udseende	33%	39%	31%	35%
Fødeland og/eller hudfarve	23%	18%	34%	27%
Religion	11%	8%	20%	18%
Handicap	3%	2%	7%	3%
Seksualitet			5%	13%
Andet	36%	37%	18%	20%

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

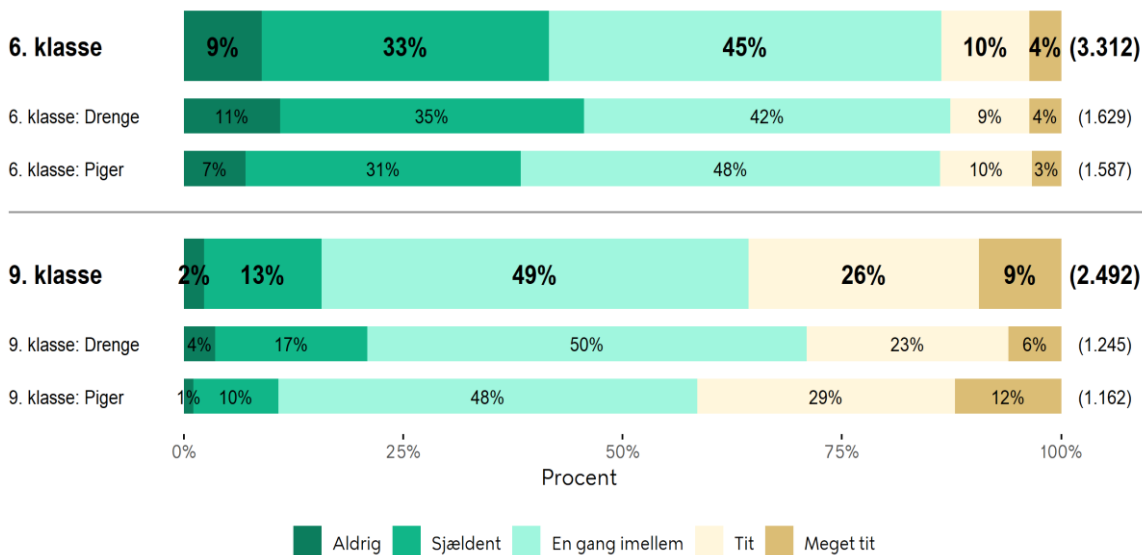


Præstationskultur

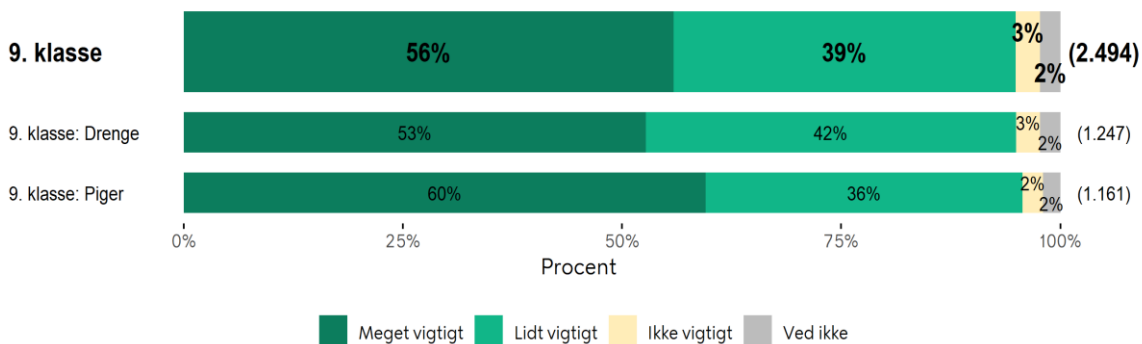


Forventninger og præstationer

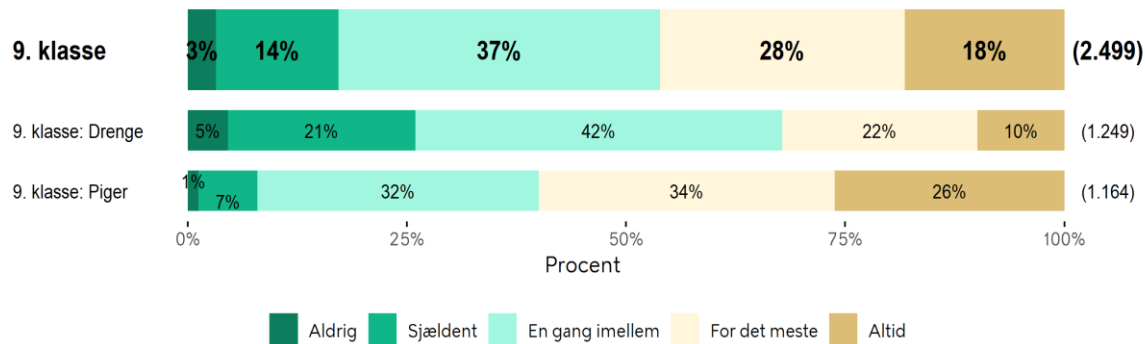
2.1. Synes du, at du har for meget at se til?



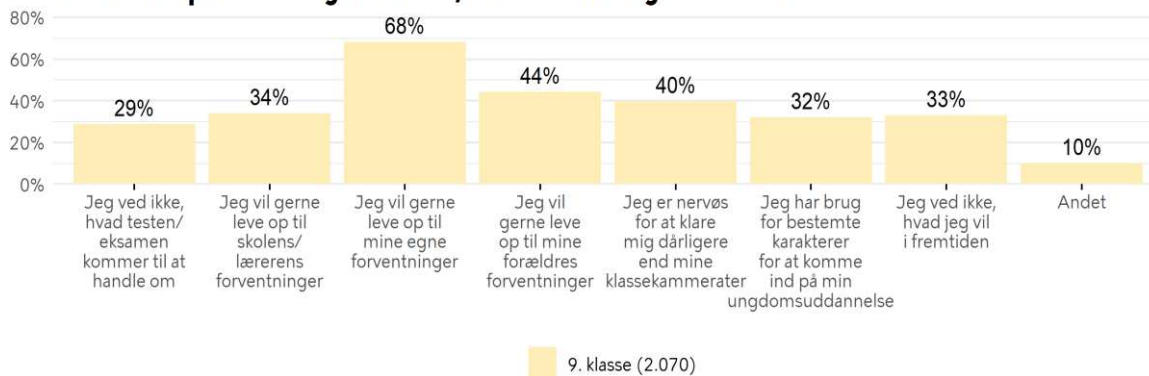
2.2. Hvor vigtigt er det for dig, at du klarer dig godt i skolen?



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



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

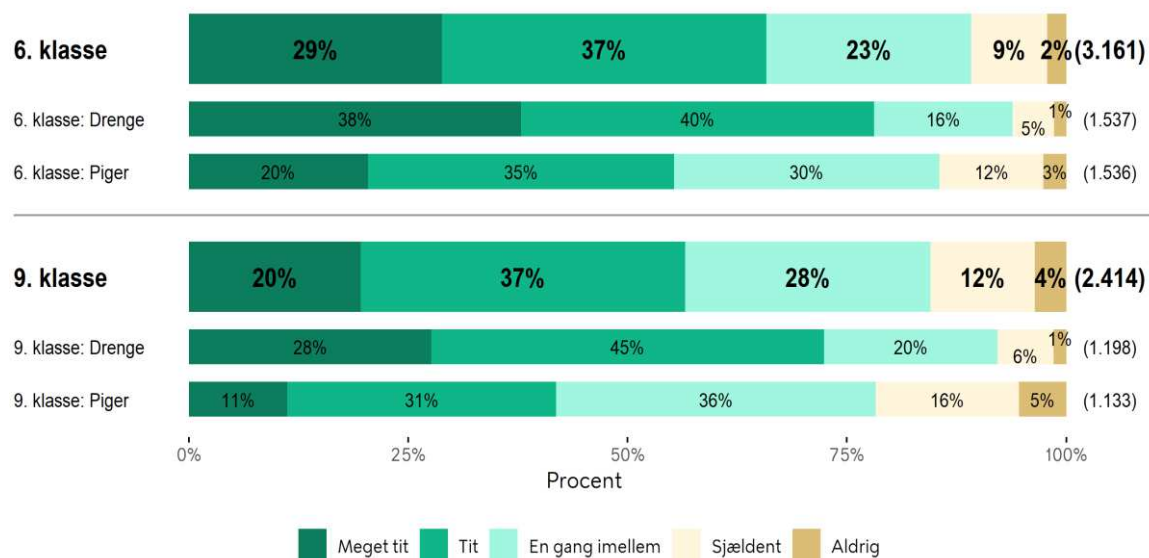


Betinget spørgsmål - vises til elever som svarer "En gang imellem", "For det meste" og "Ja, altid" i spg. 2.3.

	9. klasse	
	Dreng	Piger
Jeg ved ikke, hvad testen/eksamen kommer til at handle om	22%	35%
Jeg vil gerne leve op til skolens/lærerens forventninger	28%	39%
Jeg vil gerne leve op til mine egne forventninger	63%	74%
Jeg vil gerne leve op til mine forældres forventninger	44%	45%
Jeg er nervøs for at klare mig dårligere end mine klassekammerater	29%	49%
Jeg har brug for bestemte karakterer for at komme ind på min ungdomsuddannelse	30%	34%
Jeg ved ikke, hvad jeg vil i fremtiden	29%	37%
Andet	10%	9%

Tilfredshed med udseende

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

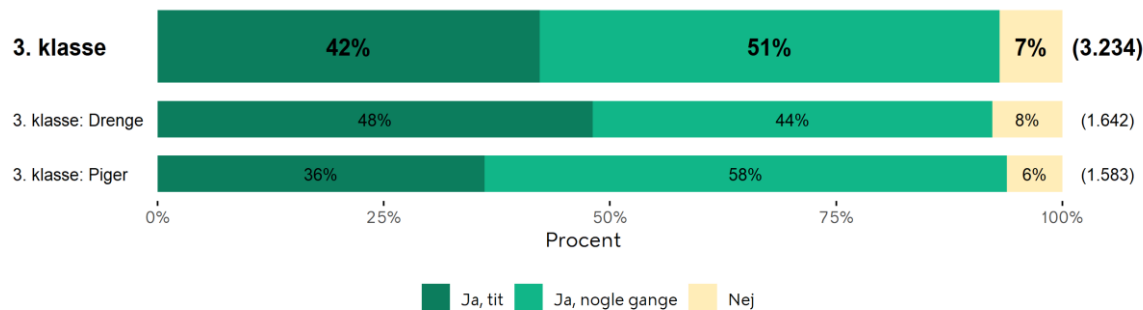


Fysisk aktivitet og foreningsliv

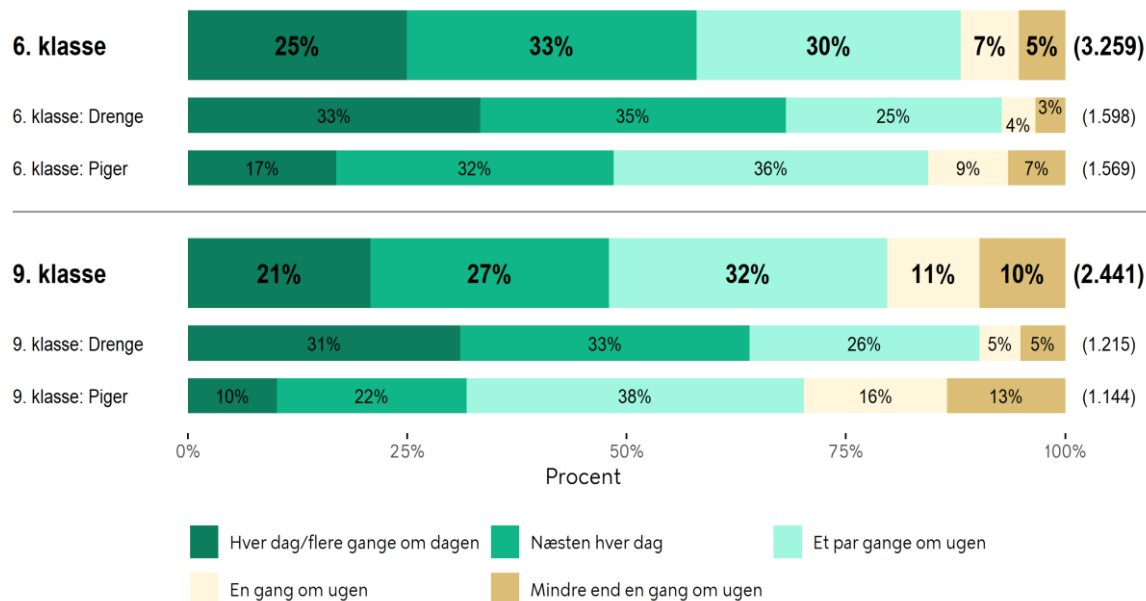


Bevægelse

3.1. Bevæger du dig, så du bliver forpustet?

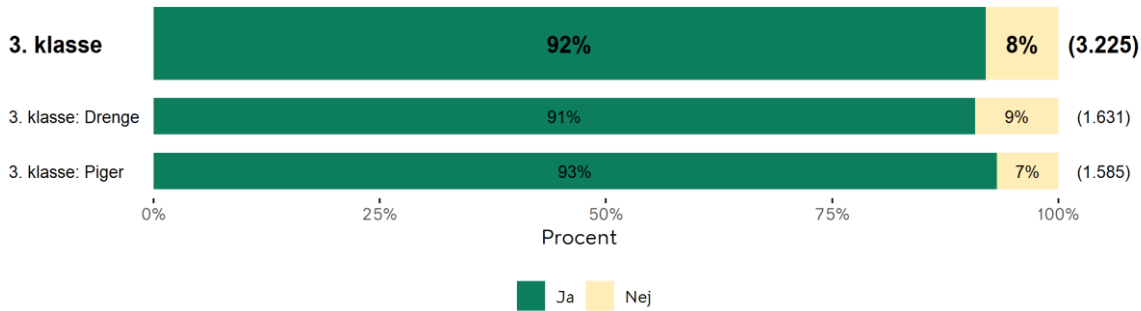


3.2. Hvor tit bevæger du dig, så du bliver svedig eller forpustet?

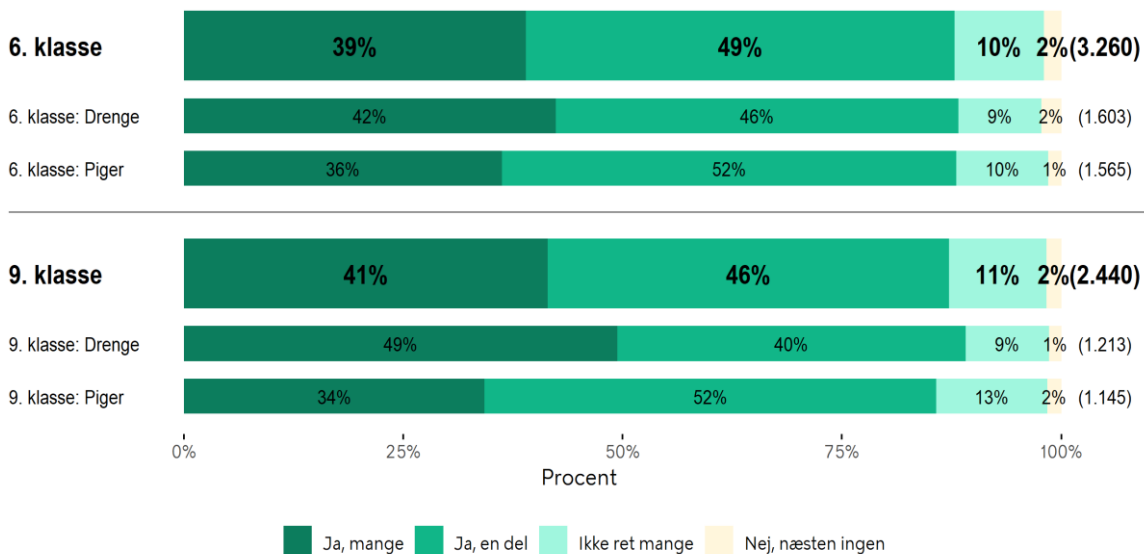


Faciliteter i nærområdet

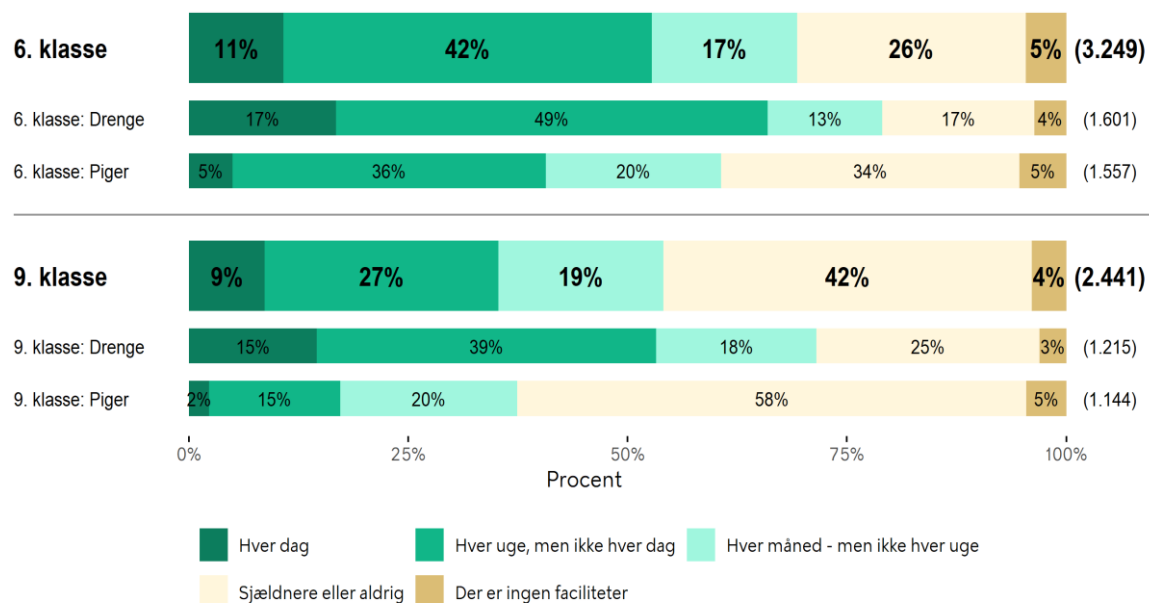
3.3. Er der gode steder, hvor man kan lege eller bevæge sig udenfor i nærheden af, hvor du bor?



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

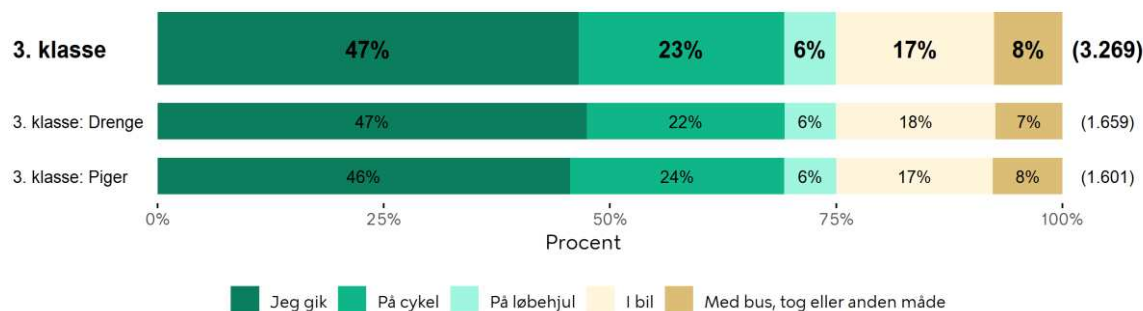


3.5. Hvor tit bruger du faciliteter som fx fodboldbane, hal og basketbane i nærheden af, der hvor du bor?

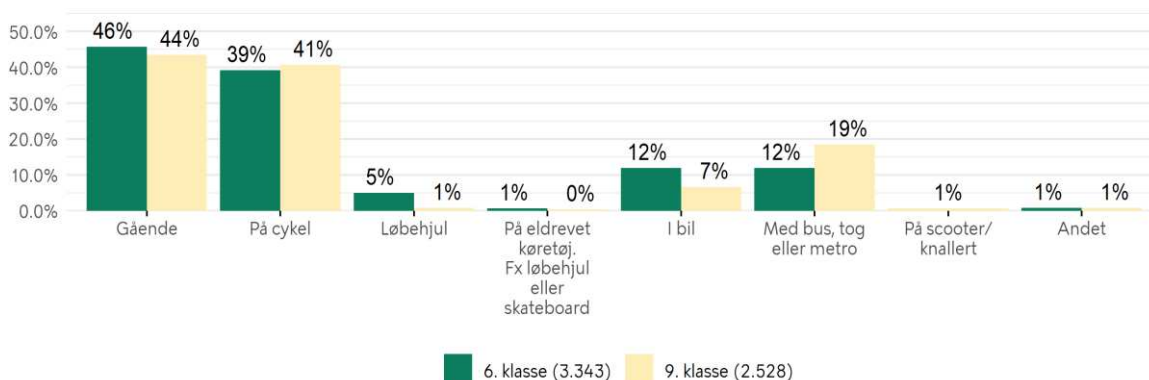


Transport til skole og brug af cykelhjelme

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



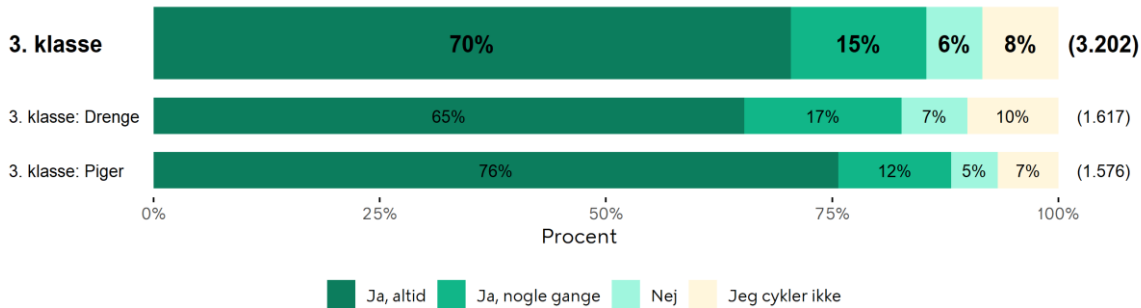
3.7. Hvordan kom du i skole i dag?



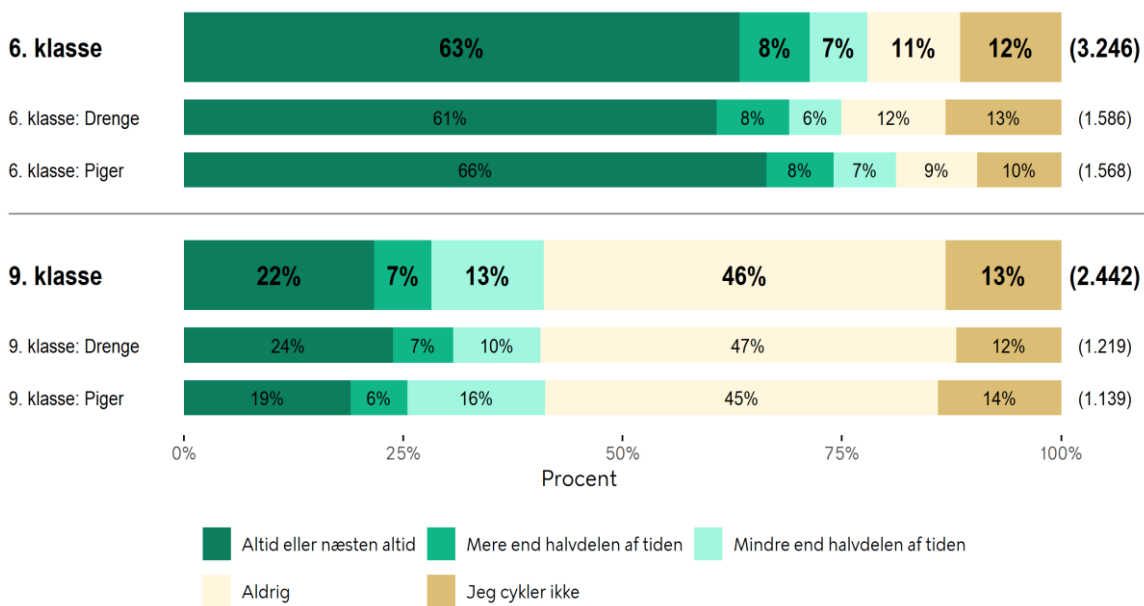
Svarkategorien, "På scooter/knallert" er kun stillet til 9. klasse

	6. klasse		9. klasse	
	Drengene	Piger	Drengene	Piger
Gående	43%	48%	42%	46%
På cykel	37%	42%	42%	39%
Løbehjul	8%	2%	1%	0%
På eldrejet køretøj. Fx løbehjul eller skateboard	1%	0%	1%	0%
I bil	12%	12%	5%	8%
Med bus, tog eller metro	13%	11%	18%	18%
På scooter/knallert	0%	0%	1%	0%
Andet	1%	1%	1%	0%

3.8. Har du cykelhjem på, når du cykler?

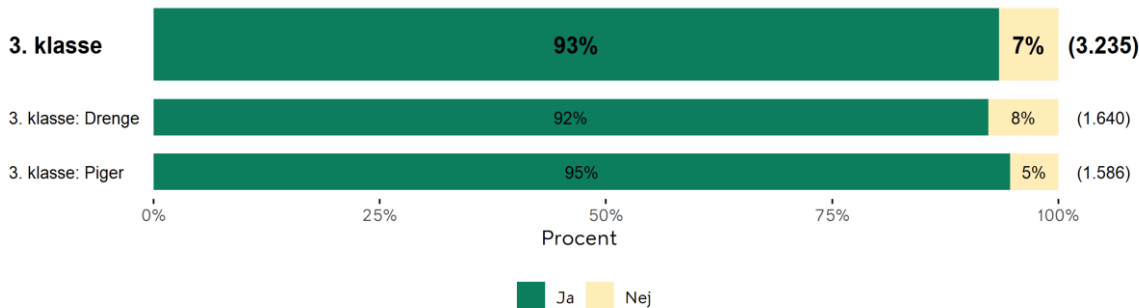


3.9. Hvor ofte har du cykelhjem på, når du cykler?

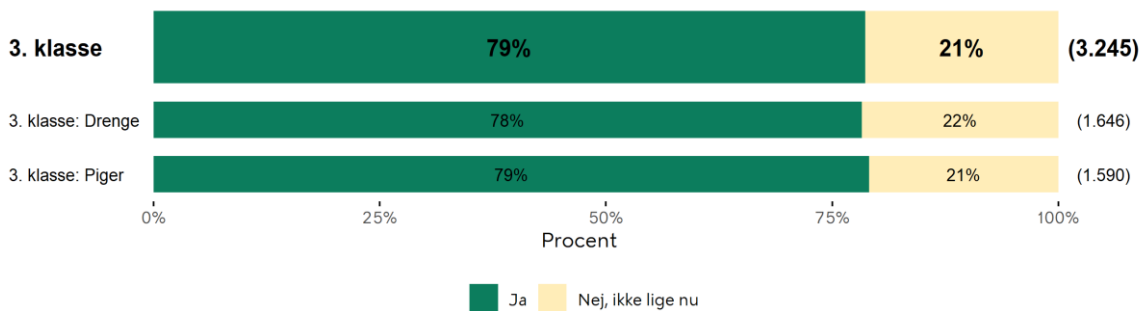


Foreningsliv og fritid – 3. klasse

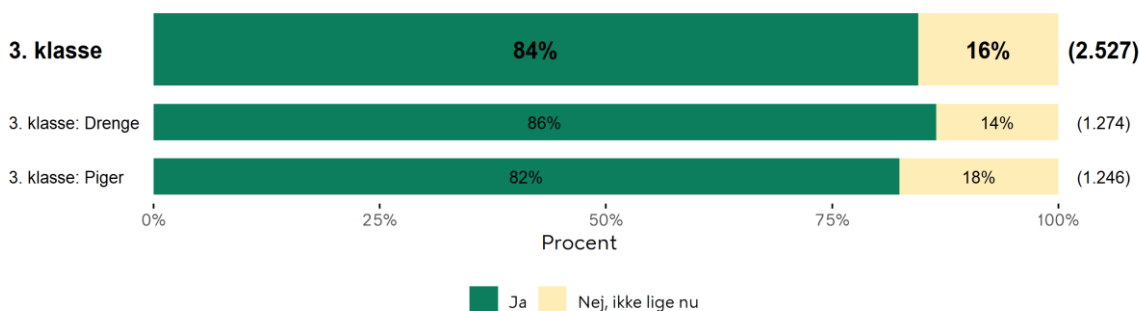
3.10. Går du i SFO eller fritidshjem?



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

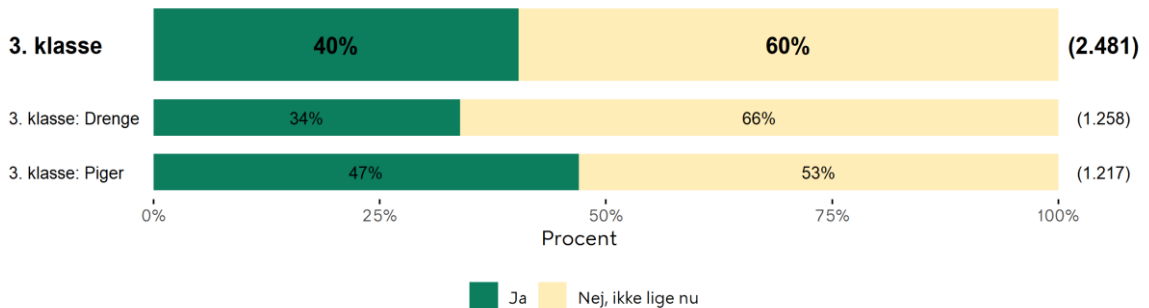


3.12. Går du til sport i en klub? Det kan være fodbold, håndbold, svømning, karate, badminton, dans, ridning eller lignende.



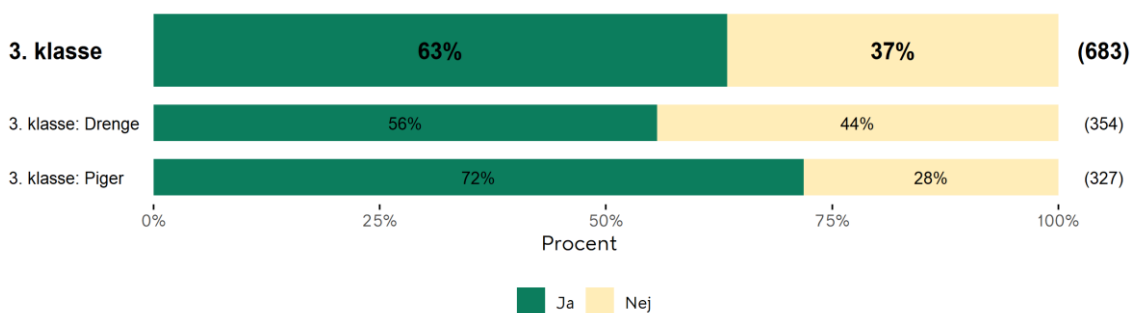
Betinget spørgsmål - vises kun til respondenter, der har svaret "ja" i spg. 3.11.

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



Betinget spørgsmål - vises kun til respondenter, der har svaret "ja" i spg. 3.11.

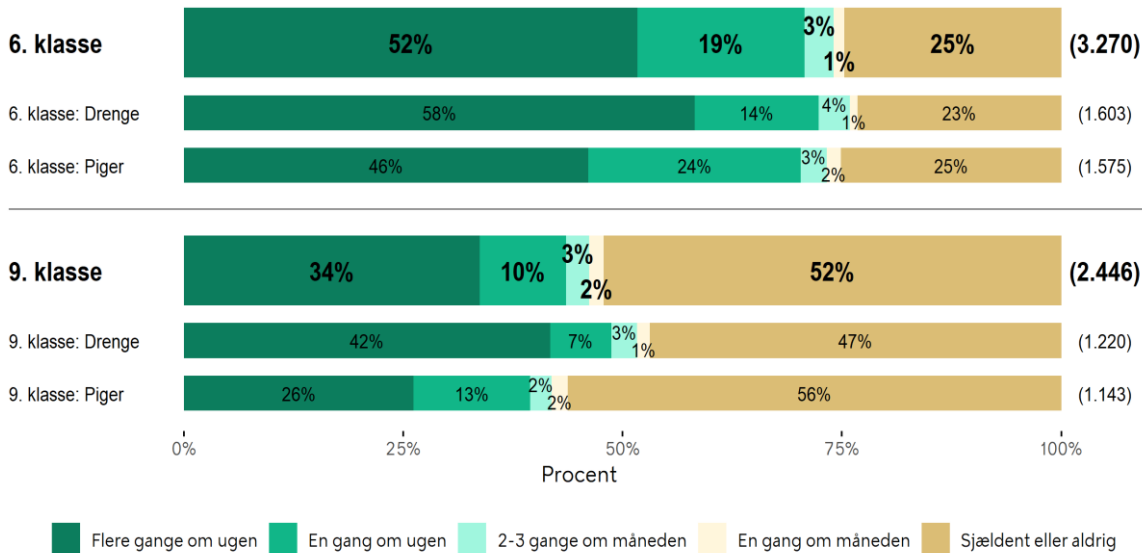
3.14. Ville du gerne gå til noget efter skole eller i weekenden?



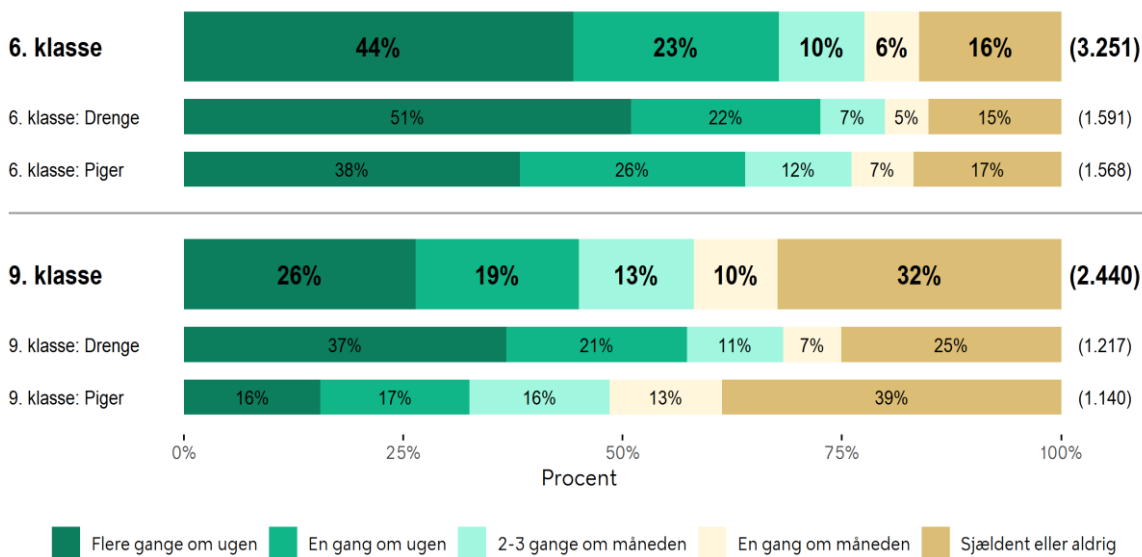
Betinget spørgsmål - vises kun til respondenter, der har svaret "nej" i spg. 3.11.

Foreningsliv og fritid - 6. og 9. klasse

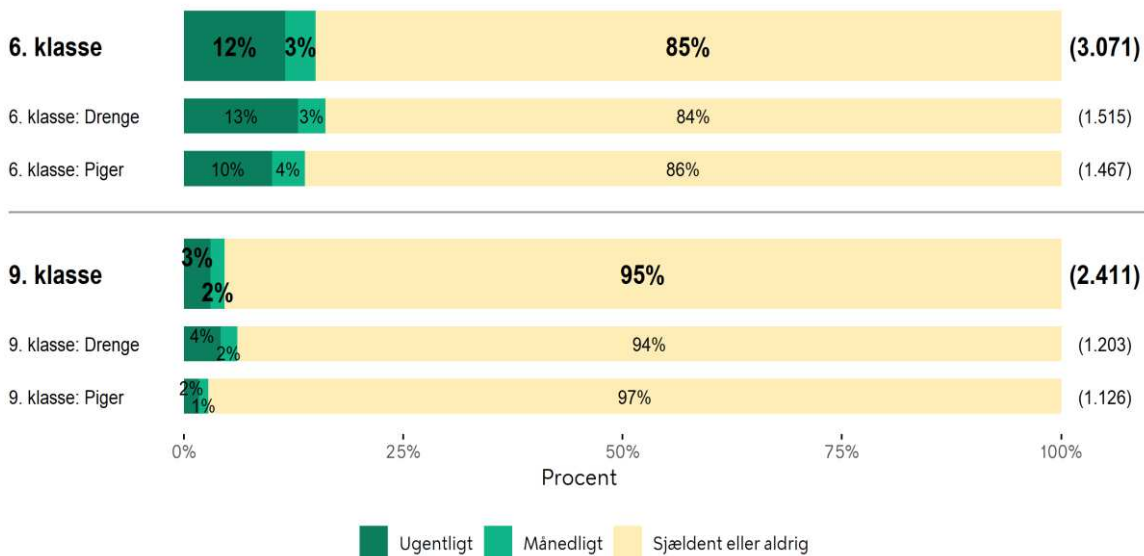
3.15. Hvor tit går du til sport i en forening eller klub. Fx fodbold, håndbold, svømning eller ridning?



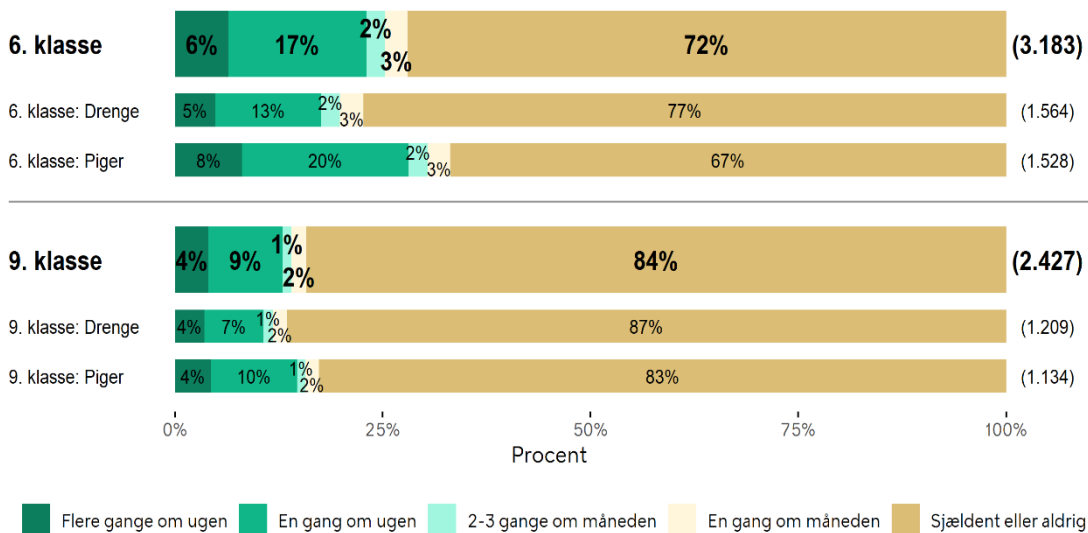
3.16. Hvor tit dyrker du motion eller sport udenfor en forening eller fitnesscenter. Fx løber, skater, spiller streetbasket eller hopper trampolin?



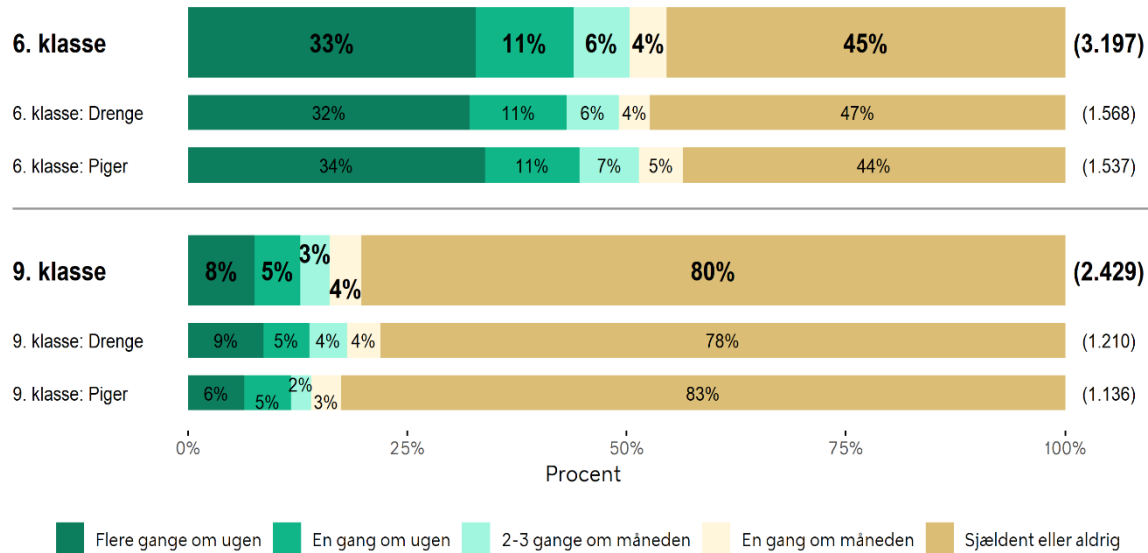
3.17. Hvor tit går du til e-sport i forening eller klub?



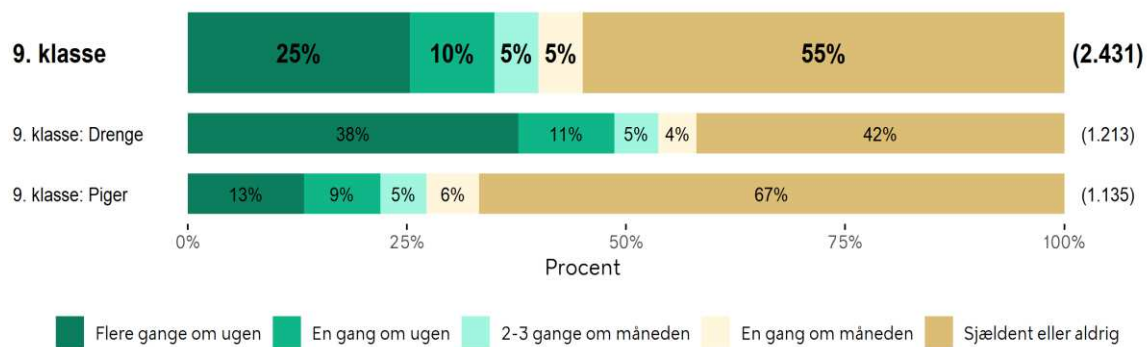
3.18. Hvor tit går du til teater, musik, spejder, rollespil, skak eller lignende aktivitet. Fx i forening?



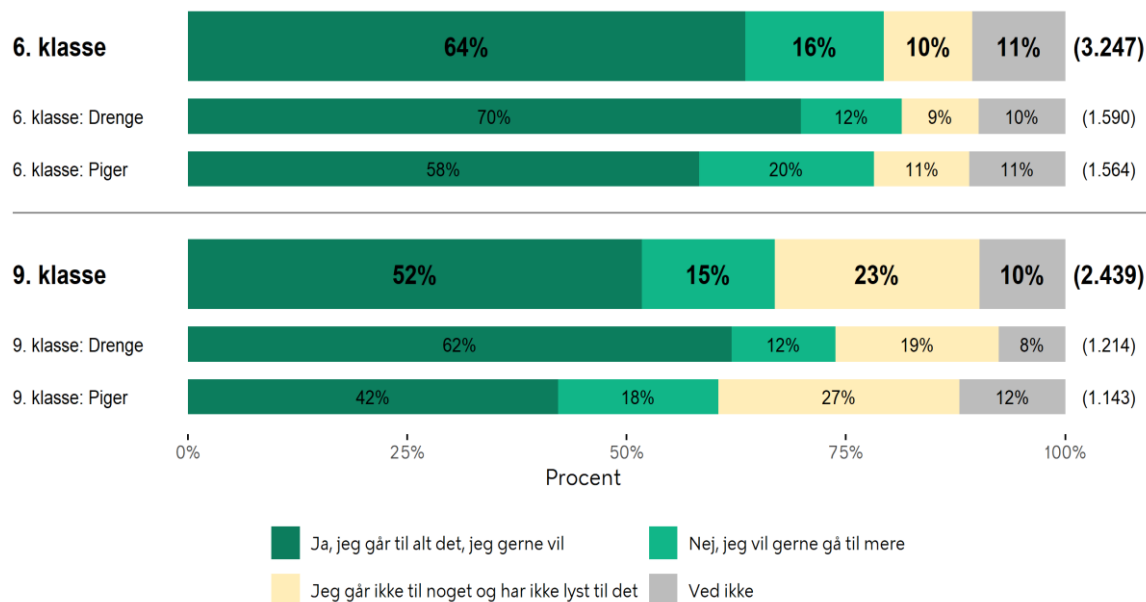
3.19. Hvor tit går du i klub. Fx juniorklub eller ungdomsklub?



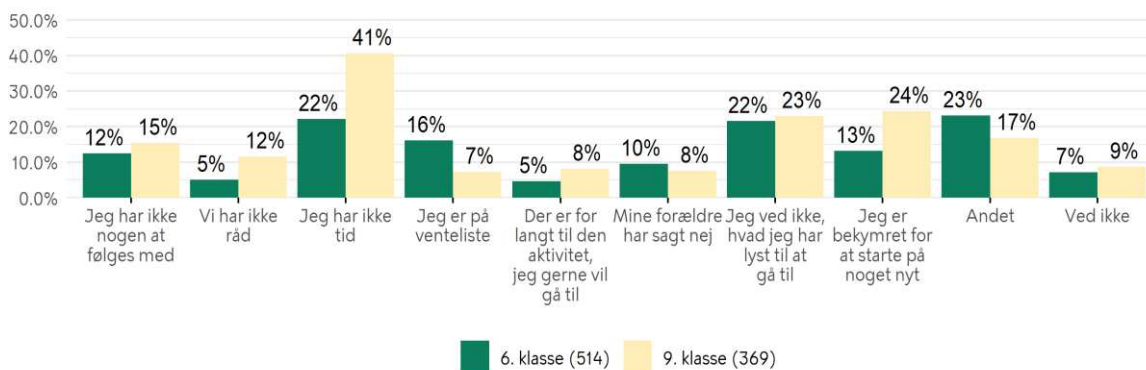
3.20. Hvor tit dyrker du fitness eller styrketræning i et fitnesscenter i din fritid?



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



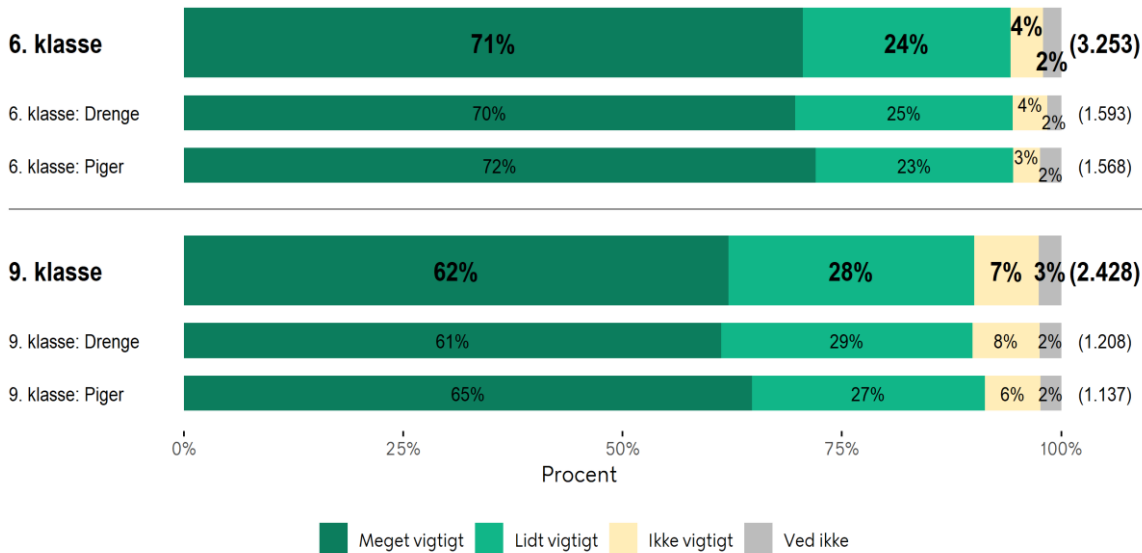
3.22. Hvorfor går du ikke til de fritidsaktiviteter, du gerne vil?



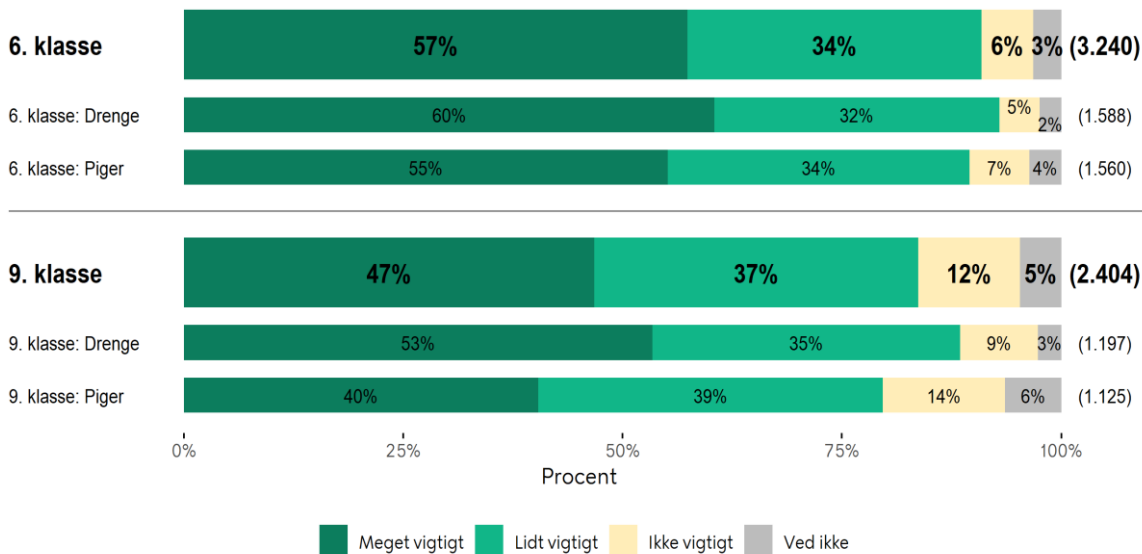
Betinget spørgsmål - vises kun til respondenter, der har svaret "Nej" til spg. 3.21.

	6. klasse		9. klasse	
	Drengene	Piger	Drengene	Piger
Jeg har ikke nogen at følges med	6%	15%	17%	15%
Vi har ikke råd	2%	7%	7%	14%
Jeg har ikke tid	22%	22%	37%	43%
Jeg er på venteliste	15%	16%	9%	6%
Der er for langt til den aktivitet, jeg gerne vil gå til	3%	5%	8%	8%
Mine forældre har sagt nej	12%	8%	8%	8%
Jeg ved ikke, hvad jeg har lyst til at gå til	18%	25%	17%	27%
Jeg er bekymret for at starte på noget nyt	9%	15%	19%	27%
Andet	20%	24%	24%	12%
Ved ikke	12%	5%	11%	8%

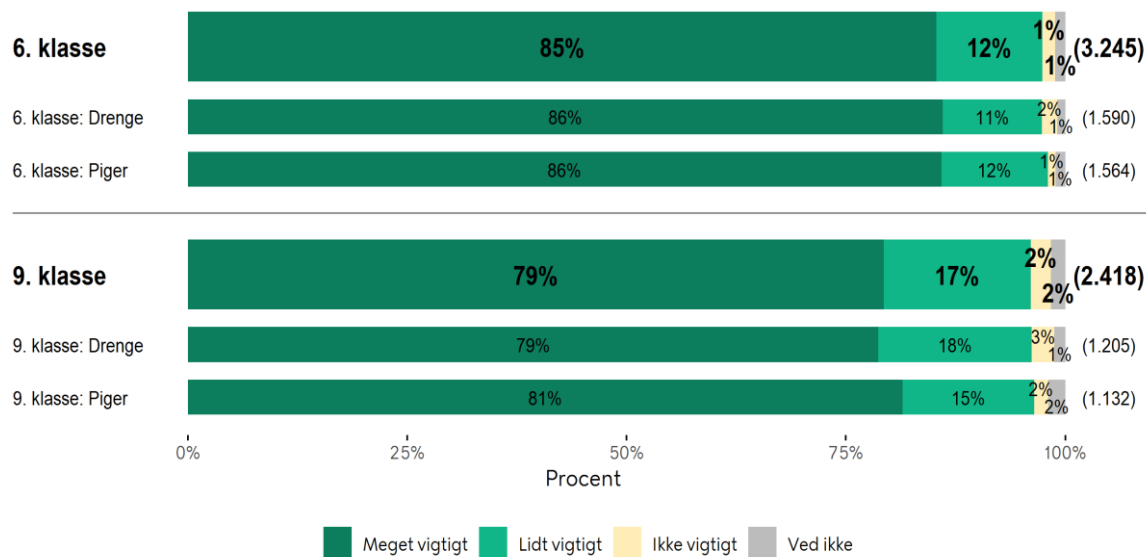
3.23. Hvor vigtigt er det at være sammen med mine venner, når jeg går til noget i min fritid?



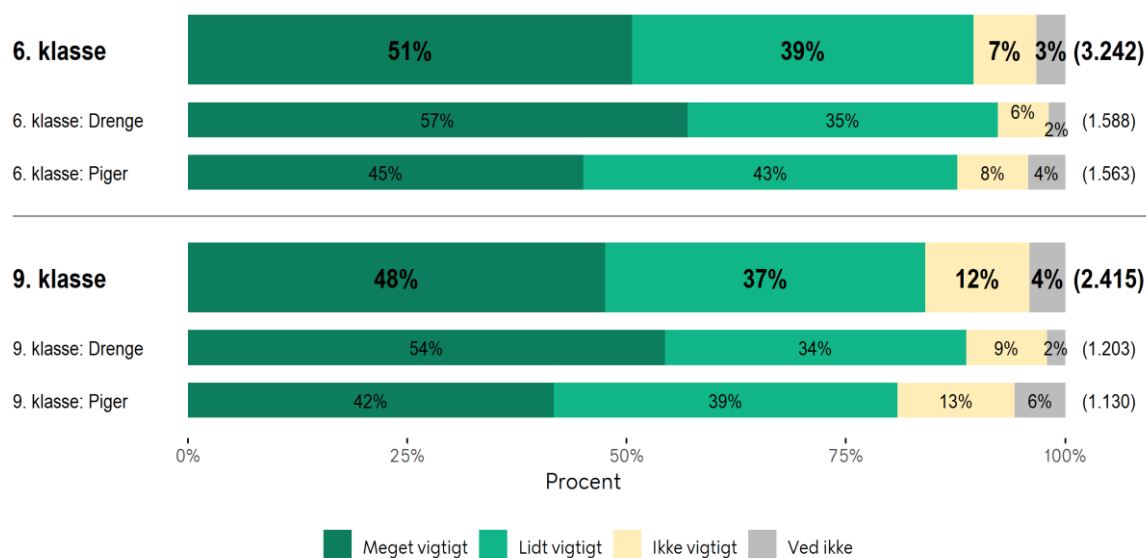
3.24. Hvor vigtigt er det at blive bedre/dygtigere til aktiviteten, når jeg går til noget i min fritid?



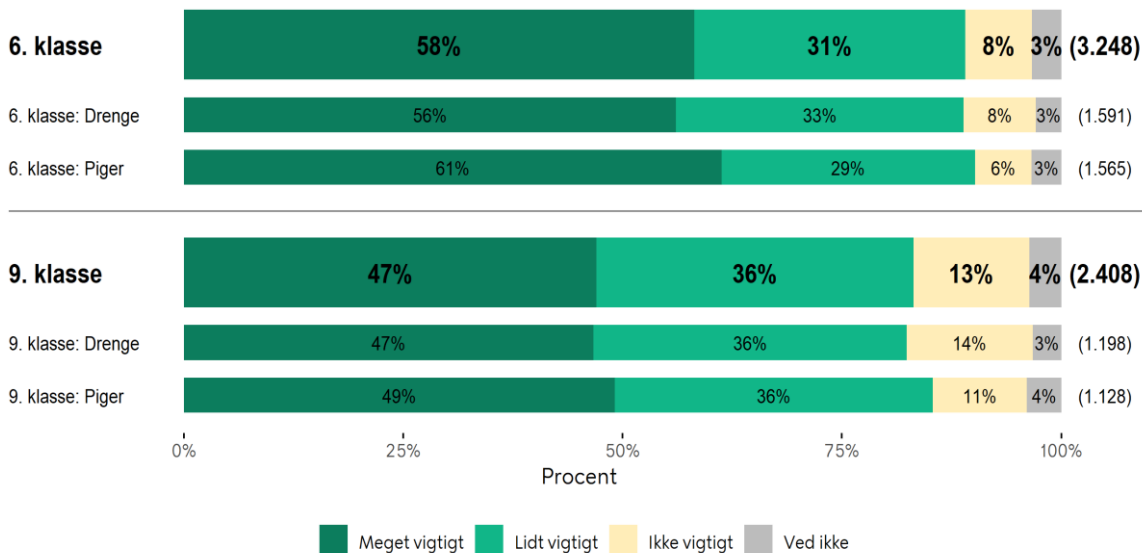
3.25. Hvor vigtigt er det at have det sjovt, når jeg går til noget i min fritid?



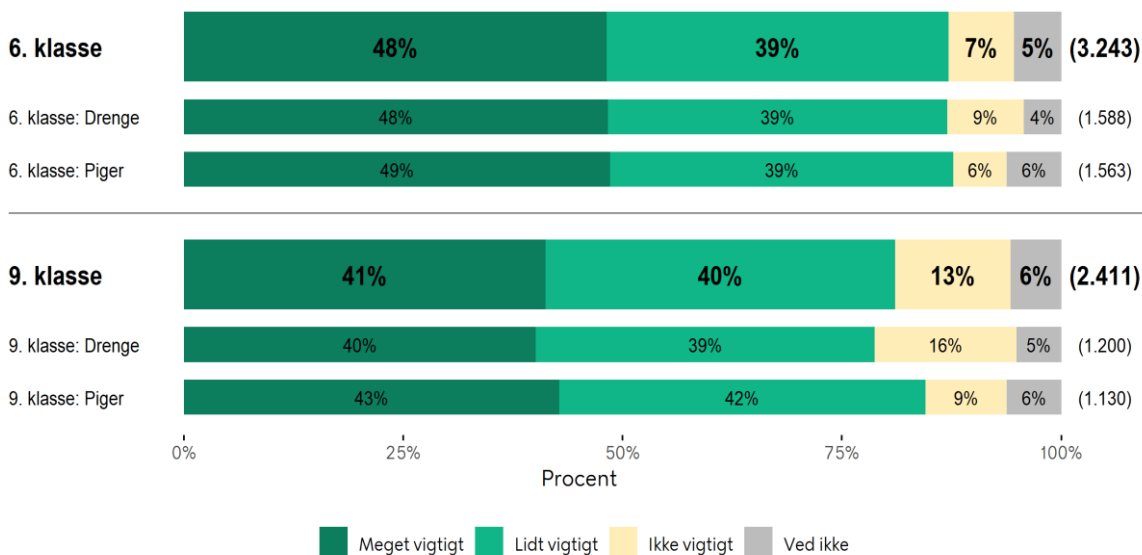
3.26. Hvor vigtigt er det at holde mig i form, når jeg går til noget i min fritid?



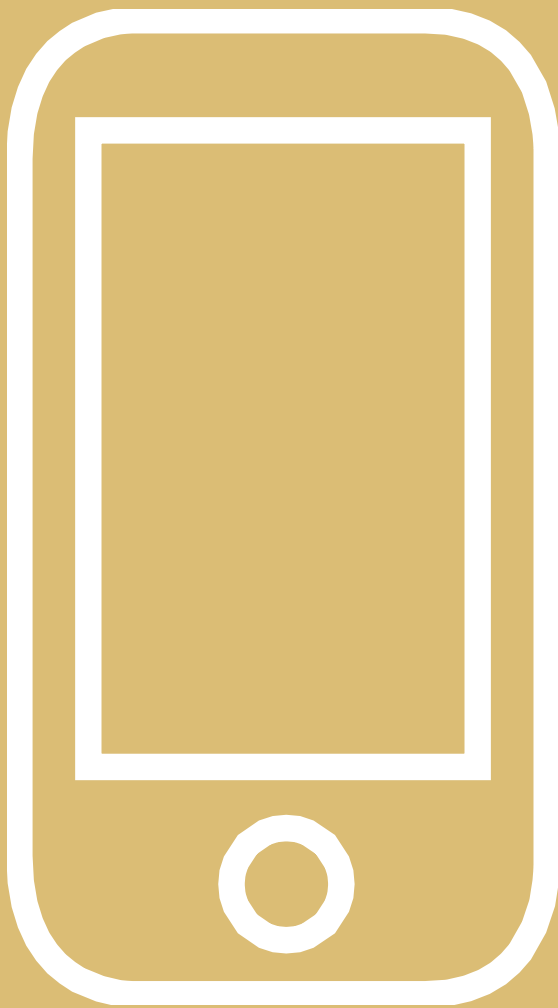
3.27. Hvor vigtigt er det at jeg kan komme ind i et fællesskab, når jeg går til noget i min fritid?



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

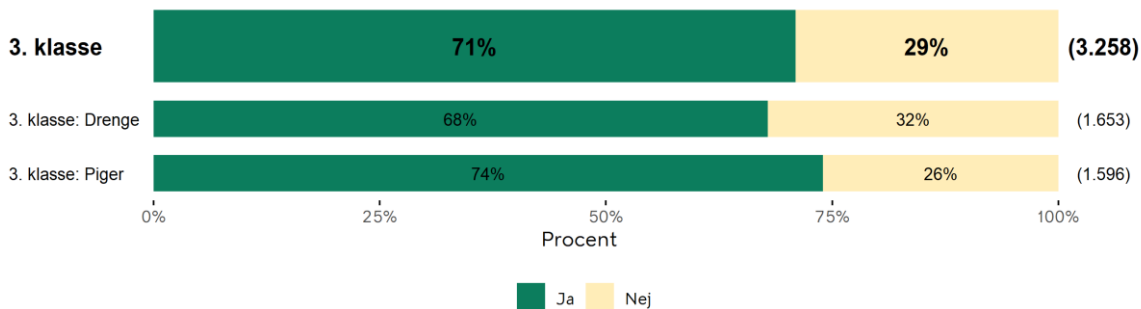


Digital adfærd

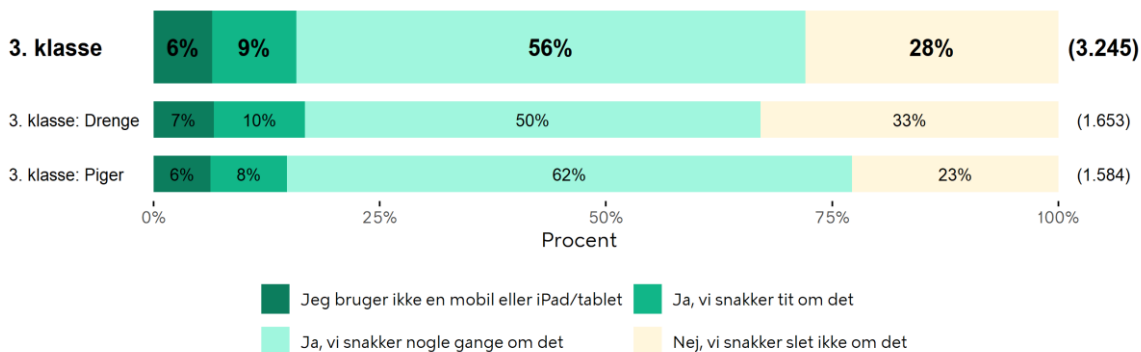


Mobilbrug blandt børn i 3. klasse

4.1. Har du din egen mobil?

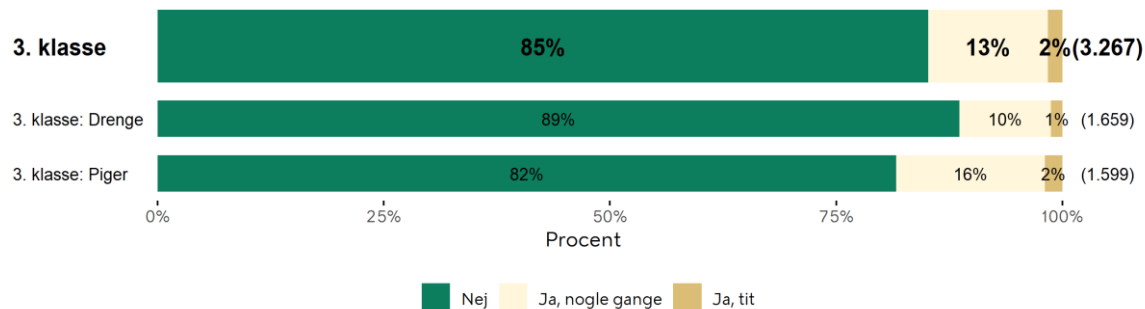


4.2. Snakker du med dine forældre om, hvad du laver på din mobil eller iPad/tablet?

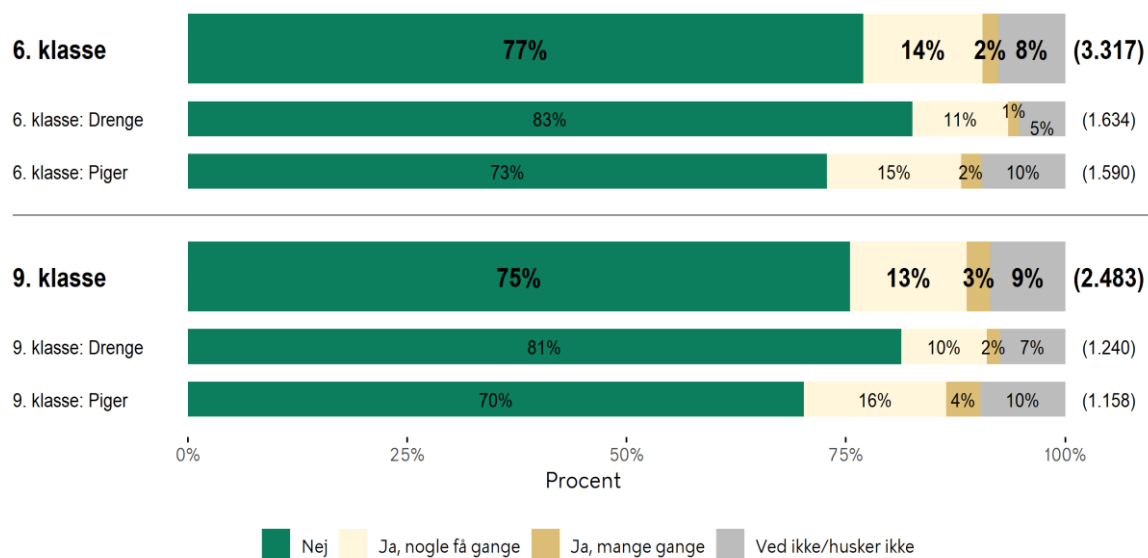


Digital adfærd og mobning

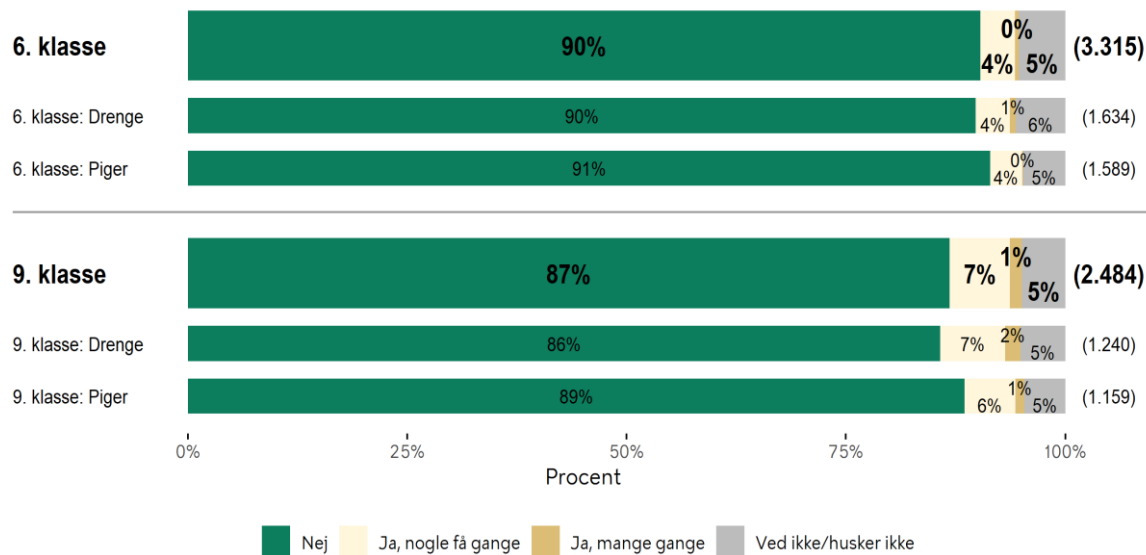
4.3. Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det?



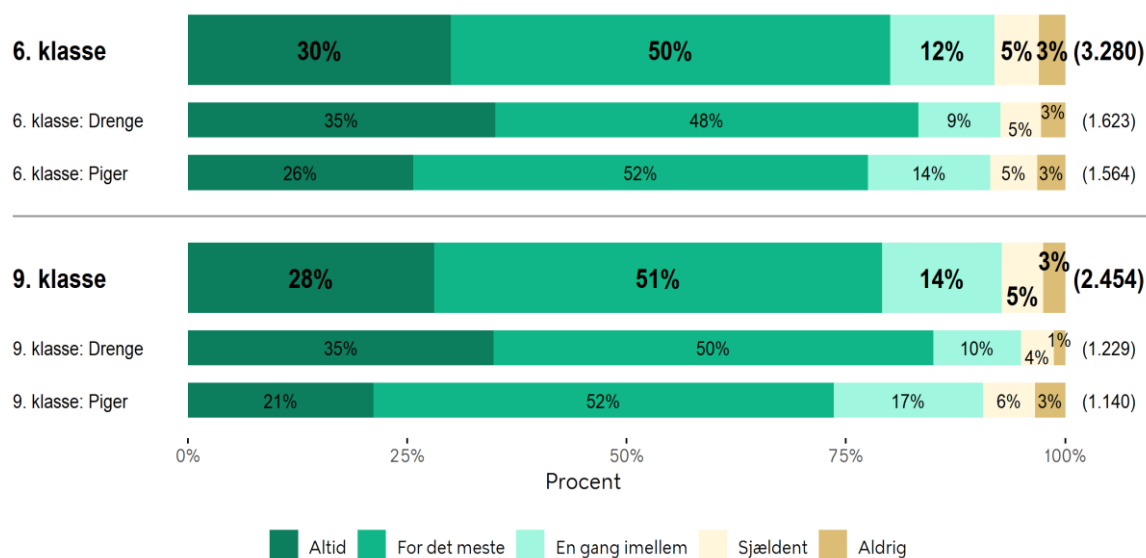
4.4. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du fået beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dig ked af det, bange eller vred?



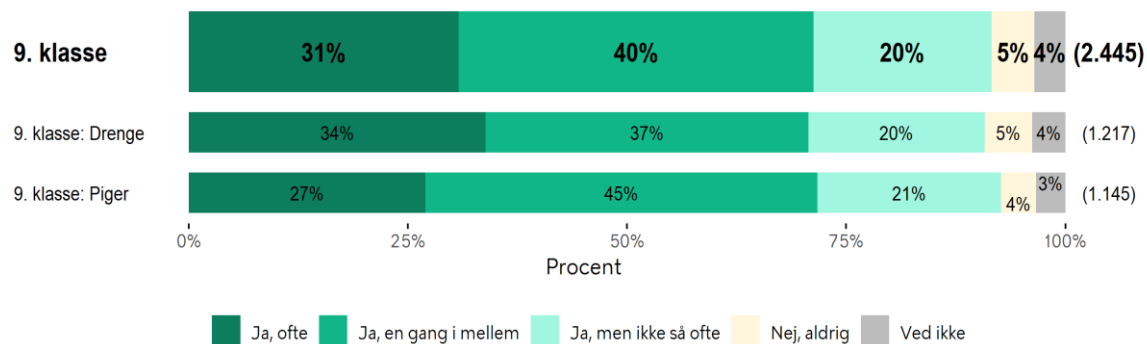
4.5. Tænk tilbage på de sidste to måneder: Har du sendt beskeder, billeder eller videoer til andre, der havde til formål at gøre personen ked af det, bange eller vred?



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?

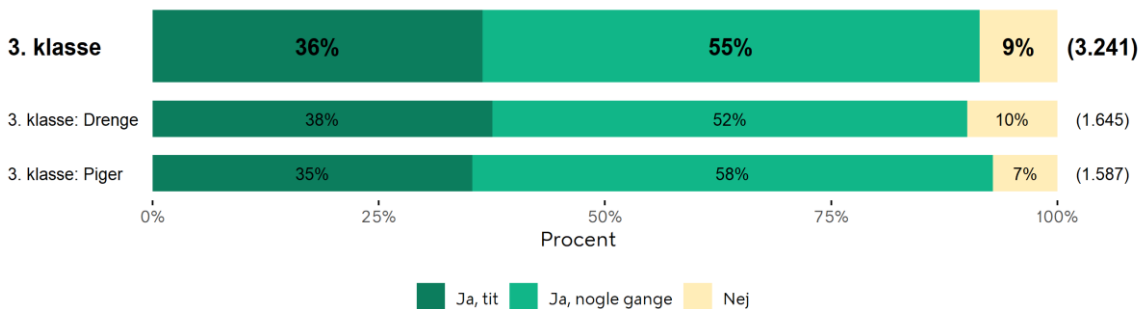


Sundhedsadfærd

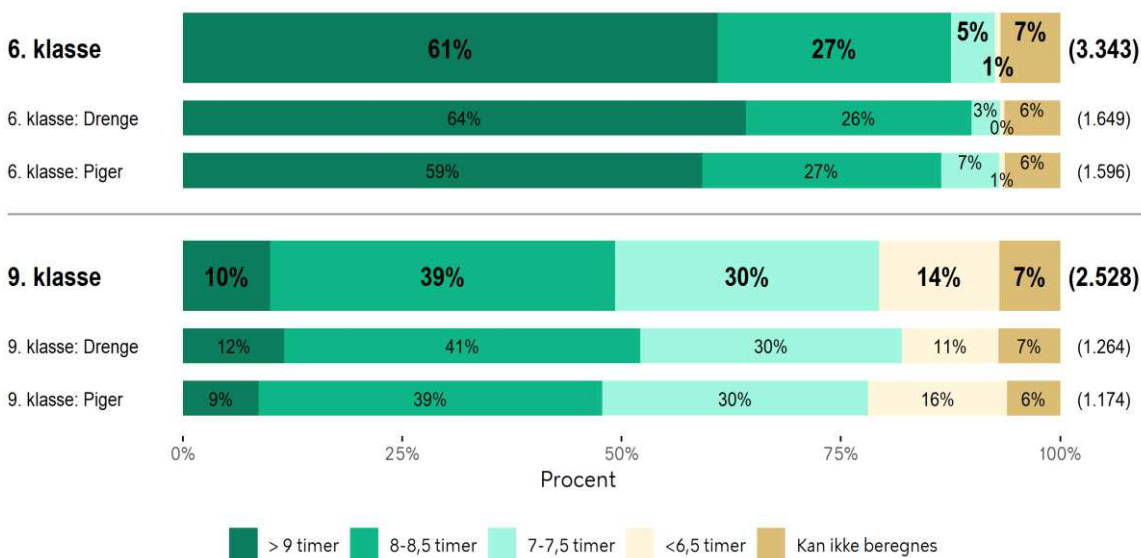


Søvn og skærmbrug før sengetid

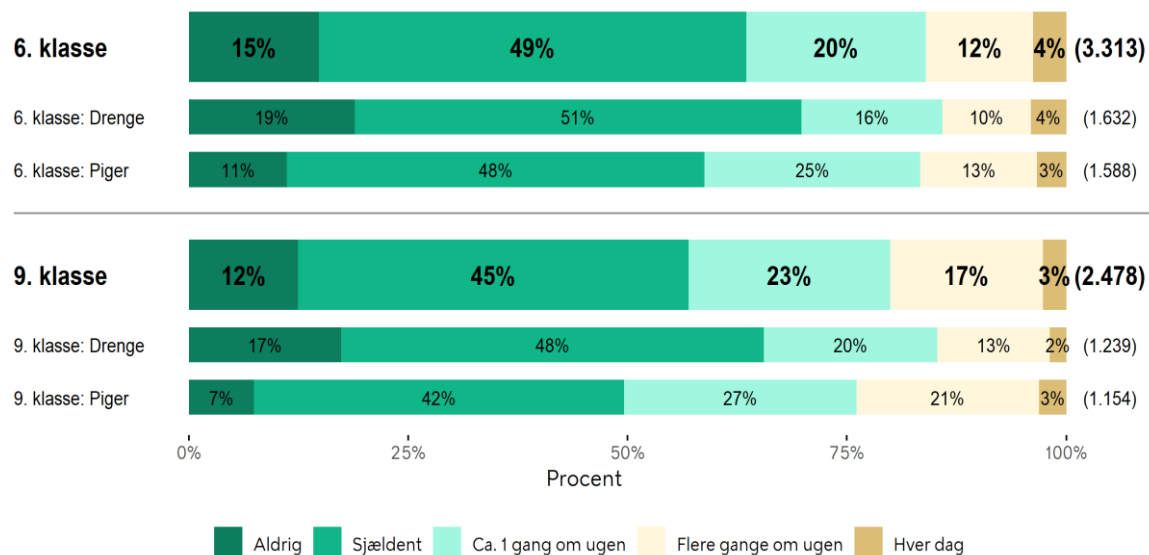
5.1. Er du frisk og udhvilet, når du kommer i skole?



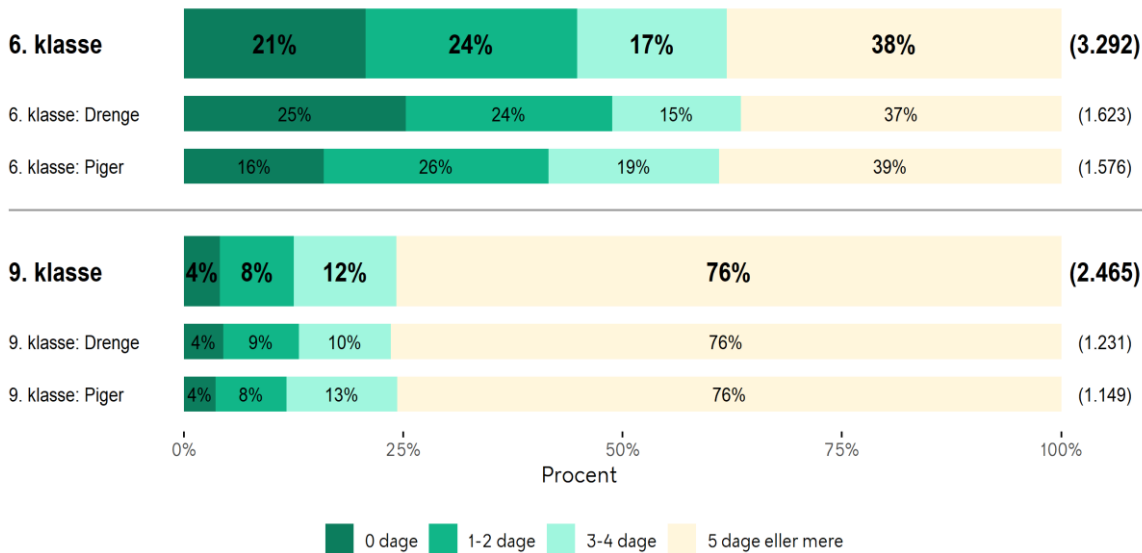
5.2. Antal timers søvn om natten op til en skoledag



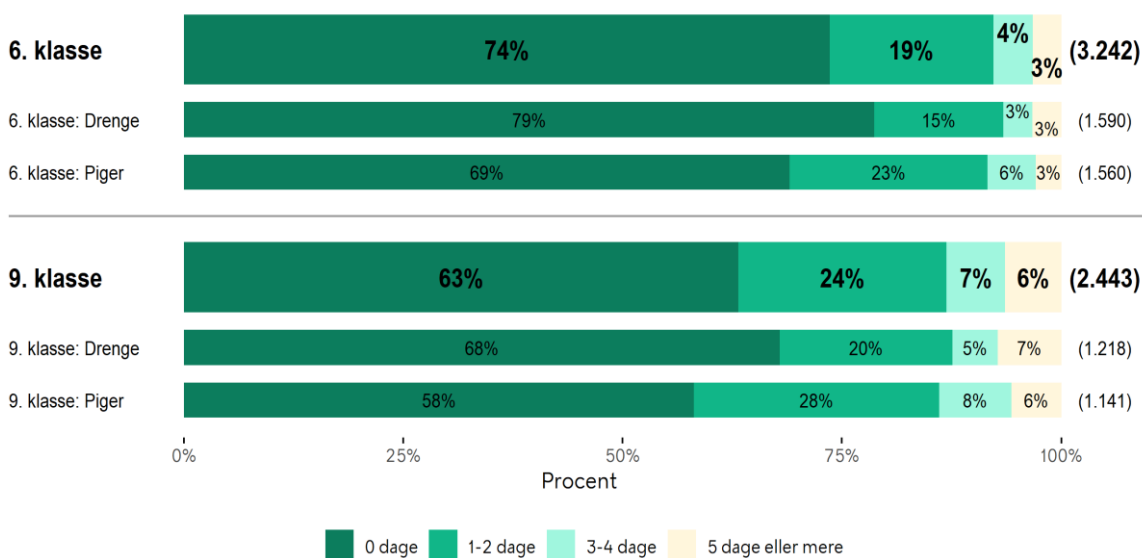
5.3. Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?



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?

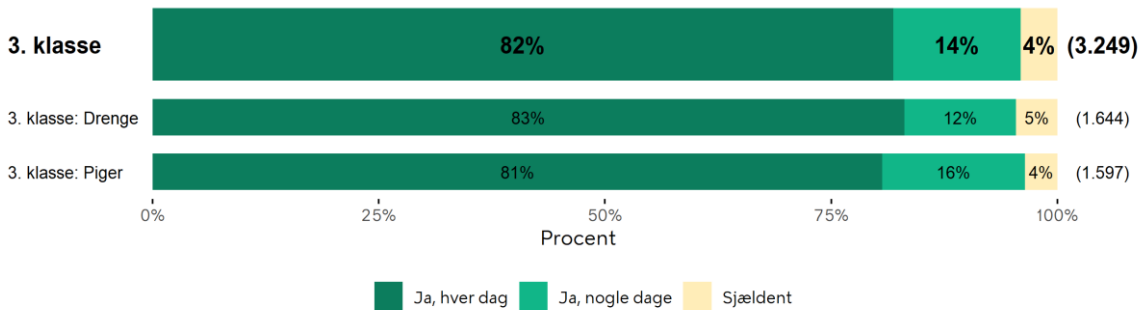


5.5. I løbet af de sidste 7 dage, hvor mange dage har du følt dig forstyrret af din mobiltelefon, tablet eller computer efter at du har lagt dig til at sove?

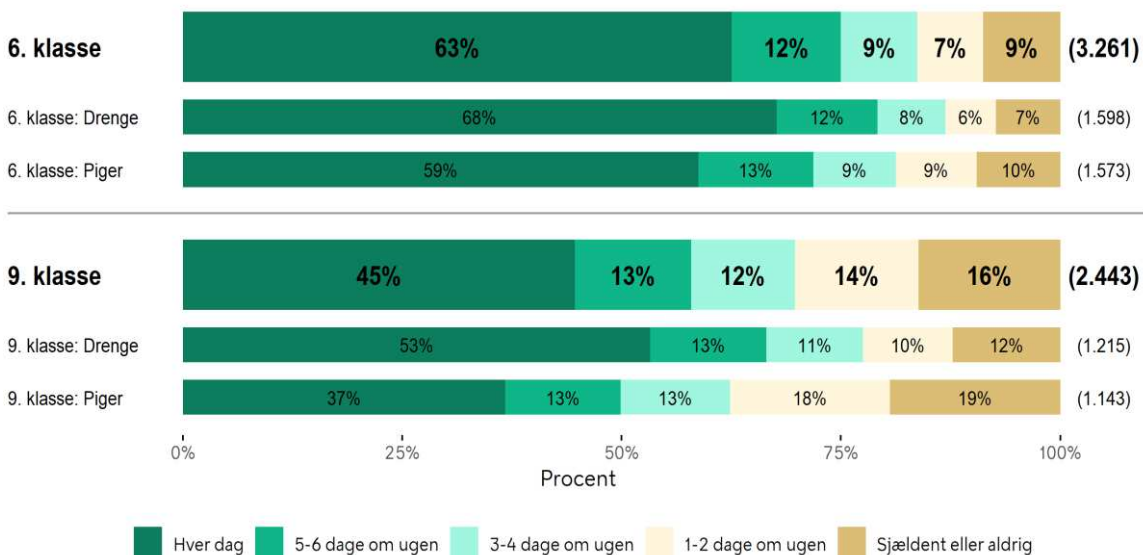


Spisevaner

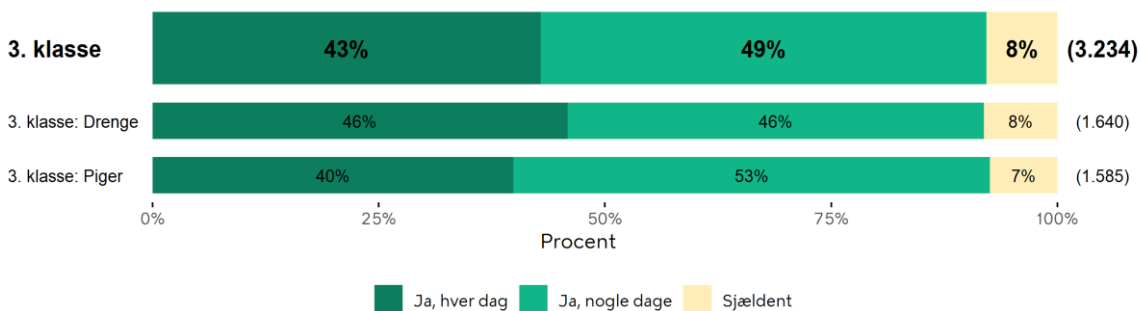
5.6. Spiser du morgenmad?



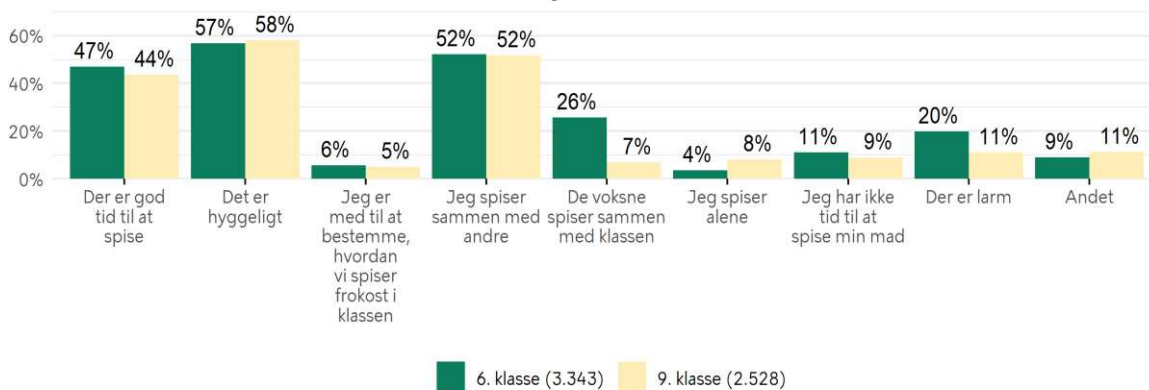
5.7. Hvor tit spiser du morgenmad?



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

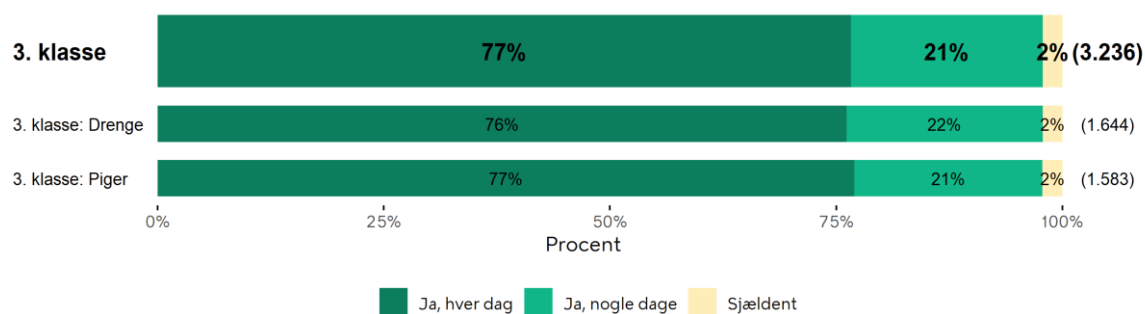


5.9. Hvad beskriver bedst din frokostpause i skolen?



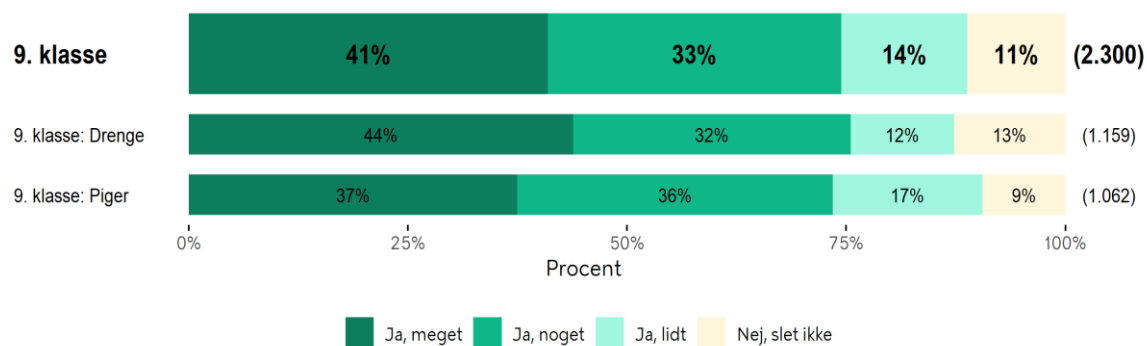
	6. klasse		9. klasse	
	Dreng	Piger	Dreng	Piger
Der er god tid til at spise	52%	43%	49%	39%
Det er hyggeligt	58%	58%	56%	61%
Jeg er med til at bestemme, hvordan vi spiser frokost i klassen	6%	6%	6%	5%
Jeg spiser sammen med andre	50%	56%	48%	57%
De voksne spiser sammen med klassen	24%	27%	7%	6%
Jeg spiser alene	4%	3%	9%	6%
Jeg har ikke tid til at spise min mad	10%	12%	9%	9%
Der er larm	15%	24%	9%	13%
Andet	7%	10%	11%	11%

5.10. Spiser du aftensmad sammen med din familie?

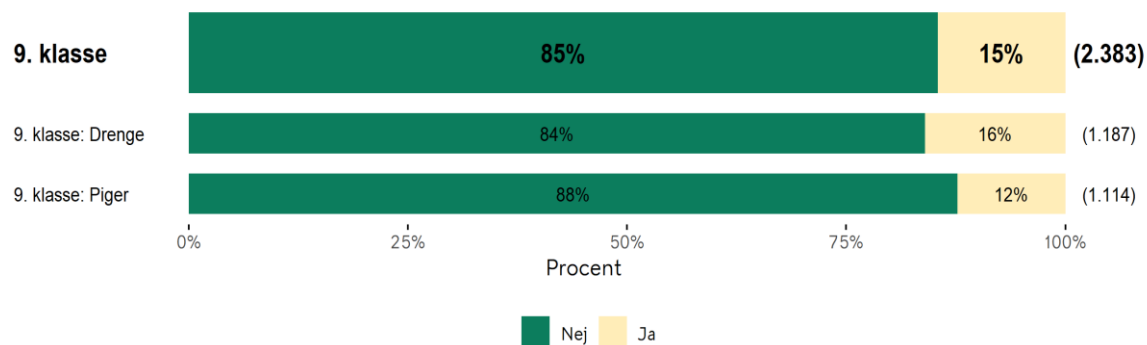


Seksuel sundhed

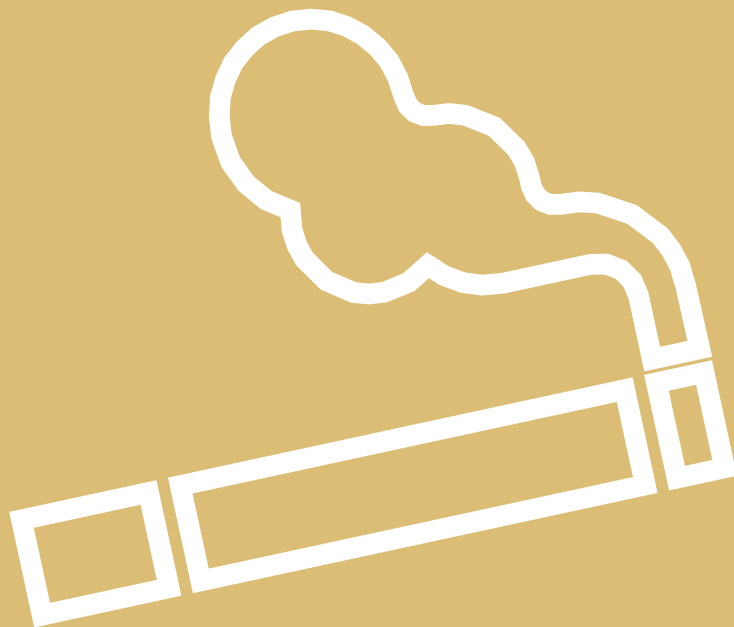
5.11. Føler du, at du har viden om seksygdomme og hvordan du beskytter dig mod dem?



5.12. Har du nogensinde haft sex?

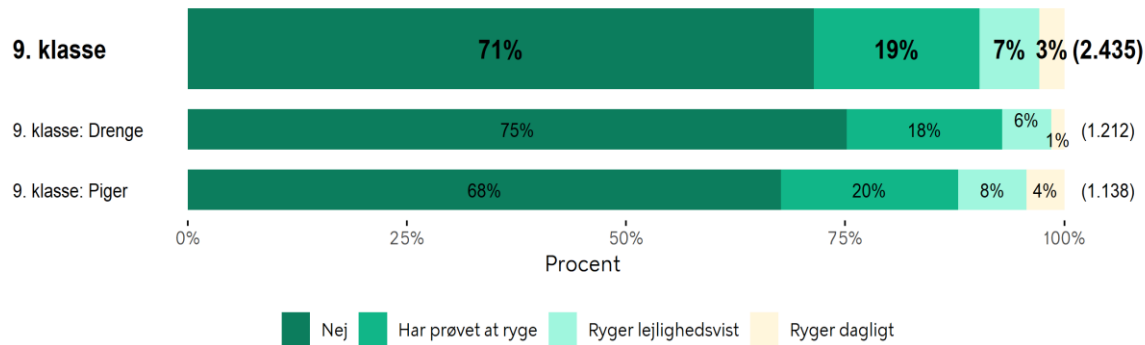


Nikotin, alkohol og andre rusmidler

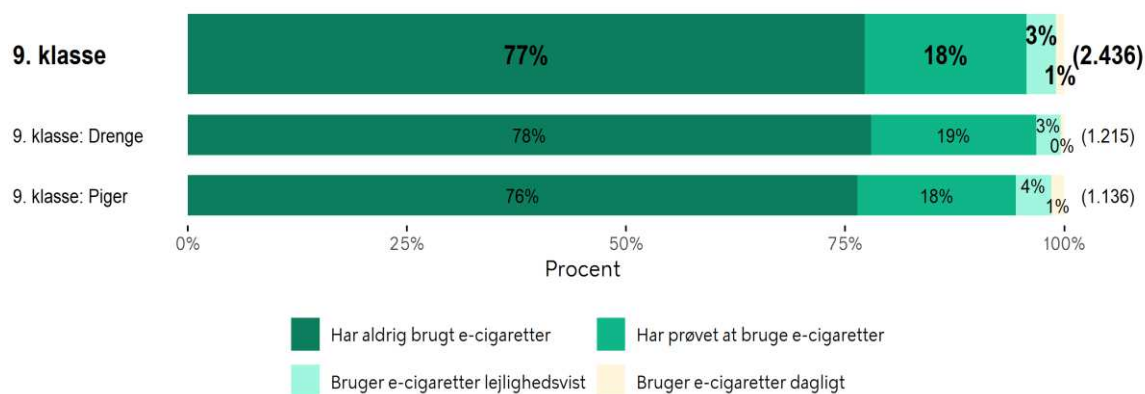


Nikotin og tobak

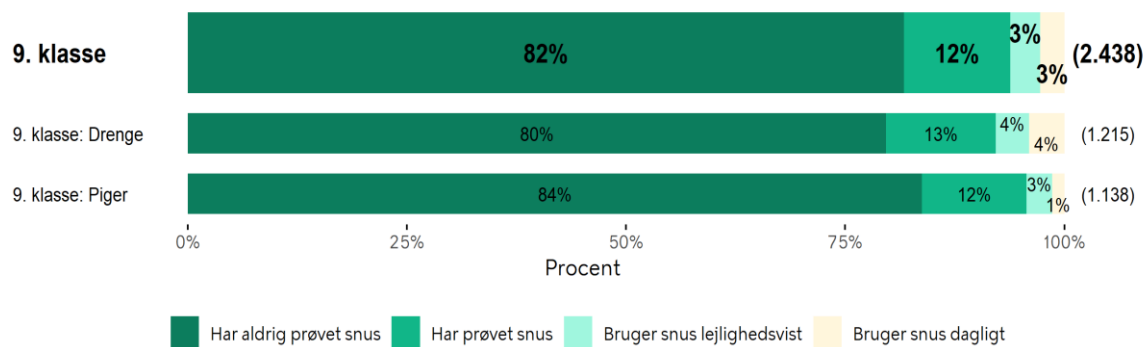
6.1. Ryger du cigaretter?



6.2. Bruger du e-cigaretter?

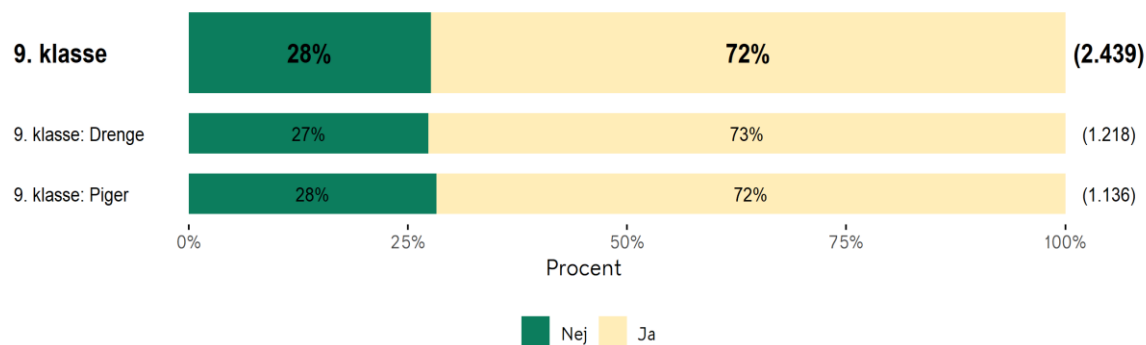


6.3. Bruger du snus eller tyggetobak?



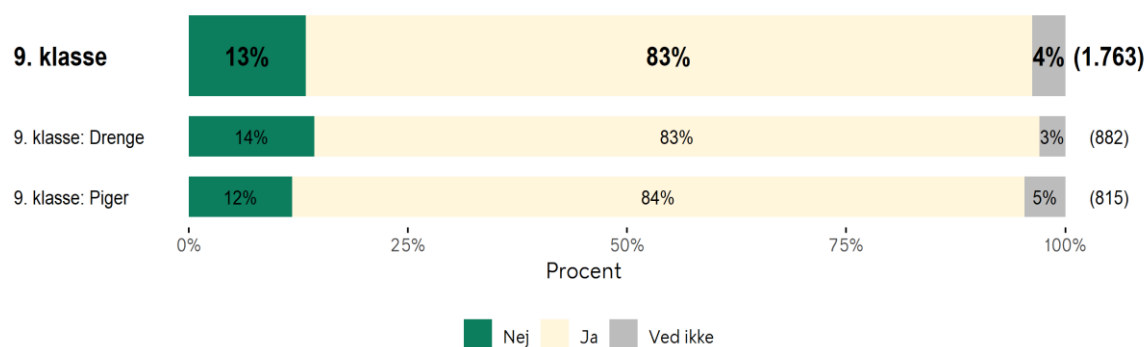
Alkohol

6.4. Har du prøvet at drikke alkohol?



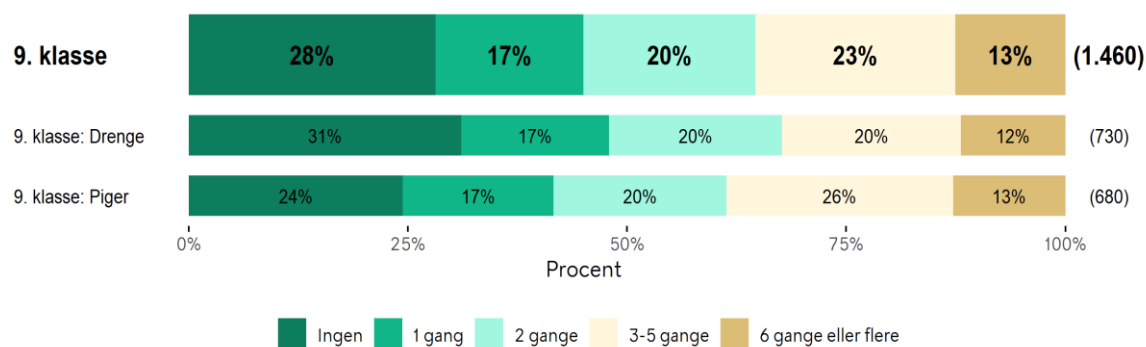
Faktaboks: 1 genstand = 1 almindelig øl, 1 glas vin, 1 alkoholcider/-sodavand (fx Breezer, Mokai, Somersby), 1 drink/cocktail, 2 store shorts, som er mindre stærke (fx Gajol, Fisk, Småsure). 1 flaske vin = ca. 6 genstande. 1 flaske spiritus = ca. 20 genstande.

6.5. Har du nogensinde drukket en hel genstand?



Betinget spørgsmål - vises kun til respondenter, der svarer "Ja" i spg 6.4.

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

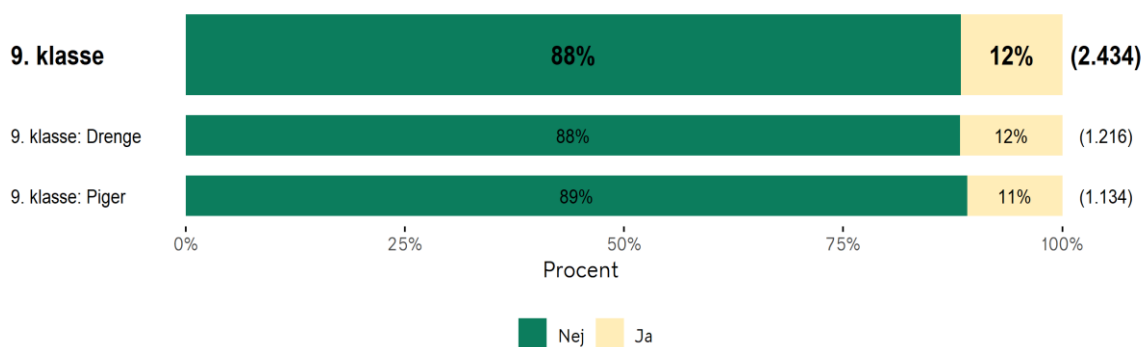


Betinget spørgsmål - vises kun til respondenter, der svarer "Ja" i spg 6.5.

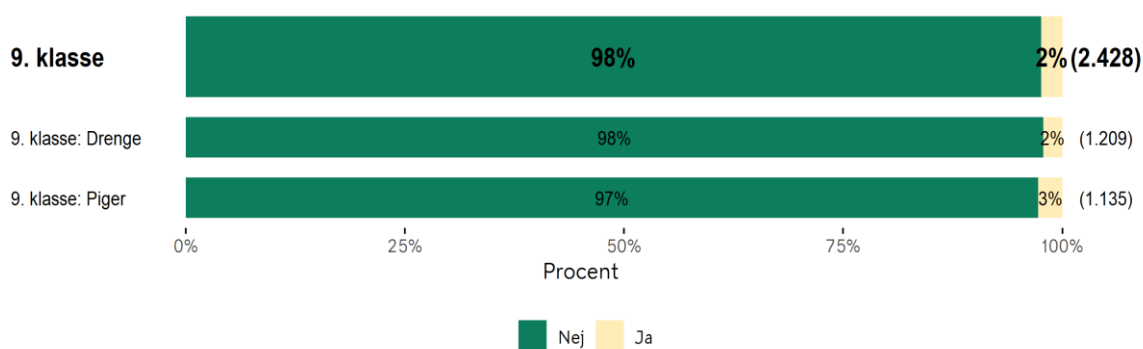
Andre rusmidler

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?



Referencer

1. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report): World Health Organization, 2004.
2. Skolebørnsundersøgelsen 2018 - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark: Statens Institut for Folkesundhed, 2019.
3. Børn og Unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2018: VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2018.
4. Børneindblik. Pres på ungdomslivet: Børnerådet, 2018.
5. Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige - National monitorering med objektive målinger: Sundhedsstyrelsen, 2019.
6. Børn og unges brug af fritids- og klubtilbud: Danmarks Evalueringsinstitut, 2018.
7. Danskernes motions- og sportsvaner: Idrættens Analyseinstitut, 2016.
8. Børneindblik. Det gode fritidsliv er venner, tid og frihed: Børnerådet, 2019.
9. Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge: Sundhedsstyrelsen, 2019.
10. Kostens betydning for læring og adfærd: Det Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet, 2009.
11. Rammer om det gode måltid: Fødevarestyrelsen, 2018.
12. Børn og unge. Seksualitet i et livsperspektiv. [Online] Sundhedsstyrelsen, 2019. [Cited: 08 17, 2021.] <https://www.sst.dk/da/Viden/Seksuel-sundhed/Seksualitet-i-et-livsperspektiv/Boern-og-unge>.
13. Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. Hvad virker?: Vidensråd for Forebyggelse, 2018.
14. Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser: Statens Institut for Folkesundhed, 2019.
15. Unges alkoholforbrug. [Online] Sundhedsstyrelsen, 2019. [Cited: 08 17, 2021.] <https://www.sst.dk/da/viden/alkohol/fakta-om-alkohol/unges-alkoholforbrug>.
16. Den Europæiske Rusmiddelundersøgelse (ESPAD) 2019. Rusmiddeladfærd blandt skoleelever i 9. klasse i Danmark og udviklingen siden 1995: Sundhedsstyrelsen, 2020.

KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Center for Sundhed og Forebyggelse/
Afdeling For Strategisk Folkesundhed

Sjællandsgade 40
2200 København N

Telefon: 3530 3530
E-mail: folkesundhed@suf.kk.dk

Efterår 2021