

Barn och ungas fysiska aktivitetsvanor i Finland – LIITU studien 2023–2024 / årskurs 5, 7 och 9

Jag har fått skriftlig information om LIITU 2023–2024-studien och möjlighet att fråga mera om den. Jag förstår att mitt deltagande är frivilligt och att jag har rätt att avbryta mitt deltagande när som helst utan att ange orsak.

Information om studien (länken)

1. Dataskyddsmedelande (länken)

I och med mitt samtycke att delta i LIITU2023-2024-studien ger jag också mitt samtycke till att mina enkätsvar används i denna studie

- ☒ Jag ger mitt samtycke till att delta i LIITU2023-2024-studiens enkätundersökning.

.....

2. Såvida din lärare har gett dig ett ID-identifieringsnummer så skriv ditt nummer här. Alla nummer, också nummer 0, är viktiga! Ifall du inte har fått ett ID-identifieringsnummer så lämna raden tom och starta svarandet vid fråga nummer 4.

Ge din personliga kod: _____

3. Såvida din lärare har gett dig ett ID-identifieringsnummer så skriv ditt nummer här. Alla nummer, också nummer 0, är viktiga! Ifall du inte har fått ett ID-identifieringsnummer så lämna raden tom och starta svarandet vid fråga nummer 4.

Ge din personliga kod IGEN: _____

4. Välj din skola

- ☐ Helsingfors skolor
☐ Andra skolor i Finland

5. Skriv namnet på din skola och orten där den ligger

6. I vilket bostadsområde bor du? Välj område från rullgardinsmenyn (**kysymys näkyy vain Helsinkiläisille**)

1. Ashöjden (Ås, Alphyddan)
2. Haga (Södra Haga, Stenhagen, Norra Haga, Lassas)
3. Hertonäs (Västra Hertonäs, Kasberget, Hertonäs företagsområde, Hertonäs strand, Tamme-ludden)
4. Östra Baggböle (Östra Baggböle, Domargård)
5. Jakobacka (Jakobacka)
6. Kårböle (Gamlas, Magnuskärr, Malmgård, Håkansåker, Kungseken, Hongasmossa)
7. Berghäll (Vilhelmsberg, Fiskehamnen, Sumparn, Broholmen, Linjerna, Torkelsbacken)
8. Kampmalmen (Kampen, Främre Tölö, Gräsviken, Lappviken, Busholmen)
9. Brändö (Blåbärslandet-Högholmen, Brändö)
10. Degerö (Vårdö, Uppby, Jollas, Turholm, Kronbergsstranden, Hästnassund, Sandhamn)

11. Ladugården (Vikstranden, Ladugården, Viks forskarpark, Viksbacka, Rönnsbacka, Rönninge)
12. Drumsö (Örnberget, Hallonnäs, Kvarnberget, Drumsö)
13. Västra Baggböle (Västra Baggböle)
14. Malm (Övre Malm, Nedre Malm, Tattaråsen, Malms flygfält, Staffansslätten, Mosabacka)
15. Månsas (Britas, Månsas, Krämertsskog)
16. Mellungsby (Gårdsbacka, Ärvings, Mellungsbacka, Stensböle, Tranbacka)
17. Munksnäs (Gamla Munksnäs, Granö, Lövö, Munksbacka, Näshöjden, Talistranden)
18. Kvarnbäcken (Kvarnbäcken)
19. Åggelby (Dammen, Grindbacka, Grinddal)
20. Böle (Västra Böle, Norra Böle, Östra Böle, Mellersta Böle)
21. Sockenbacka (Kånala, Smedjebacka, Tali, Reimars, Martas, Sockenbacka företagsområde)
22. Parkstad (Stapelstad, Parkstad, Henriksdal, Tattare mossen, Alpby)
23. Bocksbacka (Bocksbacka)
24. Grejus (Mejlans, Gamla Brunakärr, Lillhoplax, Dal)
25. Skomakarböle (Brobacka, Lidamalmen)
26. Bortre Tölö (Bortre Tölö)
27. Domarby (Svedängen, Torparbacken, Tomtbacka)
28. Ulrikasborg (Gardesstaden, Rödborgen, Eira, Ulrikasborg, Brunnsparken, Ärtholmen, Sveaborg)
29. Vallgård (Hermanstadsbacken, Hermanstadsstranden, Byholmen, Vallgård)
30. Gammelstaden (Majstad, Arabiastranden, Gumtåkt, Kottby, Forsby, Gammelstaden)
31. Botby (Botbyåsen, Botby gård, Botbyhöjden, Marrud, Kasåkern, Östra centrum)
32. Estnäs (Kronohagen, Gloet, Skatudden)
33. Nordsjö (Mellersta Nordsjö, Nubondas, Havsrastböle, Kallvik, Solvik, Rastböle, Bastö)
34. Östersundom (Östersundom, sundberg, Husö, Björnsö, Landbo, Bäckängen)
35. Esbo
36. Vanda
37. Annat område

7. Kön

☐ Pojke ☐ Flicka ☐ Annat

8. Vilken årskurs går du i?

☐ årskurs 5 ☐ årskurs 7 ☐ årskurs 9

9. Går du i en idrottsklass?

☐ Ja
☐ Nej
☐ Vet inte

10. (edelliseen kyllä vastanneille) Har du använt tjänster från idrottsakademin under det senaste året?

	Ja	Nej
Utbildning/ träning under eller i samband med skoldagen		
Studiehandledning, karriärplanering		
Flexibla studiearrangemang (t.ex. distansutbildning, distansprov)		
Läkartjänster		
Fysioterapitjänster		

Närings terapitjänster		
Mental träning		
Fysikträning		
Test-tjänster		

11. Vad kommer du att göra efter grundskolan (kysymys näkyy vain 9.-luokkalaisille)

- ☐ Söka till gymnasiet
- ☐ Söka till yrkesskola eller annan yrkesutbildning
- ☐ Kommer att avlägga dubbel examen
- ☐ Söka till påbyggnadsundervisning eller utbildningsförberedande undervisning (tionde klass, VALMA, LUVA)
- ☐ Jag vet inte

12. Vilken månad är du född?

Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Vilket år är du född?

2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	Annat år, vil- ket?
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14. Hur lång är du? _____ cm

15. Hur mycket väger du? _____ kg

16. I vilket land är du född?

- ☐ I Finland
- ☐ I Ryssland
- ☐ I Estland
- ☐ I Sverige
- ☐ I Irak
- ☐ I Iran
- ☐ I Somalia
- ☐ I Afganistan
- ☐ I Thailand
- ☐ I Kina
- ☐ I Vietnam
- ☐ I ett annat land, vilket?

17. I vilket land är din mamma född?

- ☐ I Finland
- ☐ I Ryssland
- ☐ I Estland
- ☐ I Sverige
- ☐ I Irak
- ☐ I Iran
- ☐ I Somalia
- ☐ I Afganistan
- ☐ I Thailand
- ☐ I Kina
- ☐ I Vietnam
- ☐ I ett annat land, vilket?

18. I vilket land är din pappa född?

- ☐ I Finland
- ☐ I Ryssland
- ☐ I Estland
- ☐ I Sverige
- ☐ I Irak
- ☐ I Iran
- ☐ I Somalia
- ☐ I Afganistan
- ☐ I Thailand
- ☐ I Kina
- ☐ I Vietnam
- ☐ I ett annat land, vilket?

Om eleven svarade 16. annanstans än i Finland **Jos vastasi 7. muualla kuin Suomessa:**

19. Hur länge har du bott i Finland?

- ☐ Över 10 år ☐ 5–10 år ☐ 1–4 år ☐ under ett år

20. Var bor du? Välj det alternativ som bäst beskriver din situation.

- ☐ Med båda mina föräldrar i ett gemensamt hem
- ☐ Jag bor ungefär lika mycket med båda mina föräldrar, till exempel varannan vecka, de bor inte tillsammans
- ☐ Jag bor främst med min ena förälder och är ibland hos min andra förälder, till exempel under veckoslut
- ☐ Med en av mina föräldrar
- ☐ Med mina mor- eller farföräldrar eller andra släktingar utan mina föräldrar
- ☐ Familjehem (fosterfamilj)
- ☐ Barnhem, ungdomshem eller skolhem
- ☐ Internat/elevhem
- ☐ I eget rum i delad studieboende (kompislägenhet), i ett gemensamt hushåll eller i ett bostadskollektiv
- ☐ På annat sätt, hur?

21. Hurudan ort bor du på?

- ☐ I stad, i centrum
- ☐ I stad, utanför centrum
- ☐ På landsbygd, i kyrkby eller i annan tätort
- ☐ På landsbygd, utanför kyrkby eller annan tätort

22. Vilka saker är lätta eller svåra för dig?

	Inga svårigheter	Vissa svårigheter	Stora svårigheter	Jag klarar inte alls det
Har du svårt att se (om du har egna glasögon eller kontaktlinser, hur ser du med hjälp av dem?)				
Har du svårt att höra tal (om du använder en hörapparat pga av nedsatt hörsel så hur hör du med den?)				
Är det svårt för dig att gå ca en halv kilometer, till exempel runt en idrottsplats?				
Har du svårt att ta hand om dig själv, dvs har du t.ex. problem med att äta eller att sätta på dig skorna?				
Har du svårt att prata så att andra än din familj förstår dig?				

23. Vilka saker är lätta eller svåra för dig?

	Inga svårigheter	Vissa svårigheter	Stora svårigheter	Jag klarar inte alls det
Har du svårt att lära dig saker?				
Har du svårt att komma ihåg saker?				
Har du svårt att koncentrera dig, även om du tycker att uppgiften är rolig?				
Är det svårt för dig att acceptera ändringar i dina rutiner?				
Är det svårt för dig att kontrollera ditt eget beteende?				
Har du svårt att få vänner?				

24. Använder du hjälpmedel för att röra dig (såsom t.ex. rullstol eller stöd för gående)?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

25. Vet du vad som är rekommendationen för fysisk aktivitet för din åldersgrupp?

- ☐ Ja
☐ Nej

26. (edelliseen kyllä vastanneille) Vad är rekommendationen om fysisk aktivitet för din åldersgrupp (välj det alternativ som enligt dig är det rätta)

- ☐ Minst 60 minuter i veckan
☐ Minst 60 minuter varannan dag
☐ Minst 30 minuter per dag
☐ Minst 60 minuter per dag

I följande fråga står fysisk aktivitet för all aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som för en stund gör dig andfådd. Fysisk aktivitet kan man hålla på med i idrottssammanhang, i olika aktiviteter i skolan, när man leker med kamrater eller då man går till skolan. Några exempel på fysisk aktivitet är att springa, gå snabba promenader, åka rullskridskor, cykla, dansa, åka skateboard, simma, åka slalom, skida, spela fotboll, korgboll och boboll.

27. Tänk på de senaste 7 dagarna. Markera hur många dagar du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst 60 minuter per dag.

0 dagar	1	2	3	4	5	6	7 dagar
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

I följande fråga står ansträngande fysiskt aktivitet för all sådan aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och du blir klart andfådd. Ansträngande fysisk aktivitet är t.ex. fartfyllda spel, lekar, löpning eller skidning.

28. Tänk på en vanlig vecka. Ange hur många dagar i veckan du håller på med ansträngande fysisk aktivitet?

0 dagar	1	2	3	4	5	6	7 dagar
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

29. Har din fysiska aktivitet under senaste 12 månader enligt dig ...?

- ☐ ökat avsevärt
☐ ökat i någon grad
☐ hållits på samma nivå
☐ minskat i någon grad
☐ minskat avsevärt
☐ jag kan inte säga

**30. De följande frågorna handlar om ditt deltagande i olika motions- och idrottstillfällen.
Svara på varje rad. Hur ofta rör du på dig på din fritid på följande sätt?**

	Mindre än en gång per vecka eller inte alls	En gång per vecka	2–3 da- gar per vecka	4–5 da- gar per vecka	6–7 da- gar per vecka
I en idrottsklubb ordnad i skolan efter lektionerna (lektionerna i skolan räknas inte till detta)	☐	☐	☐	☐	☐
I en idrottsförening där man ordnar träningar, tävlingar eller matcher	☐	☐	☐	☐	☐
I en annan förening eller klubb som ord- nar tillfällen där man rör på sig (arrangören kan vara t.ex. scouterna, församlingen eller byföreningen). Här skall du inte räkna med idrottsföreningen	☐	☐	☐	☐	☐
I fysisk aktivitet som ordnas av företag (t.ex. konditionssal, aktivitetshall, slalomcenter, dansskola, ridstall).	☐	☐	☐	☐	☐
På egen hand (t.ex. spel och lekar på gården, olika spel för skojs skull)	☐	☐	☐	☐	☐

31. Hur ofta använder du följande platser för att röra på dig på din fritid utanför skoltid? Välj ett alternativ på varje rad även om du inte använder idrottsplatsen.

	Använder inte alls	Några gånger i året	Några gånger i månaden	Ca en gång i veckan	Flera gånger i veckan
Skolgården					
Idrottsplaner utomhus, också skridskobanor utomhus (t.ex. idrottsplaner, idrottsparkar, utegym, utomhusbas-sänger)					
Inomhushallar, också ishallar (t.ex. Idrotts-, is-, och simhallar, skolornas gymnastiksal)					
Naturen; skog, vattenområden (t.ex: orientering, terrängcykling, vandring, bärplockning, frisbeegolf, båtliv, surfing, SUP bräde, simning)					
Underhållna frilufts- och rekreationsområden, friluftsleder (t.ex. motionsbanor, skidspår, motionstrappor, badstränder)					
Gång- och cykelvägar					
Stadsrum (t.ex. torg, skate- och scooterplatser, parker)					
Gårdsplanen vid ditt eget eller dina kompisars hem					

32. Hur ofta under en vanlig vecka använder du följande apparater som kan mäta fysisk aktivitet?

	Har inte	Aldrig	I alla fall en gång i veckan	Dagligen eller nästan dagligen	Flera gånger varje dag	Nästan hela tiden
Applikation i smartphone						
Aktivitetsmätare/armband eller sportklocka						
Pulsmätare						

33. Hur lång väg har du till skolan?

0 - 1,0 km

1,1 - 3,0 km

3,1 - 5,0 km

5,1 - 10,0 km

10,1 - 20,0 km

över 20 km

34. Hur färdas du oftast på din skolväg? Välj det vanligaste alternativet.

	Gående	Med cykel	Förälder skjutsar	Med skolskjuts	Med annat motorfordon
På vintern	☐	☐	☐	☐	☐
På hösten och våren	☐	☐	☐	☐	☐

35. Har du följande fordon som du kan använda:

Kryssa i ifall du har

- ☐ Cykel
☐ Elcykel
☐ Elscooter
☐ Moped, mopedbil, mopedtraktor eller lättviktarmotorcykel (endast för dem i årskurs 9)

36. (kysymys näkyy vain Helsinkiläisille) Följande påståenden gäller det område där du bor. Välj det svar som stämmer bäst in på ditt bostadsområde

	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Ej av samma eller annan åsikt	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt
Jag upplever att det är tryggt att röra sig ensam i mitt bostadsområde					
Jag upplever att det är tryggt av röra sig i mitt bostadsområde tillsammans med vänner					
Åtminstone den ena av mina föräldrar upplever att det inte är tryggt för mig att röra mig ensam eller tillsammans med vänner i det bostadsområde där jag bor					
Det förekommer mycket störande beteende i mitt bostadsområde.					
Det är behagligt och tryggt att promenera och cykla i mitt bostadsområde					
Det finns utrymme och möjligheter till att röra på sig på det sätt som jag önskar göra det i mitt bostadsområde					

37. Var är du oftast på skolans raster? Välj det alternativ som passar bäst in på dig.

- ☐ Jag är alla raster utomhus
☐ Jag är mest utomhus på rasterna, men då och då är jag inne
☐ Jag är mest inomhus på rasterna, men då och då är jag ute
☐ Jag är alla raster inomhus

38. Har du deltagit i följande aktiviteter i skolan?

	Ja	Nej
I planeringen av skolans utrymmen och gårdsplan	☐	☐
I att leda rastaktiviteter för andra elever	☐	☐
I planeringen av rastaktiviteter	☐	☐
I planeringen av lektioner	☐	☐
I arrangerandet av skolans temadagar, fester, utflykter eller lägerskola	☐	☐

39. Välj det svarsalternativ som bäst beskriver läget i din skola just nu.

	Nej	Ja	Kan inte säga
Vi har varje skoldag minst en 30 min lång enhetlig rast för Aktiviteter	☐	☐	☐
Elever leder andra elever i rastaktiviteter	☐	☐	☐
I skolan finns tillräckligt med rastredskap	☐	☐	☐
Alla har tillgång till redskapen på rasterna	☐	☐	☐
På skolgården finns ett spelområde och tillräckligt med andra platser där man kan vara aktiv	☐	☐	☐
Skolans gymnastiksal används för rastaktiviteter	☐	☐	☐
Skolgården och näromgivningen utnyttjas på lektionerna (andra än i gymnastik)	☐	☐	☐
Dagligen under lektionstid så pausas sittandet (t.ex. pausjumpy eller genom att göra skoluppgifter på annat sätt än sittande)	☐	☐	☐
I skolan uppmuntras eleverna att färdas till och från skolan till fots eller med cykel	☐	☐	☐
Skolan har fungerande lösningar för att förvara cyklar och Cykelhjälm	☐	☐	☐
I skolan finns cyklar som man kan låna under skoldagen	☐	☐	☐
Det finns idrottsbetonad klubbverksamhet i skolan	☐	☐	☐

40. Har någon av följande uppmuntrat eller erbjudit råd om hur du kunde göra för att röra på dig mera i vardagen eller på din fritid?

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta
Gymnastik- och idrottsläraren					
Klassläraren					
Hälsövårdare eller läkare					
Vän eller kompis					
Tränare eller ledare från min hobby					

41. I vilken mån hindrar följande saker dig från att vara fysiskt aktiv och utöva idrott?

	Hindrar speciellt mycket	Hindrar mycket	Hindrar i någon mån	Hindrar endast lite	Hindrar inte alls
I närheten av mitt hem ordnas det inte träningar i någon intressant idrottsgren.	☐	☐	☐	☐	☐
Det är för dyrt att hålla på med idrott.	☐	☐	☐	☐	☐
Min tid går åt till annan hobbyverksamhet.	☐	☐	☐	☐	☐
Kompisarna håller inte på med idrott.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är ingen sportslig typ.	☐	☐	☐	☐	☐
Att göra skoluppgifter tar all min tid	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker att idrott eller fysisk aktivitet är onödigt.	☐	☐	☐	☐	☐
Min hälsa begränsar mig att vara fysiskt aktiv.	☐	☐	☐	☐	☐
Bland kompisarna är det få som uppskattar idrott.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tycker att fysisk aktivitet är viktigt, men jag ids inte vara fysiskt aktiv	☐	☐	☐	☐	☐
Det finns inga platser att utöva idrott i närheten av mitt hem.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har inte tid för motion och idrott.	☐	☐	☐	☐	☐
Skolgymnastiken intresserar mig inte.	☐	☐	☐	☐	☐
Det känns äckligt att svettas när man motionerar/idrottat.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är dålig på att motionera/idrotta.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är rädd att skada mig då jag motionerar/idrottat	☐	☐	☐	☐	☐
Att motionera/idrotta ger mig ingen nytta	☐	☐	☐	☐	☐
Det är tråkigt att motionera/idrotta.	☐	☐	☐	☐	☐
- Att motionera/idrotta är för tävlingsinriktat.	☐	☐	☐	☐	☐
Någon annan orsak, vilken _____	☐	☐	☐	☐	☐

42. Fundera på hurdan du är vad gäller motion och idrott i skolan och på fritiden. Välj det nummer som du tycker att bäst beskriver dig.

Jag orkar hålla på länge	1 2 3 4 5	Jag tröttnar snabbt
Jag är snabb	1 2 3 4 5	Jag är långsam
Jag är stark	1 2 3 4 5	Jag är svag
Jag är vig	1 2 3 4 5	Jag är styv
Jag har bra balans	1 2 3 4 5	Jag har dålig balans
Jag är skicklig på att hantera en boll	1 2 3 4 5	Jag är dålig på att hantera en boll
Jag är bra på att springa och hoppa	1 2 3 4 5	Jag är dålig på att springa och hoppa
Jag är skicklig i gymnastik, idrott och spel	1 2 3 4 5	Jag är inte skicklig i gymnastik, idrott och spel
Jag kan utvecklas i mina fysiska egenskaper	1 2 3 4 5	Jag kan inte utvecklas i mina fysiska egenskaper
Jag vill utveckla mina fysiska egenskaper	1 2 3 4 5	Jag vill inte utveckla mina fysiska egenskaper

43. Var vänlig markera för varje påstående vad som är närmast hur Du har känt under de senaste 2 veckorna. Välj ett alternativ per rad.

	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
Jag har känt mig glad och på gott humör						
Jag har känt mig lugn och avslappnad						
Jag har känt mig aktiv och kraftfull						
Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat						
Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig						

44. Hur ofta har du haft följande problem under senaste två veckor?

	Inte alls	Under flera dagar	Största delen av dagar	Nästan varje dag
En känsla av nervositet, ångest eller spändhet				
Jag har inte kunnat sluta oro mig eller hantera min oro				
Endast lite intresse eller njutning av att göra olika saker				
Nedstämdhet, depression, hjälplöshet				

45. Utövar du motion eller idrott i en idrottsförening?

- a) Ja, jag håller på regelbundet och aktivt
- b) Ja, jag håller på nu och då
- c) Nej inte just nu, men jag har gjort det tidigare
- d) Nej inte nu och har aldrig gjort det

46. (Jos vastasi 45. a tai b tai c) I vilken ålder började du utöva motion eller idrott i en idrottsförening? (rullgardinsmeny: 3 år eller yngre – 17 år eller äldre)

47. (Jos vastasi 45. a tai b)

Vilka idrottsgrenar utövar du för tillfället i idrottsförening? Välj alla de idrottsgrenar du utövar för tillfället. (Välj den idrottsgren till först som är viktigast för dig. Denna gren kallas nu din huvudgren. Om du utövar flera idrottsgrenar, välj idrottsgrenarna enligt prioritetsordning. 1= den viktigaste grenen, 2= den näst viktigaste grenen o.s.v.) Om du utövar endast en gren i en idrottsförening, lämna då följande och därpå följande punkt tomma

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

48. (Jos vastasi 45. a tai b) Vilken gren utövar du i en idrottsförening för tillfället? Välj från rullgardinsmenyn den andra viktigaste grenen (om du utövar bara en gren i en idrottsförening så ska du lämna den här punkten tom).

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

49. (Jos vastasi 45. a tai b) Vilken gren utövar du i en idrottsförening för tillfället? Välj från rullgardinsmenyn den andra viktigaste grenen (om du utövar bara en gren eller två i en idrottsförening så ska du lämna den här punkten tom).

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

50. Om du svarade endast en gren så i vilken ålder fattade du beslutet att utöva endast den här ena grenen i en idrottsförening?

(rullgardinsmeny: 3 år eller yngre – 17 år eller äldre)

IDROTTS-frågorna här under gäller den idrottsgren som du valde som den viktigaste för dig, alltså din huvudgren, om inte annat nämns.

51. (Jos vastasi 45. a tai b) På vilken serie- eller tävlingsnivå kommer du att tävla under nuvarande säsong eller har du tävlat under förra säsongen?

Jag/vi deltar inte i serier eller tävlingar

Jag/vi deltar i serier eller tävlingar på hobbynivå

Jag/vi deltar i serier eller tävlingar på lokal- eller distriktsnivå

Jag/vi deltar i serier eller tävlingar på nationell/rikstäckande nivå

52. (Jos vastasi 45. a tai b) Vad är ditt tävlingsmässiga mål som idrottare? Ange den högsta nivån.

Jag har inga tävlingsmässiga mål, idrott är min hobby eller jag gör det för att utvecklas idrottsmässigt

Framgång i juniorklasser/tävlingar

Framgång i seniorklasser/tävlingar

53. (Jos vastasi 45. a tai b) Hur många gånger under en vanlig vecka har du... (välj antalet gånger i rullgardinsmenyn, 0 = inte en endagång)

Träningar som en tränare leder (rullgardinsmeny: 0 gånger– 14 gånger)

54. Träning på egen hand inom din huvudgren

Träningar som en tränare leder (rullgardinsmeny: 0 gånger– 14 gånger)

55. (Jos vastasi 45. a tai b) Hur många minuter räcker en vanlig träning (t.ex. 60 minuter)

Träning som hålls av en tränare

(rullgardinsmeny: : 15 minuter eller under – ca 3 timmar eller över)

56. Träning på egen hand inom huvudgren

(rullgardinsmeny: : 15 minuter eller under – ca 3 timmar eller över)

57. (Jos vastasi 45. a tai b) Bedöm på basen av följande påståenden din uppfattning om din tränare.

(Helt av annan åsikt; I viss mån av annan åsikt; Varken av annan eller samma åsikt; I viss mån av samma åsikt; Helt av samma åsikt)

Min tränare...

Beaktar mina åsikter och förslag

Ger handledning för idrottsliga/hälsosamma levnadsvanor

Motiverar oss att röra på oss och träna på egen tid

Uppmuntrar oss att också utöva andra idrottsgrenar

Är vänlig och är lätt att närma sig

Är intresserad av hur jag har det

Är uppmuntrande och skapar en stödjande träningsmiljö

Diskuterar ofta med mig

58. (Jos vastasi 45. a tai b) Tänk i följande på din normala vardag och din idrottshobby. Hur bra passar följande påståenden in på dig?

(Inte alls, Stämmer i viss mån, Stämmer delvis, Stämmer rätt bra, Stämmer helt)

Jag är pigg när jag vaknar på morgonen

Jag slutar använda elektroniska apparater (t.ex. mobiltelefon, surfplatta) minst en timme innan jag lägger mig

Jag tvättar alltid händerna före jag äter

Jag äter 5–6 måltider under dagen (måltider + mellanmål)

Jag har tillräckligt med tid att vara tillsammans med vänner

Jag tycker om att träna

Jag tycker om att tävla

Min idrottshobby känns ofta för tung

Sjukdom eller skada hindrar ofta mig från att träna

Efter att ha varit sjuk eller skadad kommer jag inte tillbaka till träningen förrän jag är helt frisk

Jag tror att jag kommer att hålla på med min nuvarande idrottsgren om tre år

59. (Jos vastasi 45. a, b tai c) Har du i din nuvarande eller tidigare idrottshobby någon gång upplevt osakligt eller på annat sätt tråkigt bemötande?

☐ Ja

☐ Nej

☐ Jag kan inte säga

60. (Kysymykset 60–65 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 59. ”kyllä” vastanneille) Vilket slag av bemötande har det varit och hur ofta har det hänt?

(Aldrig, en gång, några gånger, ofta, upprepade gånger)

Blivit utsatt för att någon gjort narr av eller skällt ut dig

Blivit utsatt för svordomar eller skrik

Blivit utestängd från gruppen

Blivit tvingad att idrotta sjuk eller skadad

Blivit pressad att börja eller fortsätta en idrottshobby

Blivit pressad att sluta en idrottshobby

Blivit pressad att byta gren

Blivit pressad att byta idrottsförening

Blivit hotad med våld

Blivit hotad med annat än våld, t.ex. att utestängas från laget

Blivit erbjuden drogande ämnen (alkohol, droger, mediciner)

Blivit knuffad, gripen tag i, eller fått saker kastade på mig

Blivit slagen

Blivit utsatt för sexuella trakasserier eller sexuellt våld (att röra, skicka meddelanden, ge förslag med sexuell anspelning eller att tvingas till sexuella handlingar) **(tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)**

Upplevt att idrottsutrymmet inte är tillgängligt

Annat, vad? _____

61. Vem var orsaken till mobbningen/det dåliga bemötandet?

- ☐ Tränaren eller ledaren
- ☐ Egna föräldern/föräldrarna
- ☐ Lag- eller gruppmedlem
- ☐ Flera lag eller gruppmedlemmar
- ☐ Lag- eller gruppmedlemmens föräldrar
- ☐ Andra lags eller gruppmedlemmars idrottare, tränare eller ledare
- ☐ Någon annan, vem (t.ex. åskådare, nätmobbning) _____

62. Berättade du detta vidare och till vem berättade du?

- ☐ Jag berättade inte till någon
- ☐ Till mina föräldrar eller till en av dem
- ☐ Till min tränare
- ☐ Till någon annan vuxen (vem)
- ☐ Till en lag- eller gruppmedlem
- ☐ Till en annan vän
- ☐ Till någon annan, vem?

63. Var eller hur behandlades ärendet?

- ☐ Det behandlades inte på något sätt
- ☐ Med mina föräldrar och med lagmedlemmen som retade och dess föräldrar
- ☐ Tillsammans med tränaren och föräldrar
- ☐ Tillsammans med tränaren
- ☐ Med hela laget
- ☐ Man behandlade saken i föreningen
- ☐ På annat sätt, hur?
- ☐ Jag kan inte säga

64. Tog mobbningen/ det dåliga bemötandet slut?

- ☐ Det tog slut helt och hållet
- ☐ Delvis
- ☐ Det tog inte slut
- ☐ Jag kan inte säga

65. Har du någon gång funderat på att sluta din idrottshobby på grund av mobbning eller dåligt bemötande?

- ☐ Ja
- ☐ Nej

58. (Jos vastasi 45. c) I vilken ålder började du utöva motion eller idrott i en idrottsförening? (markera åldern med nummer)

(rullgardinsmeny: 3 år eller yngre – 17 år eller äldre)

67. (Jos vastasi 45. c) Vilken idrottsgren (vilka idrottsgrenar) höll du på med då du slutade idrotta i idrottsföreningen? (om du höll på med flera grenar, välj idrottsgrenarna enligt prioritetsordning, 1= den viktigaste grenen)

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

68. annan gren, vilken? _____

69. (Jos vastasi 45. c) Vilken idrottsgren (vilka idrottsgrenar) höll du på med då du slutade idrotta i idrottsföreningen? (om du höll på med flera grenar, välj idrottsgrenarna enligt prioritetsordning, 2= den näst viktigaste grenen)

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

70. annan gren, vilken? _____

71. (Jos vastasi 45. c) Vilken idrottsgren (vilka idrottsgrenar) höll du på med då du slutade idrotta i idrottsföreningen? (om du höll på med flera grenar, välj idrottsgrenarna enligt prioritetsordning, gren 3= tredje viktigaste grenen)

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

72. annan gren, vilken? _____

73. (Jos vastasi 45. c) I vilken ålder slutade du sporta eller idrotta i idrottsföreningen?

(rullgardinsmeny: 3 år eller yngre – 17 år eller äldre)

74. (Jos vastasi 45. c) Välj högst tre av de viktigaste orsakerna till varför du beslöt dig att sluta med din idrottshobby i idrottsföreningen?

- ☐ Sjukdom/skada
- ☐ Hobbyn var för dyr
- ☐ Idrottandet var inte tillräckligt inspirerande
- ☐ Min grupp/mitt lag upphörde
- ☐ Jag trivdes inte i min grupp/mitt lag
- ☐ Jag hade inte tillräckligt roligt
- ☐ Mina kompisar slutade också
- ☐ Jag var inte så bra som jag ville vara
- ☐ På grund av coronapandemin (t.ex. lång paus i träningarna/tävlingarna/spelen)
- ☐ Jag tröttnade på grenen
- ☐ Jag hade annat att göra
- ☐ Jag blev mobbad/dåligt behandlad
- ☐ Det blev inte tillräckligt med tid att umgås med kompisar
- ☐ Jag ville satsa på studier
- ☐ Jag hade inte tid för andra hobbyer än för idrott
- ☐ Jag tycker inte om att tävla
- ☐ Jag ville hålla på med en annan idrottsgren
- ☐ Jag tyckte inte om min tränare
- ☐ Annan orsak, vilken? _____

75. (Jos vastasi 45. c) Skulle du vara intresserad att på nytt börja sporta eller idrotta i en idrottsförening?

- ☐ Ja, som tävlingsidrott
- ☐ Ja, som en hobby
- ☐ Ja, jag kunde pröva
- ☐ Nej

76. (Jos vastasi 45. c) När du idrottade i en förening, upplevde du osakligt eller på annat sätt dåligt bemötande?

- ☐ Ja
- ☐ Nej
- ☐ Kan inte säga

77. (Kysymykset 77–81 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 76 kyllä vastanneille) Vilket slag av bemötande har det varit och hur ofta har det hänt?

(Aldrig, en gång, några gånger, ofta, upprepade gånger)

Blivit utsatt för att någon gjort narr av eller skällt ut dig

Blivit utsatt för svordomar eller skrik

Blivit utestängd från gruppen

Blivit tvingad att idrotta sjuk eller skadad

Blivit pressad att börja eller fortsätta en idrottshobby

Blivit pressad att sluta en idrottshobby

Blivit pressad att byta gren

Blivit pressad att byta idrottsförening

Blivit hotad med våld

Blivit hotad med annat än våld, t.ex. att utestängas från laget

Blivit erbjuden drogande ämnen (alkohol, droger, mediciner)

Blivit knuffad, gripen tag i, eller fått saker kastade på mig

Blivit slagen

Blivit utsatt för sexuella trakasserier eller sexuellt våld (att röra, skicka meddelanden, ge förslag med sexuell anspelning eller att tvingas till sexuella handlingar) **(tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)**

Upplevt att idrottsutrymmet inte är tillgängligt

Annat, vad? _____

78. Vem var orsaken till mobbningen/det dåliga bemötandet?

☐ Tränaren eller ledaren

☐ Egna föräldern/föräldrarna

☐ Lag- eller gruppmedlem

☐ Flera lag eller gruppmedlemmar

☐ Lag- eller gruppmedlemmens föräldrar

☐ Andra lags eller gruppmedlemmars idrottare, tränare eller ledare

☐ Någon annan, vem (t.ex. åskådare, nätmobbning) _____

79. Berättade du detta vidare och till vem berättade du?

☐ Jag berättade inte till någon

☐ Till mina föräldrar eller till en av dem

☐ Till min tränare

☐ Till någon annan vuxen (vem)

☐ Till en lag- eller gruppmedlem

☐ Till en annan vän

☐ Till någon annan, vem?

80. Var eller hur behandlades ärendet?

- ☐ Det behandlades inte på något sätt
- ☐ Med mina föräldrar och med lagmedlemmen som retade och dess föräldrar
- ☐ Tillsammans med tränaren och föräldrar
- ☐ Tillsammans med tränaren
- ☐ Med hela laget
- ☐ Man behandlade saken i föreningen
- ☐ På annat sätt, hur?
- ☐ Jag kan inte säga

81. Tog mobbningen/ det dåliga bemötandet slut?

- ☐ Det tog slut helt och hållet
- ☐ Delvis
- ☐ Det tog inte slut
- ☐ Jag kan inte säga

82. (Jos vastasi 45. d) Har du någonsin tänkt på att du skulle kunna idrotta eller sporta i en idrottsförening?

Ja

Nej

83. (Jos vastasi edelliseen kysymykseen 82. kyllä): Välj högst tre orsaker till varför du inte ännu har gått med i idrottsföreningsverksamhet.

- Jag har ingen motivation (jag har inte haft intresse eller har inte orkat)
- Jag har inte tid
- Jag har inte hittat en gren/verksamhet i en idrottsförening som intresserar eller passar mig
- Det är för dyrt att hålla på med idrott
- Jag har andra hobbyer
- Kompisarna idrottar inte heller i en idrottsförening
- Jag vill satsa på studier/skolarbete
- Jag vet inte hur jag kan komma med i verksamheten
- Det finns inga möjligheter att utöva idrott i närheten av mitt hem
- Jag har ingen transport till idrottsplatsen
- Jag har tänkt börja med idrott senare
- Min hälsa begränsar mina möjligheter att idrotta
- Annan orsak; vilken

84. (Jos vastasi 45. c tai d) Skulle du vara intresserad av idrottsföreningsverksamhet där man utövar mångsidigt olika idrottsgrenar under året?

- Inte alls intresserad
- Lite intresserad
- Rätt mycket intresserad
- Mycket intresserad
- Ytterst intresserad
- Jag kan inte säga

85. (Jos vastasi 45. a tai b) : Har du skadat dig eller råkat ut för en olycka under det senaste ÅRET i samband med IDROTTANDE I EN IDROTTSFÖRENING?

- ☐ Nej
 - ☐ En gång
 - ☐ 2 gånger
 - ☐ 3 gånger eller mera
-

86. (Jos vastasi 85. kerran tai useammin) I vilka idrotter eller idrottsgrenar inträffade din skada eller olycka?
(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

87. (Jos vastasi 85. kerran tai useammin) Hur många dagar sammanlagt under senaste året har du varit tvungen att vara borta från hobbyn eller skolan på grund av din skada eller olycka?

- ☐ Inte en enda dag
- ☐ Minst en dag. Hur många dagar _____

88. Har du skadat dig eller råkat ut för en olycka under det senaste ÅRET i samband med IDROTTANDE UNDER FRITID (inte i idrottsförening)?

- ☐ Nej
 - ☐ En gång
 - ☐ 2 gånger
 - ☐ 3 gånger eller mera
-

89. (Jos vastasi 88. kerran tai useammin) I vilken idrott eller idrottsgren inträffade din skada eller olycka?
(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

90. (Jos vastasi 88. kerran tai useammin) Hur många dagar sammanlagt under senaste året har du varit tvungen att vara borta från hobbyn eller skolan på grund av din skada eller olycka?

- ☐ Inte en enda dag
- ☐ Minst en dag. Hur många dagar _____

91. Har du skadat dig eller råkat ut för olycka under det senaste ÅRET i samband med SKOLANS GYMNASIETIMMAR eller under LEDD IDROTTSVERKSAMHET I SKOLAN?

- ☐ Nej
 - ☐ En gång
 - ☐ 2 gånger
 - ☐ 3 gånger eller mera
-

92. (Jos vastasi 91. kerran tai useammin) I vilken idrott eller idrottsgren inträffade din skada eller olycka?
(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

93. (Jos vastasi 91. kerran tai useammin) Hur många dagar sammanlagt under senaste året har du varit tvungen att vara borta från hobbyn eller skolan på grund av din skada eller olycka?

- ☐ Inte en enda dag
- ☐ Minst en dag. Hur många dagar? _____

(Tästä eteenpäin kysymykset näkyvät taas kaikille)

94. Hurdan fysisk aktivitet håller du på med på din fritid under VINTERN? Ange de tre grenar som du mest håller på med, med nummer 1 (= den idrotts-/motionsform du utövar mest,) 2 (= den idrotts-/motionsform som du utövar näst mest) och 3 (= den idrotts-/motionsform du utövar tredje mest).

1. Den idrottsform du utövar mest

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

95. Annan motions/idrottsform, vilken? _____

96.

2. Den idrottsform du utövar näst mest

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

97. Annan motions/idrottsform, vilken?

98.

3. Den idrottsform du utövar tredje mest

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

99. Annan motions/idrottsform, vilken?

100. Hurdan fysisk aktivitet håller du på med på din fritid under SOMMAREN? Ange de tre grenar som du mest håller på med, med nummer 1 (= den idrotts-/motionsform du utövar mest,) 2 (= den idrotts-/motionsform som du utövar näst mest) och 3 (= den idrotts-/motionsform du utövar tredje mest)

1. Den idrottsform du utövar mest

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

101. Annan motions/idrottsform, vilken?

102.

2. Den idrottsform du utövar näst mest

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

103. Annan motions/idrottsform, vilken? _____

104.

3. Den idrottsform du utövar tredje mest

(rullgardinsmeny: idrottsgrenar)

105. Annan motions/idrottsform, vilken? _____

106. Tänk på en vanlig vecka. Hur många dagar under en vecka använder du mer än två timmar per dag för att se på videon, filmer och TV serier (YouTube, Netflix, TV osv)?

0 , 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 dagar per vecka

107. Tänk på en vanlig vecka. Hur många dagar under en vecka använder du mer än två timmar tid per dag på social media eller internet via en dator, tablett eller mobiltelefon?

0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 dagar per vecka

108. Spelar du (video)spel (mobil, konsol, datorspel osv)?

Inte alls

1–2 gånger per månad

1–2 gånger per vecka

3–4 gånger per vecka

Nästan dagligen

Dagligen (under 2 timmar per dag)

Över 2 timmar per dag

109. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Har ditt spelande under senaste 12 månader?

Ökat märkbart

Ökat till en viss grad

Hållits på samma nivå

Minskat till en viss grad

Minskat märkbart

Jag kan inte säga

110. - 112. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Hur mycket tid använder du i medeltal för följande saker under en vecka? Svara på veckonivå även om du inte skulle spela varje vecka

110. Spel på en dator (bordsdator, bärbar dator osv)

Inte alls, under en timme, 1-2 timmar, 2-3 timmar, 3-6 timmar, 7-10 timmar, över 10 timmar

111. Spel via spelkonsol (PlayStation, Nintendo osv)

Inte alls, under en timme, 1-2 timmar, 2-3 timmar, 3-6 timmar, 7-10 timmar, över 10 timmar

112. Spel via mobil (mobiltelefon, tablett osv.)

Inte alls, under en timme, 1-2 timmar, 2-3 timmar, 3-6 timmar, 7-10 timmar, över 10 timmar

113. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Spelar du digitala idrotts- eller E-sportspel?

Inte alls

Rätt lite

En del

Rätt mycket

Mycket

114. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 113. pelaavansa)

Vilka idrotts- eller E-sportspel spelar du?

inte alls, ganska lite, i viss mån, ganska mycket, mycket

Bollspel (ex. FIFA, NHL, NBA, Madden osv)

Bilspel (ex. F1, Forza, Gran Turismo osv)

Andra idrottsspel (ex. Tony Hawk, Trials, Mario & Sonic Olympic Games, PGA Tour osv)

MOBA dvs Battle Arena-spel (ex. Dota 2, League of Legends, Smite, Arena of Valor osv)

FPS dvs spel inriktade på skjutning (ex. Counter Strike, Overwatch, Valorant, Call of Duty osv)

Spel inom kampsport (ex. Tekken, Mortal Kombat, Street Fighter, Super Smash Bros. osv)

Övriga spel inom e-sport (ex. Clash Royale, Fortnite, Hearthstone, Farming Simulator osv.)

115. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 113. pelaavansa) Spelar du nåt E-sportspel på rankingnivå, online/ i LAN turneringar eller i ett tävlingslag?

Ja, vilket spel _____?

Nej

116. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Hur ofta under senaste 12 månaderna har du känt att ditt video-, konsol-, dator- eller mobilspelande kan vara ett problem för dig?

Inte en enda gång

Ibland

Ofta

Nästan alltid

117. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Hur ofta ser du på spelvideo eller -stream?

Inte alls

1–2 gånger i månaden

1–2 gånger i veckan

3–4 gånger i veckan

Nästan dagligen

Dagligen (under 2 timmar per dag)

Över 2 timmar per dag

118. Hur många nära vänner har du just nu?

Tre eller flera

Två

En

Inte en enda

119. Känner du dig någonsin ensam?

Nej

Ja, ibland

Ja, ganska ofta

Ja, mycket ofta

120. Tycker du att du är ...?

Alldeles för smal

Lite för smal

Ungefär lagom

Lite för tjock

Alldeles för tjock

121. Hur tycker du din hälsa är ...?

Mycket bra
 Bra
 Någorlunda
 Dålig

122. Har du någonsin använt något av dessa?

	Inte alls	Jag har provat en eller några gånger	Jag använder då och då	Jag använder dagligen	Jag har använt, men slutat
Snus	☐	☐	☐	☐	☐
Nikotinpåsar	☐	☐	☐	☐	☐
Cigaretter	☐	☐	☐	☐	☐
E-cigaretter ("vapea"), som innehåller något av följande: nikotin, tobakssmaker, andra smakämnen (t.ex. fruktsmaker eller något annat.	☐	☐	☐	☐	☐

123. Med stress menas här att personen känner sig spänd, rastlös, nervös eller ångestfylld eller personen har svårt att sova för att saker snurrar i tankarna hela tiden**Känner du sådan stress just nu?**

- ☐ inte alls
☐ endast lite
☐ till viss mån
☐ rätt mycket
☐ väldigt mycket

124. Hur ofta har du haft följande besvär under det senaste halvåret?**Välj ett alternativ för varje rad**

	I stort sett varje dag	Mer än en gång i veckan	Ungefär en gång i veckan	Ungefär en gång i månaden	Sällan eller aldrig
Huvudvärk					
Ont i magen					
Ont i nacken/skuldrorna					
Ont i ryggen					
Känner mig nedstämd (nere)					
Är irriterad eller på dåligt humör					
Känner mig nervös					
Har svårt att somna					
Känner mig yr					
Vaknar upp om nätterna					

125. Hur ofta äter du vanligen frukost (mer än bara ett glas mjölk eller saft)?
VÄJ ETT ALTERNATIV FÖR SKOLDAGAR OCH ETT ALTERNATIV FÖR VECKOSLUT.

SKOLDAGAR

- ☐ Jag äter aldrig frukost under skoldagar
☐ En skoldag
☐ Två skoldagar
☐ Tre skoldagar
☐ Fyra skoldagar
☐ Fem skoldagar

126. VECKOSLUT

- ☐ Jag äter aldrig frukost under veckoslut
☐ Vanligtvis äter jag frukost bara en dag under veckoslut (lördag ELLER söndag)
☐ Vanligtvis äter jag frukost båda dagarna under veckoslut (lördag OCH söndag)

127. Hur ofta har du en känsla av att ha sovit tillräckligt?

Varje eller nästan varje morgon
3-5 morgnar i veckan
1-2 morgnar i veckan
Nästan aldrig

128. Hur dags brukar du gå och lägga dig när du ska upp till skolan nästa morgon?

Inte senare än kl. 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	0.30	1.00	1.30	2.00 eller senare
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

129. Hur dags brukar du gå och lägga dig under veckoslut eller på loven?

Inte senare än kl. 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	0.30	1.00	1.30	2.00	2.30	3.00	3.30	4.00 eller senare
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

130. Hur dags brukar du stiga upp de dagar du ska till skolan?

Inte senare än kl. 5.00	05.30	06.00	06.30	07.00	07.30	08.00 eller senare
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

131. Hur dags brukar du stiga upp på veckosluten eller på loven?

Inte senare än kl. 07.00	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00 eller senare
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

132. Välj det alternativ som bäst motsvarar din åsikt.

	Inte alls sant	Knap- past sant	I någon mån sant	Helt sant
Jag är säker på att ...				
☐ jag har goda kunskaper i hälsa				
☐ jag kan vid behov hitta hälsorelaterad information, som jag lätt kan förstå				
☐ jag kan förstå hur mina handlingar påverkar den omgivande miljön				
☐ jag kan lätt ge exempel på faktorer som främjar hälsan				
☐ jag klarar av att följa råd som jag har fått av läkare eller sköterska				
☐ jag kan motivera mina egna hälsorelaterade val				
☐ jag kan vid behov komma med idéer för hur hälsa kan utvecklas i min näromgivning (t.ex. på en närbelägen plats eller område, för min familj, för mina vänner)				
☐ jag kan vanligen ta reda på ifall någon hälsorelaterad information är rätt eller fel				
☐ jag kan förstå hur mitt beteende påverkar min hälsa				
☐ jag kan jämföra hälsorelaterad information som härstammar från olika informationskällor				

133. Vilken uppfattning har du om din familjs ekonomi?

- ☐ Min familj klarar sig mycket bra ekonomiskt
☐ Min familj klarar sig ganska bra ekonomiskt
☐ Min familj klarar sig ungefär genomsnittligt
☐ Min familj klarar sig inte riktigt bra ekonomiskt
☐ Min familj klarar sig inte alls bra ekonomiskt

134. Äger din familj en bil (person-, paket- eller last-bil)?

Ja, två eller fler

Ja, en

Nej

135. Har du eget rum?

Ja

Nej

136. Hur många datorer (PC, laptops, surfplattor, men inte spelkonsoler och inte smartphone) har din familj?

☐ Mer än två

☐ Två

☐ En

☐ Ingen

137. Hur många badrum (rum med badkar eller dusch) har ni hemma?

☐ Mer än två

☐ Två

☐ En

☐ Ingen

138. Har ni diskmaskin hemma?

☐ Ja

☐ Nej

139. Hur många gånger har du rest utomlands på semester med din familj de senaste 12 månaderna?

☐ Mer än två gånger

☐ Två gånger

☐ En gång

☐ Ingen gång
