

Spørreskjemaer fra ungKan1, ungKan2, ungKan3

1. UngKan1

1.2. UngKan1: Spørreskjema om fysisk aktivitet 4. klasse

Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (leke, være i bevegelse, drive idrett), om hva du spiser, TV-titting og hvor mye du sover. Du skal sette kryss ved det svaret som passer best for deg. Sett bare 1 kryss for hvert spørsmål.

Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av papiret.

Det er viktig at du leser spørsmålet og svarene nøye før du setter kryss.

Ønsker du å forandre et svar etter at du har satt kryss – sett da strek over krysset, og sett et nytt kryss på det svaret som passer best. Lurer du på noe kan du spørre om hjelp.

Husk dette før du setter i gang: Vær ærlig! Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

Lykke til med skjemaet!

1. Er du gutt eller jente?

Gutt

Jente

2. Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen?

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

3. Hvordan kommer du deg vanligvis hjem fra skolen?

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

4. Hvor lang tid bruker du vanligvis til skolen?

Mindre enn 5 minutter

6 til 15 minutter

16 til 30 minutter

31 minutter til 1 time

Mer enn 1 time

De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, stå på rulle skøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse

IDRETT/MOSJON/FYSISK AKTIVITET – all aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

5. Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du idrett/mosjon slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke

6. Omtrent hvor mange timer per uke bruker du på dette?

- 0 timer
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- 5-7 timer
- 8-10 timer
- 11 timer eller mer

7. Hvor slitsom er denne idretts-/mosjonsaktiviteten? (Sett bare ett kryss)

- Driver ikke idrett/mosjon
- Litt anstrengende
- Ganske anstrengende
- Meget anstrengende
- Svært anstrengende

8. **Hvor ofte har du drevet med følgende treningsaktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe)**

	Aldri	Under	1
		1 gang	gang
		pr uke	pr uke pr
Flere ganger uke			
Utholdenhetsidrett (feks løp, sykling, langrenn, 4 svømming).....	1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Lag-/ballidretter (feks squash, håndball, fotball, ishockey).....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrkeidrett (feks bryting, vekttrening).....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampsport (feks judo, karate, taekwondo).....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniske idretter (feks ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, rullebrett/skøyter).....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikoidrett (feks elvepadling, fjellklatring, paragliding).....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Hvor ofte trener, leker eller driver du med idrett med vennene dine?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

10. Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene, leke eller drive idrett/fysisk aktivitet med deg?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

11. Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene, leke eller drive idrett/fysisk aktivitet?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

12. Hvor ofte OPPMUNTRER din mor eller far DEG å trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

13. Hvor ofte BRINGER din mor eller far DEG til trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

14. Hvor ofte SER din mor eller far på at DU trener, leker eller driver idrett/fysisk aktivitet?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

15. Hvor ofte trener, leker eller driver din mor eller far idrett/fysisk aktivitet sammen med deg?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganga i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

16. Hvor ofte sier din mor eller far at idrett/fysisk aktivitet er bra for helsen din?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

17. Hvor ofte snakker læreren din om idrett/fysisk aktivitet?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

18. Hvor ofte organiserer læreren din trening, lek eller idrett/ fysisk aktivitet utenom gymtimene?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

19. Hvor ofte oppmuntrer læreren din deg til å drive idrett/ fysisk aktivitet?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

20. Hvordan passer disse utsagnene for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

Passer ikke for meg	Passer for meg			
	1 5	2	3	4
- Det er morsommere å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting..... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet..... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre..... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste barn på samme alder i idrett/fysisk aktivitet <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre barna på min alder når vi driver med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet..... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Tenk på området der du bor. (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Passer			
Passer ikke	for meg		for	
meg	1	2	3	4
	5			
- Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene, leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet, for eksempel lekeplasser, idrettsplasser, parker, haller.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			
- Det føles trygt å gå eller leke alene i mitt nabolag om dagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			
- Det er vanskelig å gå eller leke nær huset mitt på grunn av trafikk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			
- Det er vanskelig å gå eller leke nær huset mitt på grunn av gjenger.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			
- Jeg får ikke lov å leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			
- Det er andre barn i nabolaget som jeg kan gå ut å leke eller drive idrett/fysisk aktivitet med.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			
- På skolen er det lekeplasser eller områder hvor jeg kan løpe rundt og leke eller drive med idrett/fysisk aktivitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>			

De neste spørsmålene handler om dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det du spiser er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt" av dine spisevaner. Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

22. Hvor ofte pleier du å spise følgende måltider i løpet av en uke? (sett ett kryss for hvert måltid)

	Aldri/ Hver dag	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	6 ganger
	sjelden	i uken	i uken	i uken	i uken	i uken	i uken
	1	2	3	4	5	6	7
8							
Frokost.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							
Formiddagsmat/ lunsj.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							
Middag.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							
Kveldsmat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							

23. Hvis du spiser formiddagsmat/lunsj på hverdagene, hvor ofte spiser du følgende i løpet av en uke? (Sett ett kryss for hver linje)

	Aldri/ sjelden	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5
		i uken	i uken	i uken	i uken	i
		1	2	3	4	5
6						
Matpakke hjemmefra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Kjøper mat i kantine/matbod på skolen..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						

24. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke)

	Aldri/ glass el mer	1-3 glass	1-3 glass	4-6 glass	1-3 glass	4-6 glass	7
	sjelden	per mnd	per uke	per uke	per dag	per dag	per
	1	2	3	4	5	6	7
Helmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Lettmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Ekstra lett lettmelk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Skummet melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Appelsinjuice.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Vanlig saft.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Light saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Vanlig brus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Light brus.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							
Vann.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>							

25. Bruker du vanligvis margarin/smør på brødkiven?

Ja

Nei

27. Tror du kostholdet spiller noen rolle for helsa di? (sett ett kryss)

- Nei
- Ja, men ikke nå, bare når jeg blir eldre
- Ja, både nå og senere i livet
- Vet ikke

28. Hvordan vurderer du ditt eget kosthold? (sett ett kryss)

- Det er veldig sunt
- Det er ganske sunt
- Det er usunt
- Vet ikke

29. Når står du vanligvis opp en skoledag?

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Etter 7.30

30. Når legger du deg vanligvis en skoledag?

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Etter 22.00

31. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mer enn 2 timer

32. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time

Mellom 1 til 2 timer

Mellom 2 til 3 timer

Mer enn 3 timer

33. Hvor mange timer bruker du vanligvis på foran PC (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)?

Ingen

Mindre enn 1 time

Mellom 1 til 2 timer

Mellom 2 til 3 timer

Mer enn 3 timer

1.3. UngKan1: Spørreskjema om fysisk aktivitet 10. klasse

Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (være i bevegelse, drive idrett), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Du skal sette kryss ved det svaret som passer best for deg. Det er viktig at du leser spørsmålet og svarene nøye før du setter kryss.

Dersom du ønsker å forandre et svar etter at du har satt kryss – sett da strek over krysset, og sett et nytt kryss på det svaret som passer best. Sett bare et kryss. ***Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av papiret***

Husk dette før du setter i gang: Vær ærlig! Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

NB! Noen av spørsmålene ligner hverandre. Det er imidlertid viktig at du svarer på **ALLE** spørsmålene i spørreskjemaet.

Vennligst lever spørreskjemaet i den vedlagte konvolutten til klassestyrer hurtigst mulig. Lykke til med skjemaet!

1. Er du gutt eller jente?

Gutt

Jente

2. Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen?

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

3. Hvordan kommer du deg vanligvis hjem fra skolen?

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

4. Hvor lang tid bruker du vanligvis til skolen?

Mindre enn 5 minutter

6 til 15 minutter

16 til 30 minutter

31 minutter til 1 time

Mer enn 1 time

De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, stå på rulle skøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse

IDRETT/MOSJON/FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

5. Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du idrett/mosjon slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke

6. Omtrent hvor mange timer per uke bruker du på dette?

0 timer

1-2 timer

3-4 timer

5-7 timer

8-10 timer

11 timer eller mer

7. Hvor slitsom er denne idretts-/mosjonsaktiviteten? (*Sett bare ett kryss*)

Driver ikke idrett/mosjon

Litt anstrengende

Ganske anstrengende

Meget anstrengende

Svært anstrengende

8. **Hvor ofte har du drevet med følgende treningsaktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (*Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe*)**

	Aldri	Under	1
		1 gang	gang
		pr uke	pr uke pr

Utholdenhetsidrett (feks løp, sykling, langrenn, svømming).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		

Lag-/ballidretter (feks squash, håndball, fotball, ishockey).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		

Styrkeidrett (feks bryting, vekttrening).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		
Kampsport (feks judo, karate, taekwondo).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		
Tekniske idretter (feks ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, rullebrett/skøyter).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		
Risikoidrett (feks elvepadling, fjellklatring, paragliding).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		
Annet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		

REGELMESSIG – 3 ganger eller mer i uka, i minst 20 minutter hver gang

9. Hvilket av disse passer best for deg? (Sett ett kryss)

- For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, og jeg har ingen planer om å bli det i løpet av de neste 6 måneder
- For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, men jeg tenker å bli mer fysisk aktiv i løpet av de neste 6 måneder
- For tiden er jeg noe fysisk aktiv, men det er ikke regelmessig
- For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, med det er først i de siste 6 måneder at jeg har begynt med det
- For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, og jeg har vært det lengre enn 6 måneder

10. Hvor ofte trener eller driver du med idrett/fysisk aktivitet med vennene dine?

- Nesten aldri eller aldri

En eller to ganger i uken

Nesten hver dag

Hver dag

11. Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?

Nesten aldri eller aldri

En eller to ganger i uken

Nesten hver dag

Hver dag

12. **Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet?**
- Nesten aldri eller aldri
 - En eller to ganger i uken
 - Nesten hver dag
 - Hver dag
13. **Hvor ofte oppmuntrer din mor eller far DEG å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet?**
- Nesten aldri eller aldri
 - En eller to ganger i uken
 - Nesten hver dag
 - Hver dag
14. **Hvor ofte BRINGER din mor eller far DEG til trening eller idrett/fysisk aktivitet?**
- Nesten aldri eller aldri
 - En eller to ganger i uken
 - Nesten hver dag
 - Hver dag
15. **Hvor ofte SER din mor eller far på at DU trener eller driver med idrett/fysisk aktivitet?**
- Nesten aldri eller aldri
 - En eller to ganger i uken
 - Nesten hver dag
 - Hver dag
16. **Hvor ofte trener eller driver din mor eller far idrett/fysisk aktivitet med deg?**
- Nesten aldri eller aldri
 - En eller to ganger i uken
 - Nesten hver dag
 - Hver dag

17. Hvor ofte sier din mor eller far at trening/fysisk aktivitet er bra for helsen din?

Nesten aldri eller aldri

En eller to ganger i uken

Nesten hver dag

Hver dag

18. Hvor ofte snakker læreren din om trening/fysisk aktivitet?

Nesten aldri eller aldri

En eller to ganger i uken

Nesten hver dag

Hver dag

19. Hvor ofte organiserer læreren din trening, eller idrett/fysisk aktivitet utenom gymtimene?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

20. Hvor ofte oppmuntrer læreren din deg til å trene/mosjonere?

- Nesten aldri eller aldri
- En eller to ganger i uken
- Nesten hver dag
- Hver dag

21. Ferdigheter i idrett og fysisk aktivitet (FA)
(Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt			
	uenig			
enig	1	2	3	4
	5			
- Du har et visst ferdighetsnivå i idrett og FA og det er egentlig ikke mye du kan gjøre for å forandre det.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Du må lære aktivitetene og arbeide hardt for å henge med/lykkes i idrett og FA.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				
- Selv om du prøver, vil ferdighetsnivået ditt i idrett og FA forandre seg lite.....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- For å bli flink i idrett og FA må du gjennom perioder med læring og trening/øving.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>				
- Det er vanskelig å gjøre noe med ferdighetsnivået ditt i				

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| idrett og FA..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | | | |
| - Dersom du øver og strever lenge og regelmessig i idrett og FA vil du alltid bli bedre..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | | | |
| - For å henge med/lykkes i idrett og FA må du ha visse talenter..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | | | |
| - Ferdighetene dine i idrett og FA vil alltid bli bedre dersom du jobber med dem..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | | | |
| - For å henge med/lykkes i idrett og FA må du være født med forutsetninger som gjør at du får til aktivitetene..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | | | |
| - Dersom du anstrenger deg nok vil du alltid bli bedre i idrett og FA..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | | | |
| - For å henge med/lykkes i idrett og FA må du ha et medfødt, naturlig talent..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | | | |
| - For å henge med/lykkes i idrett og FA må du lære ferdigheter og teknikker og øve regelmessig på dem.. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | | | |

**22. Hvorfor driver du med idrett og fysisk aktivitet?
(Sett ett kryss for hvert utsagn)**

Helt	Helt			
enig	uenig			
		1	2	3
		5		4

- På grunn av gleden ved å drive med idrett og fysisk aktivitet.....
- Jeg pleide å ha gode grunner for å være med i idrett og fysisk aktivitet, men nå vet jeg ikke helt hvorfor jeg er med.....
- Jeg får dårlig samvittighet dersom jeg ikke er med/deltar.
- Det er en fin måte å være fysisk aktiv på.....
- Foreldrene mine eller andre i familien gir meg penger eller belønner meg for å være med i idrett og fysisk aktivitet.....
- Jeg synes det er spennende med idrett og fysisk aktivitet.
- Jeg lærer ting som er bra for meg når jeg driver med idrett og fysisk aktivitet.....
- Idrett og fysisk aktivitet er viktig for meg for å trives/ha det bra.....
- Jeg tror ikke idrett og fysisk aktivitet er noe for meg...
- Foreldrene mine, venner og andre vil at jeg skal drive med idrett og fysisk aktivitet.....

- På grunn av gleden ved å lære noe nytt.....

- Jeg vet ikke hvorfor jeg er med, for jeg kan ikke se at jeg har noe igjen for det.....

- Jeg synes idrett og fysisk aktivitet er en fin måte å holde seg i form på.....

- Foreldrene mine, venner og andre blir sinte/”grinete” dersom jeg ikke deltar.....

- Jeg vil føler meg elendig dersom jeg ikke driver med idrett og fysisk aktivitet.....

23. Hvordan passer disse utsagnene for deg?
(Sett ett kryss for hvert utsagn)

Helt enig	Helt uenig								
	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3	4	5			
1	2	3	4						
5									
- Det er morsommere å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting..... <input type="checkbox"/>	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
- Å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet..... <input type="checkbox"/>	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
- Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre..... <input type="checkbox"/>	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
- Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste på min alder i idrett/fysisk aktivitet <input type="checkbox"/>	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
- Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre på min alder når vi driver med trening eller idrett/fysisk aktivitet..... <input type="checkbox"/>	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

24. Tenk på området der du bor.
(Sett ett kryss for hvert utsagn)

Helt enig	Helt uenig								
	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	1	2	3	4	5			
1	2	3	4						
5									
- Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet, for eksempel	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

- idrettsplasser, parker, haller.....
- Det føles trygt å gå alene i mitt nabolag om dagen.....
- Det er vanskelig å gå eller drive med idrett /fysisk aktivitet nær huset mitt på grunn av trafikk.....
- Det er vanskelig å gå eller drive med idrett /fysisk aktivitet nær huset mitt på grunn av gjenger.....
- Jeg får ikke lov å drive med idrett/fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig.....
- Det er andre ungdommer i nabolaget som jeg kan gå ut med eller drive idrett/fysisk aktivitet med.....
- På skolen er det områder hvor jeg kan drive med idrett/ fysisk aktivitet.....

De neste spørsmålene handler om dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det du spiser er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt" av dine spisevaner. Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

25. Hvor ofte pleier du å spise følgende måltider i løpet av en uke?
 (Sett ett kryss for hvert måltid)

	Aldri/ Hver dag	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5 ganger	6 ganger
	sjelden	i uken	i uken	i uken	i uken	i uken	i uken
	1	2	3	4	5	6	7
8							
Frokost.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							
Formiddagsmat/ lunsj.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							
Middag.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							
Kveldsmat.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							

26. Hvis du spiser formiddagsmat/lunsj på hverdagene, hvor ofte spiser du følgende i løpet av en uke? (Sett ett kryss for hver linje)

	Aldri/ sjelden	1 gang	2 ganger	3 ganger	4 ganger	5
		i uken	i uken	i uken	i uken	i
		1	2	3	4	5
ganger						
uken						
6						
Matpakke hjemmefra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Kjøper mat i kantine/matbod på skolen..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						

27. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke)

	Aldri/	1-3 glass	1-3 glass	4-6 glass	1-3 glass	4-6 glass	7 glass
el mer							

per dag	sjelden	per mnd	per uke	per uke	per dag	per dag
7	1	2	3	4	5	6
Helmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Lettmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Ekstra lett lettmelk..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Skummet melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Appelsinjuice.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Saft med sukker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Light saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Brus med sukker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Light brus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
Vann.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						

28. Bruker du vanligvis margarin/smør på brødkiven?

Ja

Nei

30. Tror du kostholdet spiller noen rolle for helsa di? (sett ett kryss)

- Nei
- Ja, men ikke nå, bare når jeg blir eldre
- Ja, både nå og senere i livet
- Vet ikke

31. Hvordan vurderer du ditt eget kosthold? (sett ett kryss)

- Det er veldig sunt
- Det er ganske sunt
- Det er usunt
- Vet ikke

Dette spørsmålet dreier seg om røyking og snusing. Det er viktig at du er ærlig når du svarer på spørsmålet. Husk: Ingen vil se besvarelsen din, verken på skolen eller hjemme.

32. Hvilke av disse passer best for deg?

- Jeg røyker eller snuser ikke, og kommer heller ikke til å begynne.
- Jeg røyker eller snuser ikke, men kommer kanskje til å begynne
- Jeg røyker eller snuser av og til, men det er ikke regelmessig
- Jeg røyker eller snuser hver dag, men har akkurat startet
- Jeg røyker eller snuser hver dag, og har gjort det i over 6 måneder

33. Når står du vanligvis opp en skoledag?

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Etter 7.30

34. Når legger du deg vanligvis en skoledag?

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Etter 22.00

35. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mer enn 2 timer

36. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mer enn 3 timer

37. Hvor mange timer bruker du vanligvis på foran PC (spill eller internett) på en ukedag (mandag til fredag)?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 3 timer
- Mellom 3-5 timer
- Mer enn 5 timer

Til slutt kommer noen flere spørsmål angående fysisk aktivitet. Disse spørsmålene ligner noen andre spørsmål du allerede har svart på. Det er imidlertid viktig at du svarer på ALLE de resterende spørsmålene.

38. **Utenom skoletid:** Hvor mange GANGER i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- hver dag
- 4-6 ganger i uka
- 2-3 ganger i uka
- en gang i uka
- en gang i måneden
- mindre enn en gang i måneden
- aldri

39. **Utenom skoletid:** Hvor mange TIMER i uka driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- ingen
- omtrent 1/2 time
- omtrent 1 time
- omtrent 2-3 timer
- omtrent 4-6 timer
- 7 timer eller mer

40. **I friminuttene:** Hvor OFTE beveger du deg så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- hvert friminutt
- ikke hvert friminutt, men likevel hver dag
- ikke hver dag, men likevel hver uke
- ikke så ofte som hver uke
- aldri

41. Hvor mange minutter i løpet av en vanlig kroppøvingstime (45 min) vil du si du faktisk beveger deg såpass mye at du blir varm og litt andpusten?

- 0 minutter
- 1-10 minutter
- 11-20 minutter
- 21-30 minutter
- mer enn 30 minutter

Med fysisk aktivitet mener vi her aktiviteter som gjør at du en del av tiden får økt puls og blir andpusten. Fysisk aktivitet kan gjøres i idrettsaktiviteter etter skolen, i aktiviteter på skolen, mens du leker med venner eller ved å gå til skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, stå på skateboard, sykle, svømme, spille fotball, stå på ski/snowboard eller danse.

For de to neste spørsmålene, tenk på all tiden du er i fysisk aktivitet hver dag.

42. Tenk nå på de siste 7 dagene. Hvor mange av disse dagene var du fysisk aktiv i minst 60 minutter per dag?

- Ingen dager 1 dag 2 dager 3 dager 4 dager 5 dager 6 dager 7 dager

43. Tenk nå på en vanlig eller typisk uke. Hvor mange dager er du fysisk aktiv i minst 60 minutter per dag?

- Ingen dager 1 dag 2 dager 3 dager 4 dager 5 dager 6 dager 7 dager

2. UngKan2

2.1. UngKan2: Spørreskjema om fysisk aktivitet 1. klasse

Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (leke, være i bevegelse, drive idrett, etc), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med. **Det kan være vanskelig å forstå noen av spørsmålene – få gjerne hjelp av en voksen til å fylle ut spørreskjemaet!**

Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene

Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! 😊

1. Er du gutt eller jente?

- Gutt
 Jente

2. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

, cm

3. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

, kg

4. Er du født i Norge?

- Ja
 Nei

5. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

Til skolen

- Med bil eller motorsykkel
 Med buss, trikk, t-bane eller tog
 Med sykkel
 Går

Hjem fra skolen

- Med bil eller motorsykkel
 Med buss, trikk, t-bane eller tog
 Med sykkel
 Går

6. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen denne årstiden?

Til skolen

- Mindre enn 5 minutter
 6 til 15 minutter
 16 til 30 minutter
 31 minutter til 1 time
 Mer enn 1 time

Hjem fra skolen

- Mindre enn 5 minutter
 6 til 15 minutter
 16 til 30 minutter
 31 minutter til 1 time
 Mer enn 1 time

De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

7. Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du med fysisk aktivitet slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke

8. Omtrent hvor mange timer per uke bruker du på dette?

- 0 timer
 1-2 timer
 3-4 timer
 5-7 timer
 8-10 timer
 11 timer eller mer

9. Hvor ofte har du drevet med følgende aktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe)

	Aldri	Under 1 gang per uke	1 gang per uke	Flere ganger per uke
Utholdenhetsaktiviteter (f eks løping, sykling, langrenn, svømming)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lag-/ballaktiviteter (f eks håndball, fotball, ishockey)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estetiske aktiviteter (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)___	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniske aktiviteter (f eks ridning, alpint, friidrett, snowboard, skateboard, skøyter)____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allidrett_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja
 Nei, men jeg har vært medlem før
 Nei, jeg har aldri vært medlem

11. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)

	Nesten aldri eller aldri	En eller to ganger i uken	Nesten hver dag	Hver dag
Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet med vennene dine? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å drive med fysisk aktivitet med deg? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil drive med fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å drive med fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte BRINGER dine foresatte DEG til fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SER dine foresatte på at DU driver med fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte driver dine foresatte fysisk aktivitet sammen med deg? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte sier dine foresatte at fysisk aktivitet er bra for helsen din? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte snakker lærerne dine om fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte organiserer lærerne dine fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å være fysisk aktiv? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Hvis du spiser formiddagsmat/lunsj på hverdagene, hvor ofte spiser du følgende i løpet av en uke? (Sett ett kryss for hver linje)

	Aldri/ sjelden	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke
Matpakke hjemmefra_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøper mat i kantine/matbod på skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke)

	Aldri/ sjelden	1-3 glass pr mnd	1-3 glass pr uke	4-6 glass pr uke	1-3 glass pr dag	4-6 glass pr dag	7 glass el mer pr dag
Helmelk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra lett melk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet melk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsinjuice_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Bruker du vanligvis margarin/smør på brødkiven?

Ja

Nei

17. Hvor mange ganger spiser du følgende matvarer? (Sett ett kryss for hver matvare)

	Aldri/ sjelden	1-3 g per mnd	1-3 g per uke	4-6 g per uke	1 g per dag	2 g per dag	3 g per dag	4 g el mer per dag
Kokte poteter_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes frites_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt, bær_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovbrød_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk til middag_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburger/pølse/ kebab_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godterier_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potetgull og lignende__	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peanøtter_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tran, drankapsler_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamintilskudd_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Når står du vanligvis opp på en skoledag?

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

19. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00

De neste spørsmålene handler om dine TV- og datavaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt". Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

20. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mer enn 2 timer

21. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

22. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

23. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) i gjennomsnitt på en:

Ukedag (mandag - fredag)

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

Helgedag (lørdag eller søndag)

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

2.2. UngKan2: Spørreskjema om fysisk aktivitet 4. klasse

Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (leke, være i bevegelse, drive idrett, trene), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med.

Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene

Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! 😊

24. Er du gutt eller jente?

- Gutt
 Jente

25. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

, cm

26. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

, kg

27. Er du født i Norge?

- Ja
 Nei

28. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

Til skolen

- Med bil eller motorsykkel
 Med buss, trikk, t-bane eller tog
 Med sykkel
 Går

Hjem fra skolen

- Med bil eller motorsykkel
 Med buss, trikk, t-bane eller tog
 Med sykkel
 Går

29. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen denne årstiden?

Til skolen

- Mindre enn 5 minutter
 6 til 15 minutter
 16 til 30 minutter
 31 minutter til 1 time
 Mer enn 1 time

Hjem fra skolen

- Mindre enn 5 minutter
 6 til 15 minutter
 16 til 30 minutter
 31 minutter til 1 time
 Mer enn 1 time

De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

IDRETT/TRENING/FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

30. Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du med idrett/trening slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke

31. Omtrent hvor mange timer per uke bruker du på dette?

- 0 timer
 1-2 timer
 3-4 timer
 5-7 timer
 8-10 timer
 11 timer eller mer

32. Hvor ofte har du drevet med følgende treningsaktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe)

	Aldri	Under 1 gang per uke	1 gang per uke	Flere ganger per uke
Utholdenhetsidrett (f eks løp, sykling, langrenn, svømming, aerobic)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lag-/ballidretter (f eks squash, håndball, fotball, ishockey)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estetisk idrett (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrkeidrett (f eks bryting, vekttrening)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniske idretter (f eks ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, skateboard, skøyter)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikoidrett (f eks elvepadling, fjellklatring, paragliding)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja
 Nei, men jeg har vært medlem før
 Nei, jeg har aldri vært medlem

34. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)

	Nesten aldri eller aldri	En eller to ganger i uken	Nesten hver dag	Hver dag
Hvor ofte trener eller driver du med idrett/fysisk aktivitet med vennene dine? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte BRINGER dine foresatte DEG til trening eller idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SER dine foresatte på at DU trener eller driver med idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte trener eller driver dine foresatte idrett/fysisk aktivitet sammen med deg? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte sier dine foresatte at trening/fysisk aktivitet er bra for helsen din? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte snakker lærerne dine om trening/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte organiserer lærerne dine trening, eller idrett/fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å trene/mosjonere? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. Hvordan passer disse utsagnene for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Det er morsommere å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker bedre å se på enn å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker veldig godt gym på skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste på min alder i idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre på min alder når vi driver med trening eller idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv når jeg har mulighet til å se på TV eller spille TV-spill og data i stedet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv om det er dårlig vær ute_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å få med meg vennene mine på fysisk aktivitet de fleste dager_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Hvis du spiser formiddagsmat/lunsj på hverdagene, hvor ofte spiser du følgende i løpet av en uke? (Sett ett kryss for hver linje)

	Aldri/ sjelden	1 g/uke	2 g/uke	3 g/uke	4 g/uke	5 g/uke
Matpakke hjemmefra_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøper mat i kantine/matbod på skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke)

	Aldri/ sjelden	1-3 glass pr mnd	1-3 glass pr uke	4-6 glass pr uke	1-3 glass pr dag	4-6 glass pr dag	7 glass el mer pr dag
Helmelk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra lett melk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet melk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsinjuice_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Bruker du vanligvis margarin/smør på brødskiven?

Ja

Nei

41. Hvor mange ganger spiser du følgende matvarer? (Sett ett kryss for hver matvare)

	Aldri/ sjelden	1-3 g per mnd	1-3 g per uke	4-6 g per uke	1 g per dag	2 g per dag	3 g per dag	4 g el mer per dag
Kokte poteter_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes frites_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt, bær_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovbrød_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk til middag_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburger/pølse/ kebab_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godterier_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potetgull og lignende__	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peanøtter_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tran, drankapsler_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamintilskudd_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. Når står du vanligvis opp på en skoledag?

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

43. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00

De neste spørsmålene handler om dine TV- og datavaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt". Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

44. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mer enn 2 timer

45. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

46. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

47. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

48. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

49. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?(Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig				Helt enig
	1	2	3	4	5
Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke ser for mye på TV_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min slår av TVen når de synes jeg ser for mye på TV_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min lar meg få se på TV når jeg har gjort noe de synes er bra_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med på TV-bruken min, så vil jeg se for mye på TV_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

50. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? Tenk på all bruk av TV/data, unntatt bruk av data til lekser. (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke driver for mye med data, TV-spill eller andre spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min slår av når de synes jeg driver for mye med data, TV-spill eller andre spill____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min lar meg få drive med data, TV-spill eller andre spill når jeg har gjort noe de synes er bra_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med så vil jeg drive for mye med data, TV-spill eller andre spill_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De neste spørsmålene handler om kroppøvningsfaget.

51. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Kroppøvningsfaget hjelper meg å bli mer trygg på min egen kropp_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget hjelper meg til å bli glad i å være i aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget lærer meg hvordan kroppen fungerer_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget lærer meg hvordan jeg skal trene for å komme i bedre fysisk form_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget lærer meg hva god helse er____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget lærer meg å bli flinkere i idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget hjelper meg å forstå at min kropp er godt egnet til å være i aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget hjelper meg å forstå at jeg er et godt fungerende menneske_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppøvningsfaget lærer meg ikke noe nytt_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fortsettelse spm 28. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

Kroppsøvingslæreren min er opptatt av å utvikle meg som menneske_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvingslæreren min gjennomfører aktiviteter som vi unge er opptatt av_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvingslæreren min er opptatt av at jeg skal oppleve faget som meningsfullt_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvingslæreren er opptatt av alle elevene, uansett om de er gode i idrett eller ikke_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

52. Hva mener du om kroppsøvingstimene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Jeg liker kroppsøving, men det kunne vært gjennomført på en annen måte_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvingstimene er helt forferdelige_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker ikke kroppsøving på skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker kroppsøving og faget bør være som det er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.3. UngKan2: Spørreskjema om fysisk aktivitet 9+10. klasse

Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (være i bevegelse, drive idrett, trene), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med.

Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene

Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! ☺

53. Er du gutt eller jente?

Gutt

Jente

54. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

, cm

55. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

, kg

56. Er du født i Norge?

Ja

Nei

57. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

Til skolen

- Med bil eller motorsykkel
- Med buss, trikk, t-bane eller tog
- Med sykkel
- Går

Hjem fra skolen

- Med bil eller motorsykkel
- Med buss, trikk, t-bane eller tog
- Med sykkel
- Går

58. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

Til skolen

- Mindre enn 5 minutter
- 6 til 15 minutter
- 16 til 30 minutter
- 31 minutter til 1 time
- Mer enn 1 time

Hjem fra skolen

- Mindre enn 5 minutter
- 6 til 15 minutter
- 16 til 30 minutter
- 31 minutter til 1 time
- Mer enn 1 time

De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

IDRETT/TRENING/FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

59. Utenom skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du med idrett/trening slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke

60. Omtrent hvor mange timer per uke bruker du på dette?

- 0 timer
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- 5-7 timer
- 8-10 timer
- 11 timer eller mer

61. Hvor ofte har du drevet med følgende treningsaktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe)

	Aldri	Under 1 gang per uke	1 gang per uke	Flere ganger per uke
Utholdenhetsidrett (f eks løp, sykling, langrenn, svømming, aerobic)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lag-/ballidretter (f eks squash, håndball, fotball, ishockey)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estetisk idrett (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrkeidrett (f eks bryting, vekttrening)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniske idretter (f eks ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, skateboard, skøyter)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikoidrett (f eks elvepadling, fjellklatring, paragliding)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

62. Er du aktivt medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja
- Nei, men jeg har vært medlem før

Nei, jeg har aldri vært medlem

63. Trener du for tiden på treningssenter?

Ja

Nei, men jeg har gjort det regelmessig før

Nei, og jeg har sjelden/aldri gjort det

64. Hvilket av disse passer best for deg? (Sett ett kryss. Regelmessig betyr her 3 ganger eller mer i uka, i minst 20 minutter hver gang)

For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, og jeg har ingen planer om å bli det i løpet av de neste 6 måneder

For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, men jeg tenker å bli mer fysisk aktiv i løpet av de neste 6 måneder

For tiden er jeg noe fysisk aktiv, men det er ikke regelmessig

For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, med det er først i de siste 6 måneder at jeg har begynt med det

For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, og jeg har vært det lengre enn 6 måneder

65. Tenk på aktivitet hvor du får økt puls og puster litt mer enn normalt. Er du i slik aktivitet i 60 minutter til sammen hver dag?

Ja

Nei

Vet ikke

66. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)

	Nesten aldri eller aldri	En eller to ganger i uken	Nesten hver dag	Hver dag
Hvor ofte trener eller driver du med idrett/fysisk aktivitet med vennene dine? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte snakker lærerne dine om trening/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte organiserer lærerne dine trening, eller idrett/fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____

Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å trene/mosjonere? _____

67. Hvorfor driver du med idrett og fysisk aktivitet? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
På grunn av gleden ved å drive med idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg pleide å ha gode grunner for å være med i idrett og fysisk aktivitet, men nå vet jeg ikke helt hvorfor jeg er med _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får dårlig samvittighet dersom jeg ikke er med/deltar _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreldrene mine eller andre i familien gir meg penger eller belønner meg for å være med i idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er spennende med idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg lærer ting som er bra for meg når jeg driver med idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrett og fysisk aktivitet er viktig for meg for å trives/ha det bra _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tror ikke idrett og fysisk aktivitet er noe for meg _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreldrene mine, venner og andre vil at jeg skal drive med idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På grunn av gleden ved å lære noe nytt _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vet ikke hvorfor jeg er med, for jeg kan ikke se at jeg har noe igjen for det _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes idrett og fysisk aktivitet er en fin måte å holde seg i form på _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreldrene mine, venner og andre blir sinte/ "grinete" dersom jeg ikke deltar _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler meg elendig dersom jeg ikke driver med idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

68. Hvordan passer disse utsagnene for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Det er morsommere å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker bedre å se på enn å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker veldig godt gym på skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste på min alder i idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre på min alder når vi driver med trening eller idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv når jeg har mulighet til å se på TV eller spille TV-spill og data i stedet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv om det er dårlig vær ute_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å få med meg vennene mine på fysisk aktivitet de fleste dager_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

69. Ta stilling til utsagnene. Hvor ofte passer de for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Aldri 1	2	3	4	Veldig ofte 5
Jeg forsøker å finne på ting som gjør fysisk aktivitet morsommere_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tenker på fordelene jeg vil oppnå ved å være fysisk aktiv_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg prøver å tenke mer på fordelene ved fysisk aktivitet og mindre på bryderiet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg sier positive ting til meg selv om fysisk aktivitet__	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg ikke greier å følge opp planene jeg har om å være fysisk aktiv klarer jeg å begynne på nytt igjen ganske kjapt_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg prøver ut ulike typer fysisk aktivitet så jeg har flere alternativer å velge imellom_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg setter meg mål om at jeg skal være fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg lager meg reserveplaner for å være sikker på at jeg får holdt på med fysisk aktivitet når jeg hadde tenkt det_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

70. I hvilken grad stemmer disse utsagnene for deg?

	Aldri 1	2	3	4	Veldig ofte 5
"Jeg dropper fysisk aktivitet noen ganger fordi...					
...jeg synes fysisk aktivitet er kjedelig"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...været er dårlig"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg ikke vet hvordan jeg skal gjøre den aktiviteten jeg har lyst til å holde på med"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg har ikke noe sted å holde på med fysisk aktivitet"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg blir valgt sist til lag"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg liker ikke å svette"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg får mindre tid til å være sammen med vennene mine"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg kan bli skadet eller støl"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg vil kanskje dumme meg ut"_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg vil kanskje bli sliten" _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

71. Tenk på grunner til å være i mer fysisk aktivitet enn det du er i dag. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Det ville hjulpet meg til å være mere sammen med vennene mine_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville opprettholdt eller bedret min fysiske form_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville hjulpet meg med å kontrollere vekten min_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville gitt meg bedre humør_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville gjøre meg bedre i sport, dans eller andre aktiviteter_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville være morsomt_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville gjort at jeg så bedre ut_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ville fått flere venner_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ville fått det bedre med meg selv_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

72. Hvor viktig eller uviktig er disse tingene for deg?(Sett ett kryss for hver linje)

	Uviktig		Svært viktig		
	1	2	3	4	5
Å være sammen med vennene mine_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å opprettholde eller bedre min fysiske form____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å kontrollere vekten min_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å ha godt humør_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å bli bedre i sport, dans eller andre aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å ha det morsomt_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å se bra ut_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å få flere venner_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å ha det bra med meg selv_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

73. Tenk på området der du bor og på skoleveien din. Hvor enig er du i utsagnene nedenfor? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet, for eksempel idrettsplasser, parker, haller_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kjøper mat i kantine/matbod på skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøper mat fra butikk/kiosk i nærheten_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke)

	Aldri/ sjelden	1-3 glass pr mnd	1-3 glass pr uke	4-6 glass pr uke	1-3 glass pr dag	4-6 glass pr dag	7 glass el mer pr dag
Helmelk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra lett melk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet melk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsinjuice_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

77. Bruker du vanligvis margarin/smør på brødskiven?

Ja

Nei

78. Hvor mange ganger spiser du følgende matvarer? (Sett ett kryss for hver matvare)

	Aldri/ sjelden	1-3 g per mnd	1-3 g per uke	4-6 g per uke	1 g per dag	2 g per dag	3 g per dag	4 g el mer per dag
Kokte poteter_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes frites_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt, bær_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grovbrød_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk til middag_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburger/pølse/ kebab_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godterier_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potetgull og lignende__	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peanøtter_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tran, drankapsler_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamintilskudd_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De neste spørsmålene dreier seg om røyking og snusing. Det er viktig at du er ærlig når du svarer på spørsmålene. Husk: Ingen vil se besvarelsen din, verken på skolen eller hjemme.

79. Har du noen gang prøvd å røyke? (Minst én sigarett)

- Ja
 Nei (Gå videre til spørsmål 30)

80. Røyker du nå?

- Ja, daglig
 Ja, av og til
 Nei (Gå videre til spørsmål 30)

81. Hvis ja:

- a) Hvor mange sigaretter røyker du vanligvis på en uke (sju dager)?

sigaretter pr. uke

b) Hvor gammel var du da du begynte å røyke?

år gammel

82. Tror du at du kommer til å røyke daglig når du blir om lag 20 år gammel?

- Ja, helt sikkert
- Ja, jeg tror det
- Nei, jeg tror ikke det
- Nei, helt sikkert ikke

83. Har du noen gang prøvd å bruke snus?

- Ja
- Nei (Gå videre til spørsmål 35)

84. Snuser du nå?

- Ja, daglig
- Ja, av og til
- Nei (Gå videre til spørsmål 35)

85. Hvis ja, hvor ofte bruker du snus?

- Hver dag
- Hver uke
- Sjeldnere enn en gang i uken
- Ikke i det hele tatt

86. Hvis du snuser ukentlig eller oftere: Hvor gammel var du da du begynte å snuse?

år gammel

87. Tror du at du kommer til å snuse daglig når du blir om lag 20 år gammel?

- Ja, helt sikkert
- Ja, jeg tror det
- Nei, jeg tror ikke det
- Nei, helt sikkert ikke

88. Når står du vanligvis opp på en skoledag?

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

89. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00

De neste spørsmålene handler om dine TV- og datavaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt". Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

90. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mer enn 2 timer

91. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?

- Ingen

- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

92. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

93. Hvor mange timer bruker du vanligvis på foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

94. Hvor mange timer bruker du vanligvis på foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 time

95. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke ser for mye på TV_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min slår av TVen når de synes jeg ser for mye på TV_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min lar meg få se på TV når jeg har gjort noe de synes er bra_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med på TV-bruken min, så vil jeg se for mye på TV_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

96. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? Tenk på all bruk av TV/data, unntatt bruk av data til lekser. (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke driver for mye med data, TV-spill eller andre spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min slår av når de synes jeg driver for mye med data, TV-spill eller andre spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min lar meg få drive med data, TV-spill eller andre spill når jeg har gjort noe de synes er bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med så vil jeg drive for mye med data, TV-spill eller andre spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De neste spørsmålene handler om kroppsøvningsfaget.

97. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Kroppsøvningsfaget hjelper meg å bli mer trygg på min egen kropp_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvningsfaget hjelper meg til å bli glad i å være i aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvningsfaget lærer meg hvordan kroppen fungerer_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kroppsøvfaget lærer meg hvordan jeg skal trene for å komme i bedre fysisk form_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvfaget lærer meg hva god helse er__	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvfaget lærer meg å bli flinkere i idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at min kropp er godt egnet til å være i aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at jeg kan være stolt av min egen kropp_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvfaget hjelper meg å forstå at jeg er et godt fungerende menneske _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvfaget lærer meg ikke noe nytt_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fortsettelse spm 28. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

Kroppsøvlæreren min er opptatt av å utvikle meg som menneske_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvlæreren min gjennomfører aktiviteter som vi unge er opptatt av_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvlæreren min er opptatt av at jeg skal oppleve faget som meningsfullt_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvlæreren er opptatt av alle elevene, uansett om de er gode i idrett eller ikke_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

98. Hva mener du om kroppsøvingstimene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig 1	2	3	4	Helt enig 5
Jeg liker kroppsøving, men det kunne vært gjennomført på en annen måte_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppsøvingstimene er helt forferdelige_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker ikke kroppsøving på skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker kroppsøving og faget bør være som det er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker kroppsøving og ønsker meg flere timer____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. UngKan3

3.1. UngKan3: Spørreskjema om fysisk aktivitet 1. klasse

Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (leke, være i bevegelse, drive idrett, etc), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med. **Det kan være vanskelig å forstå noen av spørsmålene – få gjerne hjelp av en voksen til å fylle ut spørreskjemaet!**

Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene

Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! 😊

99. Er du gutt eller jente?

Gutt

Jente

100. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

, cm

101. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

, kg

102. Er du født i Norge?

Ja

Nei

103. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

Til skolen

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

Hjem fra skolen

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

104. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen denne årstiden?

Til skolen

Mindre enn 5 minutter

6 til 15 minutter

16 til 30 minutter

31 minutter til 1 time

Mer enn 1 time

Hjem fra skolen

Mindre enn 5 minutter

6 til 15 minutter

16 til 30 minutter

31 minutter til 1 time

Mer enn 1 time

De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

105. Utenom
skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du med fysisk aktivitet slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke

106. Omtrent hvor
mange timer per uke bruker du på dette?

- 0 timer
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- 5-7 timer
- 8-10 timer
- 11 timer eller mer

107. Hvor ofte har
du drevet med følgende aktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe)

	Aldri	Under 1 gang per uke	1 gang per uke	Flere ganger per uke
Utholdenhetsaktiviteter (f eks løping, sykling, langrenn, svømming)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lag-/ballaktiviteter (f eks håndball, fotball, ishockey)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Estetiske aktiviteter (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)___	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniske aktiviteter (f eks ridning, alpint, friidrett, snowboard, skateboard, skøyter)___	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allidrett_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

108. Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja
- Nei, men jeg har vært medlem før
- Nei, jeg har aldri vært medlem

109. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)

	Nesten aldri eller aldri	En eller to ganger i uken	Nesten hver dag	Hver dag
Hvor ofte driver du med fysisk aktivitet med vennene dine?_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å drive med fysisk aktivitet med deg?_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil drive med fysisk aktivitet?_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å drive med fysisk aktivitet?_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte BRINGER dine foresatte DEG til fysisk aktivitet? _____

Hvor ofte SER dine foresatte på at DU driver med fysisk aktivitet? _____

Hvor ofte driver dine foresatte fysisk aktivitet sammen med deg? _____

Hvor ofte sier dine foresatte at fysisk aktivitet er bra for helsen din? _____

Hvor ofte snakker lærerne dine om fysisk aktivitet? _____

Hvor ofte organiserer lærerne dine fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____

Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å være fysisk aktiv? _____

110.

Tenk på området der du bor og på skoleveien din. Hvor enig er du i utsagnene nedenfor? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig				Helt enig
	1	2	3	4	5
Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan drive med fysisk aktivitet, for eksempel idrettsplasser, parker, haller_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det føles trygt å gå alene i mitt nabolag om dagen____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er vanskelig å gå eller drive med fysisk aktivitet nær der jeg bor på grunn av trafikk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får ikke lov å drive med fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er andre barn i nabolaget som jeg kan gå ut med eller drive fysisk aktivitet med_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På skolen er det områder hvor jeg kan drive med fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for mye trafikk langs skoleveien til å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for mange bakker til å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for langt å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De neste spørsmålene handler om dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det du spiser er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt" av dine spisevaner. Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

113. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke)

	Aldri/ sjelden	1-3 glass pr mnd	1-3 glass pr uke	4-6 glass pr uke	1-3 glass pr dag	4-6 glass pr dag	7 glass el mer pr dag
Saft med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

114. Når står du vanligvis opp på en skoledag?

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

115. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00



De neste spørsmålene handler om dine TV- og datavaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt". Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

116. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mer enn 2 timer

117. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

118. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

119. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) i gjennomsnitt på en:

Ukedag (mandag - fredag)

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

Helgedag (lørdag eller søndag)

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

3.2. UngKan3: Spørreskjema om fysisk aktivitet 4. klasse

Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (leke, være i bevegelse, drive idrett, trene), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med.

Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene

Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! 😊

120. Er du gutt eller jente?

Gutt

Jente

121. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

, cm

122. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

, kg

123. Er du født i Norge?

Ja

Nei

124. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

Til skolen

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

Hjem fra skolen

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

125. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen denne årstiden?

Til skolen

Mindre enn 5 minutter

6 til 15 minutter

16 til 30 minutter

31 minutter til 1 time

Mer enn 1 time

Hjem fra skolen

Mindre enn 5 minutter

6 til 15 minutter

16 til 30 minutter

31 minutter til 1 time

Mer enn 1 time

De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

IDRETT/TRENING/FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

126. Utenom
skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du med idrett/trening slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke

127. Omtrent hvor
mange timer per uke bruker du på dette?

- 0 timer
 1-2 timer
 3-4 timer
 5-7 timer
 8-10 timer
 11 timer eller mer

128. Hvor ofte har
du drevet med følgende treningsaktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe)

	Aldri	Under 1 gang per uke	1 gang per uke	Flere ganger per uke
Utholdenhetsidrett (f eks løp, sykling, langrenn, svømming, aerobic)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lag-/ballidretter (f eks squash, håndball, fotball, ishockey)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Estetisk idrett (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrkeidrett (f eks bryting, vekttrening)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniske idretter (f eks ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, skateboard, skøyter)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikoidrett (f eks elvepadling, fjellklatring, paragliding)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

129. Er du medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja
- Nei, men jeg har vært medlem før
- Nei, jeg har aldri vært medlem

130. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)

	Nesten aldri eller aldri	En eller to ganger i uken	Nesten hver dag	Hver dag
Hvor ofte trener eller driver du med idrett/fysisk aktivitet med vennene dine? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte BRINGER dine foresatte DEG til trening eller idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SER dine foresatte på at DU trener eller driver med idrett/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte trener eller driver dine foresatte idrett/fysisk aktivitet sammen med deg? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte sier dine foresatte at trening/fysisk aktivitet er bra for helsen din? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte snakker lærerne dine om trening/fysisk aktivitet? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte organiserer lærerne dine trening, eller idrett/fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____

Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å trene/mosjonere? _____

131. Hvordan passer disse utsagnene for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig				Helt enig
	1	2	3	4	5
Det er morsommere å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker bedre å se på enn å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker veldig godt gym på skolen _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste på min alder i idrett/fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre på min alder når vi driver med trening eller idrett/fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv når jeg har mulighet til å se på TV eller spille TV-spill og data i stedet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv om det er dårlig vær ute_____

Jeg greier å få med meg vennene mine på fysisk aktivitet de fleste dager_____

132.

Tenk på området

der du bor og på skoleveien din. Hvor enig er du i utsagnene nedenfor? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig				Helt enig
	1	2	3	4	5
Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet, for eksempel idrettsplasser, parker, haller_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det føles trygt å gå alene i mitt nabolag om dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er vanskelig å gå eller drive med idrett/fysisk aktivitet nær der jeg bor på grunn av trafikk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får ikke lov å drive med idrett/fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er andre barn i nabolaget som jeg kan gå ut med eller drive idrett/fysisk aktivitet med_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På skolen er det områder hvor jeg kan drive med idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for mye trafikk langs skoleveien til å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for mange bakker til å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for langt å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

136. Når står du vanligvis opp på en skoledag?

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

137. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00

De neste spørsmålene handler om dine TV- og datavaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt". Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

138. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mer enn 2 timer

139. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

140. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?

Ingen

Mindre enn 1 time

Mellom 1 til 2 timer

Mellom 2 til 3 timer

Mellom 3 til 4 timer

Mellom 4 til 5 timer

Mer enn 5 timer

141. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en ukedag (mandag til fredag)?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

142. Hvor mange timer bruker du vanligvis foran dataen (spill eller internett) eller med TV spill (playstation, X-box eller lignende) på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer
- Mer enn 5 timer

143. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene?(Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig	1	2	3	4	Helt enig
Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke ser for mye på TV_____	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min slår av TVen når de synes jeg ser for mye på TV_____	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moren og/eller faren min lar meg få se på TV når jeg har gjort noe de synes er bra_____	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med på TV-bruken min, så vil jeg se for mye på TV_____

144.

Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? Tenk på all bruk av TV/data, unntatt bruk av data til lekser. (Sett ett kryss for hvert utsagn)

Helt uenig	1	2	3	4	5	Helt enig
------------	---	---	---	---	---	-----------

Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke driver for mye med data, TV-spill eller andre spill

Moren og/eller faren min slår av når de synes jeg driver for mye med data, TV-spill eller andre spill_____

Moren og/eller faren min lar meg få drive med data, TV-spill eller andre spill når jeg har gjort noe de synes er bra_____

Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med så vil jeg drive for mye med data, TV-spill eller andre spill_____

3.3. UngKan3: Spørreskjema om fysisk aktivitet 9./10. klasse

Les dette først!

På de neste sidene følger noen spørsmål om fysisk aktivitet (være i bevegelse, drive idrett, trene), kosthold, TV-titting og hvor mye du sover. Det er også spørsmål om dine tanker og holdninger til det å være fysisk aktiv. Det tar omtrent 20-30 minutter å fylle ut spørreskjemaet. Det er frivillig å delta, og du kan når som helst gi beskjed om at du ikke har lyst til å være med.

Husk dette før du setter i gang: **Vær ærlig!** Det er ingen svar som er mer riktige enn andre, og ingen får vite hva du har svart.

Vær oppmerksom på at spørreskjemaet har spørsmål på begge sider av arkene

Vennligst legg skjemaet i den vedlagte konvolutten og gi den til kontaktlærer så snart du er ferdig.

Lykke til! 😊

145. Er du gutt eller jente?

Gutt

Jente

146. Hvor høy er du? (Rund av til nærmeste 0,5 cm)

, cm

147. Hvor mye veier du? (Rund av til nærmeste 0,5 kg)

, kg

148. Er du født i Norge?

Ja

Nei

149. Hvordan kommer du deg vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

Til skolen

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

Hjem fra skolen

Med bil eller motorsykkel

Med buss, trikk, t-bane eller tog

Med sykkel

Går

150. Hvor lang tid bruker du vanligvis til og fra skolen på denne årstiden?

Til skolen

Mindre enn 5 minutter

6 til 15 minutter

16 til 30 minutter

31 minutter til 1 time

Mer enn 1 time

Hjem fra skolen

Mindre enn 5 minutter

6 til 15 minutter

16 til 30 minutter

31 minutter til 1 time

Mer enn 1 time

De neste spørsmålene dreier seg om fysisk aktivitet som du gjør på FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier), IKKE når du er på skolen. Eksempler på fysisk aktivitet er å løpe, gå fort, gå på rulleskøyter, bruke sparkesykkel, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

IDRETT/TRENING/FYSISK AKTIVITET – all fysisk aktivitet som gjør deg andpusten eller litt svett.

151. Utenom
skoletid: Hvor mange ganger i uka driver du med idrett/trening slik at du blir andpusten eller svett?

ganger per uke

152. Omtrent hvor
mange timer per uke bruker du på dette?

- 0 timer
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- 5-7 timer
- 8-10 timer
- 11 timer eller mer

153. Hvor ofte har
du drevet med følgende treningsaktiviteter i løpet av de siste 12 måneder i snitt? (Sett ett kryss for hver aktivitetsgruppe)

	Aldri	Under 1 gang per uke	1 gang per uke	Flere ganger per uke
Utholdenhetsidrett (f eks løp, sykling, langrenn, svømming, aerobic)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lag-/ballidretter (f eks squash, håndball, fotball, ishockey)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Estetisk idrett (f eks dans, turn, rytmisk gymnastikk)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrkeidrett (f eks bryting, vekttrening)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampsport (f eks judo, karate, taekwondo)____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tekniske idretter (f eks ridning, alpint, telemark, friidrett, snowboard, golf, skateboard, skøyter)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikoidrett (f eks elvepadling, fjellklatring, paragliding)_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

154. Er du aktivt medlem av et idrettslag eller en idrettsklubb?

- Ja
- Nei, men jeg har vært medlem før
- Nei, jeg har aldri vært medlem

155. Trener du for tiden på treningssenter?

- Ja
- Nei, men jeg har gjort det regelmessig før
- Nei, og jeg har sjelden/aldri gjort det

156. Hvilket av disse passer best for deg? (Sett ett kryss. Regelmessig betyr her 3 ganger eller mer i uka, i minst 20 minutter hver gang)

- For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, og jeg har ingen planer om å bli det i løpet av de neste 6 måneder
- For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, men jeg tenker å bli mer fysisk aktiv i løpet av de neste 6 måneder
- For tiden er jeg noe fysisk aktiv, men det er ikke regelmessig
- For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, med det er først i de siste 6 måneder at jeg har begynt med det
- For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, og jeg har vært det lengre enn 6 måneder

157. Tenk på aktivitet hvor du får økt puls og puster litt mer enn normalt. Er du i slik aktivitet i 60 minutter til sammen hver dag?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

158. Tenk på fysisk aktivitet, vennene dine, familien din og lærerne dine. (Sett ett kryss på hvert spørsmål.)

	Nesten aldri eller aldri	En eller to ganger i uken	Nesten hver dag	Hver dag
Hvor ofte trener eller driver du med idrett/fysisk aktivitet med vennene dine?_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR DU vennene dine om å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet med deg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte SPØR vennene dine DEG om du vil trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet?_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte oppmuntrer dine foresatte DEG å trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet? _____

Hvor ofte snakker lærerne dine om trening/fysisk aktivitet? _____

Hvor ofte organiserer lærerne dine trening, eller idrett/fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene? _____

Hvor ofte oppmuntrer lærerne dine deg til å trene/mosjonere? _____

159. Hvorfor driver du med idrett og fysisk aktivitet? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig				Helt enig
	1	2	3	4	5
På grunn av gleden ved å drive med idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg pleide å ha gode grunner for å være med i idrett og fysisk aktivitet, men nå vet jeg ikke helt hvorfor jeg er med _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får dårlig samvittighet dersom jeg ikke er med/deltar _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreldrene mine eller andre i familien gir meg penger eller belønner meg for å være med i idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er spennende med idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg lærer ting som er bra for meg når jeg driver med idrett og fysisk aktivitet _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrett og fysisk aktivitet er viktig for meg for å trives/ha det bra _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeg tror ikke idrett og fysisk aktivitet er noe for meg_____

Foreldrene mine, venner og andre vil at jeg skal drive med idrett og fysisk aktivitet_____

På grunn av gleden ved å lære noe nytt_____

Jeg vet ikke hvorfor jeg er med, for jeg kan ikke se at jeg har noe igjen for det_____

Jeg synes idrett og fysisk aktivitet er en fin måte å holde seg i form på_____

Foreldrene mine, venner og andre blir sinte/ "grinete" dersom jeg ikke deltar_____

Jeg føler meg elendig dersom jeg ikke driver med idrett og fysisk aktivitet_____

160. Hvordan passer disse utsagnene for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig				Helt enig
	1	2	3	4	5
Det er morsommere å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å drive med trening eller idrett/fysisk aktivitet er det beste jeg vet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening eller idrett/fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til å gjøre_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker bedre å se på enn å drive med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker veldig godt gym på skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler at jeg er bedre enn de fleste på min alder i idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre på min alder når vi driver med trening eller idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv når jeg har mulighet til å se på TV eller spille TV-spill og data i stedet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å være fysisk aktiv de fleste dager selv om det er dårlig vær ute_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg greier å få med meg vennene mine på fysisk aktivitet de fleste dager_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

161.

Ta stilling til utsagnene. Hvor ofte passer de for deg? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Aldri				Veldig ofte
	1	2	3	4	5
Jeg forsøker å finne på ting som gjør fysisk aktivitet morsommere_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tenker på fordelene jeg vil oppnå ved å være fysisk aktiv_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg prøver å tenke mer på fordelene ved fysisk aktivitet og mindre på bryderiet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg sier positive ting til meg selv om fysisk aktivitet__	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg ikke greier å følge opp planene jeg har om å være fysisk aktiv klarer jeg å begynne på nytt igjen ganske kjapt_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg prøver ut ulike typer fysisk aktivitet så jeg har flere alternativer å velge imellom_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg setter meg mål om at jeg skal være fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg lager meg reserveplaner for å være sikker på at jeg får holdt på med fysisk aktivitet når jeg hadde tenkt det_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

162.

I hvilken grad stemmer disse utsagnene for deg?

	Aldri				Veldig ofte
	1	2	3	4	5
”Jeg dropper fysisk aktivitet noen ganger fordi... ...jeg synes fysisk aktivitet er kjedelig”_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...været er dårlig”_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

...jeg ikke vet hvordan jeg skal gjøre den aktiviteten jeg har lyst til å holde på med” _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg har ikke noe sted å holde på med fysisk aktivitet” _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg blir valgt sist til lag” _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg liker ikke å svette” _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg får mindre tid til å være sammen med vennene mine” _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg kan bli skadet eller støl” _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg vil kanskje dumme meg ut” _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...jeg vil kanskje bli sliten” _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

163.

Tenk på grunner

til å være i mer fysisk aktivitet enn det du er i dag. Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig				Helt enig
	1	2	3	4	5
Det ville hjulpet meg til å være mere sammen med vennene mine _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville opprettholdt eller bedret min fysiske form _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville hjulpet meg med å kontrollere vekten min _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det ville gitt meg bedre humør _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

165.

Tenk på området

der du bor og på skoleveien din. Hvor enig er du i utsagnene nedenfor? (Sett ett kryss for hvert utsagn)

	Helt uenig				Helt enig
	1	2	3	4	5
Det finnes steder nært der jeg bor hvor jeg kan trene eller drive med idrett/fysisk aktivitet, for eksempel idrettsplasser, parker, haller_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det føles trygt å gå alene i mitt nabolag om dagen____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er vanskelig å gå eller drive med idrett /fysisk aktivitet nær der jeg bor på grunn av trafikk_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg får ikke lov å drive med idrett/fysisk aktivitet ute fordi foreldrene mine mener det er farlig_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er andre ungdommer i nabolaget som jeg kan gå ut med eller drive idrett/fysisk aktivitet med_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På skolen er det områder hvor jeg kan drive med idrett/fysisk aktivitet_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for mye trafikk langs skoleveien til å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for mange bakker til å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for langt å gå/sykle til skolen_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De neste spørsmålene handler om dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det du spiser er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt" av dine spisevaner. Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

168. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker? (Sett ett kryss for hver drikke)

	Aldri/ sjelden	1-3 glass pr mnd	1-3 glass pr uke	4-6 glass pr uke	1-3 glass pr dag	4-6 glass pr dag	7 glass el mer pr dag
Saft med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus med sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus uten sukker_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De neste spørsmålene dreier seg om røyking og snusing. Det er viktig at du er ærlig når du svarer på spørsmålene. Husk: Ingen vil se besvarelsen din, verken på skolen eller hjemme.

169. Har du noen gang prøvd å røyke? (Minst én sigarett)

- Ja
 Nei (Gå videre til spørsmål 30)

170. Røyker du nå?

- Ja, daglig
 Ja, av og til
 Nei (Gå videre til spørsmål 30)

171. Hvis ja:

a) Hvor mange sigaretter røyker du vanligvis på en uke (sju dager)?

sigaretter pr. uke

b) Hvor gammel var du da du begynte å røyke?

år gammel

172. Har du noen gang prøvd å bruke snus?

- Ja
- Nei (Gå videre til spørsmål 35)

173. Snuser du nå?

- Ja, daglig
- Ja, av og til
- Nei (Gå videre til spørsmål 35)

174. Hvis ja, hvor ofte bruker du snus?

- Hver dag
- Hver uke
- Sjeldnere enn en gang i uken
- Ikke i det hele tatt

175. Hvis du snuser ukentlig eller oftere: Hvor gammel var du da du begynte å snuse?

år gammel

176. Når står du vanligvis opp på en skoledag?

- Før 6.30
- Mellom 6.30 og 7.00
- Mellom 7.00 og 7.30
- Mellom 7.30 og 8.00
- Etter 8.00

177. Når legger du deg vanligvis på en skoledag?

- Før 20.00
- Mellom 20.00 og 21.00
- Mellom 21.00 og 22.00
- Mellom 22.00 og 23.00
- Mellom 23.00 og 24.00
- Etter 24.00

De neste spørsmålene handler om dine TV- og datavaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at det er forskjellig fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt". Ha det siste året i tankene når du svarer. Der du er usikker, svar det du tror er mest riktig.

178. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV før du går på skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mer enn 2 timer

179. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV etter skolen?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mer enn 4 timer

180. Hvor mange timer ser du vanligvis på TV på en lørdag eller en søndag?

- Ingen
- Mindre enn 1 time
- Mellom 1 til 2 timer
- Mellom 2 til 3 timer
- Mellom 3 til 4 timer
- Mellom 4 til 5 timer

Moren og/eller faren min lar meg få se på TV når jeg har gjort noe de synes er bra_____

Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med på TV-bruken min, så vil jeg se for mye på TV_____

184.

Hvor enig eller uenig er du i disse utsagnene? Tenk på all bruk av TV/data, unntatt bruk av data til lekser. (Sett ett kryss for hvert utsagn)

Helt uenig	1	2	3	4	5	Helt enig
------------	---	---	---	---	---	-----------

Moren og/eller faren min prøver å passe på at jeg ikke driver for mye med data, TV-spill eller andre spill

Moren og/eller faren min slår av når de synes jeg driver for mye med data, TV-spill eller andre spill

Moren og/eller faren min lar meg få drive med data, TV-spill eller andre spill når jeg har gjort noe de synes er bra

Moren og/eller faren min mener at dersom de ikke følger med så vil jeg drive for mye med data, TV-spill eller andre spill