

# Ungdata junior 2024

## Heim kommune



## Resultater

Mellomtrinnet 5. - 7. klasse

Rapporten er utarbeidet av Ungdatasenteret i samarbeid med KORUS midt

Foto: Maskot / NTB Scanpix

## **Ungdatasenteret**

Velferdsforskningsinstituttet NOVA  
OsloMet – storbyuniversitetet  
Stensberggata 26  
Postboks 4, St. Olavs plass  
0130 OSLO  
67 23 50 00  
[www.oslomet.no](http://www.oslomet.no)  
[www.ungdata.no](http://www.ungdata.no)

## **KORUS midt**

Kompetansesenter for rusfeltet i Midt-N  
Postboks 3250 Torgarden  
7006 Trondheim  
73 86 29 00 / 06800  
[www.korus.no](http://www.korus.no)

---

# Innhold

	<u>Om rapporten</u>	2
Kapittel 1	<u>Livskvalitet</u>	4
Kapittel 2	<u>Venner</u>	6
Kapittel 3	<u>Foreldre</u>	10
Kapittel 4	<u>Skole</u>	12
Kapittel 5	<u>Lokalmiljøet</u>	16
Kapittel 6	<u>Fritid</u>	18
Kapittel 7	<u>Helse</u>	24
Kapittel 8	<u>Mobbing</u>	30
	<u>Nøkkeltall</u>	32
	<u>Definisjoner</u>	34
	<u>Litteratur</u>	36

# Om rapporten

Ungdata junior er et spørreskjemabasert kartleggingsverktøy som brukes av kommuner over hele landet, der målet er å få en oversikt over hvordan barn på 5.-7. trinn (10 til 12 år) har det, og hva de driver med i fritiden.

Undersøkelsen gjennomføres på skoler og baserer seg på et standardisert og kvalitetssikret spørreskjema som gjør det mulig å sammenlikne barns situasjon på tvers av sted og over tid.

I denne rapporten presenteres hovedresultatene fra undersøkelsen som ble gjennomført i Heim kommune våren 2024. Rapporten tar for seg en rekke områder knyttet til barnas fritid og trivsel. Innenfor hvert tema vil man få svar på hvordan gutter og jenter og barn på ulike klassetrinn har det. Noen av indikatorene viser også endring over tid.

Alle resultatene i rapporten er oppgitt i prosent.

Flere steder i rapporten sammenliknes resultatene for kommunen med nasjonale tall (Norge). Disse baserer seg på kommuner som gjennomførte Ungdata junior i 2022-2023. Dersom det er gjennomført Ungdata junior tidligere i kommunen, vises resultater som kan si noe om utviklingen over tid.

## Hva kan Ungdata junior si noe om?

Målet med Ungdata junior er å kartlegge hvordan barn har det og hva de driver med i fritiden sin. Undersøkelsen har spørsmål om livskvalitet, venner, familie, skole, nærområdet, mediebruk, deltakelse i fritidsaktiviteter, helse og mobbing. Ved å spørre barn direkte om dette, kan Ungdata junior gi en oversikt over hvor mange som for eksempel trives der de bor eller som driver med ulike typer fritidsaktiviteter.

Resultatene må tolkes lokalt, og kan gi en pekepinn på hvilke områder kommunen bør jobbe spesielt med. For kommunen kan resultatene brukes som ett av flere kunnskapsgrunnlag for folkehelsearbeid og lokal oppvekstpolitikk.

Resultatene fra Ungdata junior kan også brukes til å bevisstgjøre barn på hvordan andre barn har det, og hva som er vanlige aktiviteter blant barn i alderen 10 til 12 år.

## Mer informasjon

På nettsiden [ungdata.no](http://ungdata.no) finnes mer informasjon om Ungdata og Ungdata junior. Her kan man få tilgang til forskningsrapporter og nyhetsoppslag basert på Ungdata.

## Om undersøkelsen

Ungdata junior gjennomføres ved at skoleelever over store deler av landet svarer på et elektronisk spørreskjema.

Undersøkelsen gjennomføres i skoletiden med en voksen til stede i klasserommet. De fleste bruker under 30 minutter på å besvare alle spørsmålene.

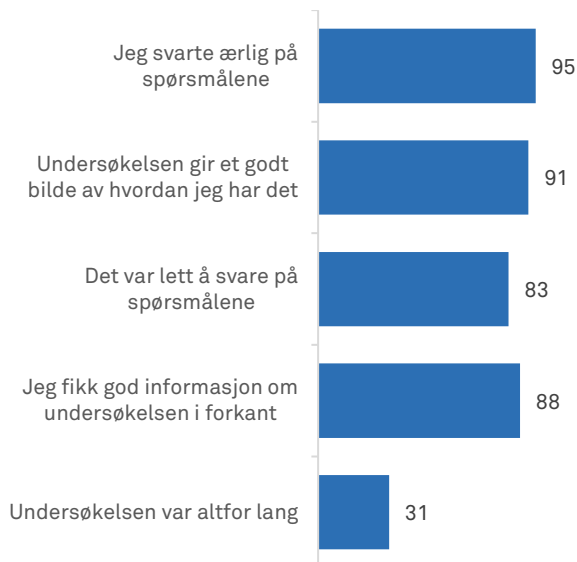
Undersøkelsen er anonym, og det er frivillig for barna om de ønsker å være med eller ikke. Foresatte blir informert om undersøkelsen i forkant, og kan si fra til skolen dersom de ikke ønsker at barnet deres skal delta.

Spørreskjemaet i Ungdata junior er tilpasset elever på 5.-7. trinn. Det finnes en egen undersøkelse – Ungdata – for elever på ungdomstrinnet og i videregående opplæring.

## Om rapporten

Denne rapporten er en del av gratistilbudet som gis til alle kommuner som gjennomfører Ungdata junior. Alle tall er hentet fra den lokale undersøkelsen, mens tekstene er utformet slik at de skal passe i alle kommuner. Det er derfor ikke foretatt egne vurderinger av hva de konkrete resultatene betyr for den enkelte kommune. Dette er et arbeid som kommunene selv må gjøre, gjerne i samarbeid med andre aktører.

## Hva elevene i Heim kommune synes om å være med i Ungdata junior. Andelen som mener utsagnene stemmer



## Fakta om undersøkelsen i Heim

### Undersøkelsen ble gjennomført i perioden

Februar til mars

### Hvem som deltok i undersøkelsen

Elever fra 5. til 7. trinn

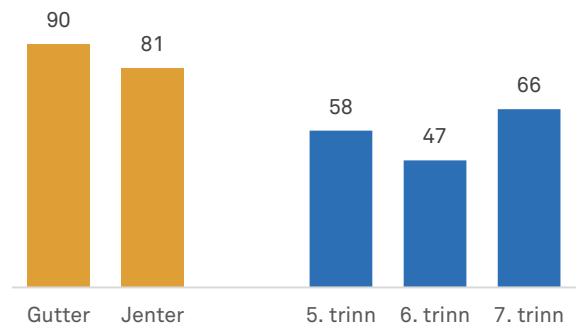
### Antall elever som deltok

172

### Svarprosent

84

## Antall gutter og jenter og antall på ulike klassetrinn som besvarte Ungdata junior i Heim kommune



## Hvem står bak Ungdata junior?

Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet og sju regionale kompetansesentre innen rusfeltet (KORUS) står bak Ungdata og Ungdata junior.

Undersøkelsen gjennomføres i samarbeid med kommunene, som står for den praktiske gjennomføringen på skolene.

Data fra alle lokale undersøkelser samles i den nasjonale «Juniordatabasen». Databasen inneholder svar fra alle som har deltatt i Ungdata junior siden den første gang ble gjennomført i 2017.

Helsedirektoratet finansierer Ungdata junior.

## Publiseringsregler

Enkelte figurer i denne rapporten vises ikke fordi tallgrunnet ikke tilfredsstiller Ungdatas publiseringsregler. Figurene det gjelder, er markert med en gul tekstboks. Publiseringsreglene finnes på [ungdata.no](http://ungdata.no).

## Om tolkning av resultater

I tolkningen av resultater bør det tas hensyn til at det alltid vil være en viss statistisk usikkerhet knyttet til prosentene som oppgis. Usikkerheten er størst i undersøkelser der det er relativt få barn som har svart på undersøkelsen, og minst i de store kommunene.

# Livskvalitet

Livskvaliteten har noen objektive sider, som for eksempel helsetilstand og materiell velferd, og noen subjektive sider, som opplevelse av trivsel, mestring og mening. Det er ikke nødvendigvis noe en-til-en-forhold mellom de objektive og subjektive sidene av livskvalitet. Det er derfor viktig å kartlegge både objektive forhold, men også å spørre om barnas egne opplevelser og vurderinger.

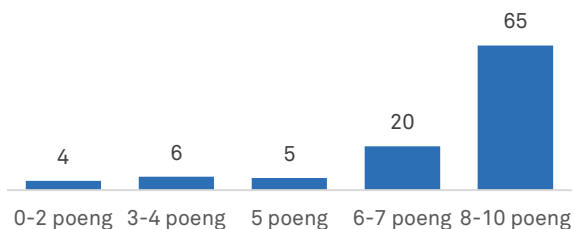
Livskvaliteten utvikles og påvirkes blant annet av egne opplevelser av mestring og mening og i samspill med andre mennesker, livshendelser og objektive samfunnsforhold. Barn som har det bra, har ofte et positivt selvbilde. Positive tilbakemeldinger kan bidra til et godt selvbilde og økt trivsel, mens stadig kritikk kan føre til det motsatte.

I dette kapitlet viser vi hvordan barn vurderer livet sitt og hvor fornøyd de er med livet sitt for tiden – som er mål på det vi kaller subjektiv livskvalitet. Et gjennomgående funn i Ungdata juniorundersøkelsene, er at de aller fleste barn vurderer livet sitt som bra, og at de er fornøyd med livet sitt. Flertallet er også enige i utsagnet om at de har alt de ønsker seg i livet sitt. Samtidig viser undersøkelsen at det er en del barn som ikke mener at livene deres er bra.

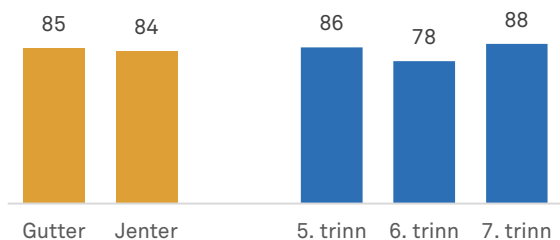
Hva vi tenker og føler om oss selv er også nært forbundet med livskvalitet. Resultatene fra Ungdata junior viser at de fleste gir uttrykk for et positivt selvbilde. Det store flertallet er enige i utsagnet om at de liker seg selv slik de er.

På nasjonalt nivå er det flere gutter enn jenter som rapporterer om et positivt selvbilde og tilfredshet med livet. Dette er også områder hvor kjønnsforskjellene øker noe gjennom barneårene.

## Hvor fornøyd barna er med livet sitt for tiden. Svar avgitt på en skala fra 0 til 10



## Prosentandel som er fornøyd med livet sitt (6 poeng eller mer). Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



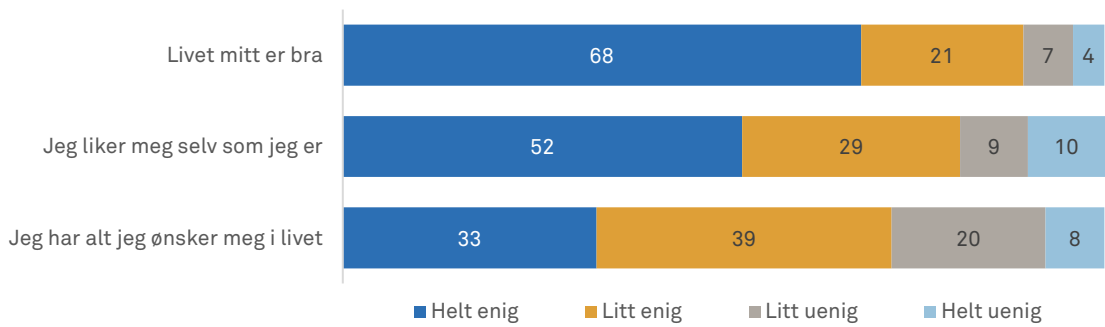
## Hvor fornøyd barna er med livet

Barna som deltok i Ungdata junior fikk spørsmål om hvor fornøyd de er med livet sitt for tiden på en skala fra 0 til 10, der 0 betyr ikke fornøyd i det hele tatt og 10 betyr svært fornøyd.

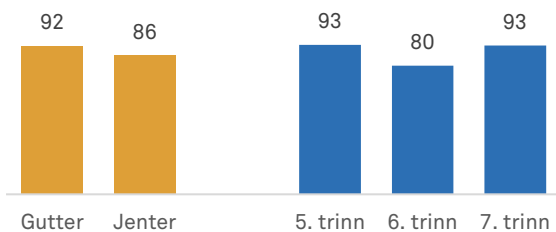
De som svarer seks eller mer regnes som å være fornøyd med livet sitt.

” De aller fleste barn synes selv de har et bra liv

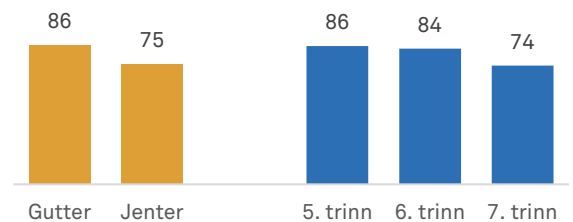
## Hvordan barn oppfatter seg selv og livet sitt. Prosent som er enig og uenig i ulike utsagn



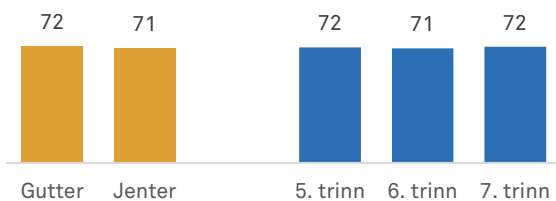
### Prosentandel som er enig i at livet mitt er bra. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som er enig i at de liker seg selv slik de er. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

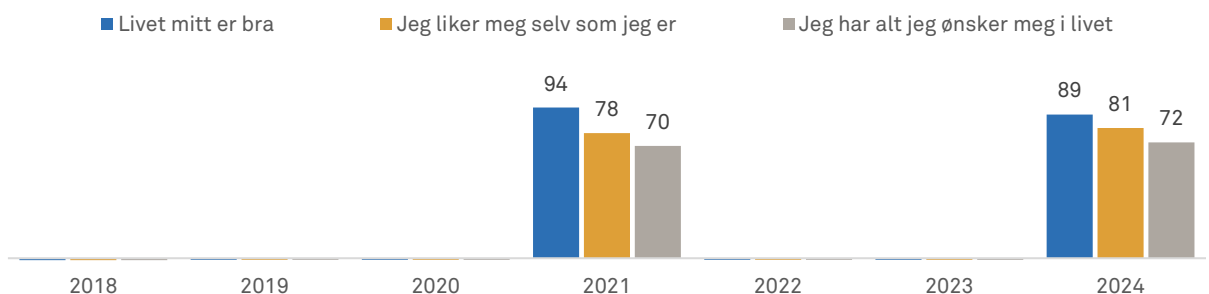


### Prosentandel som er enig i at de har alt de ønsker seg i livet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



” De aller fleste barn gir uttrykk for et positivt selvbilde

### Prosentandel som er enig i spørsmål om hvordan barna oppfatter seg selv og livet sitt. I Heim kommune på ulike tidspunkter



# Venner

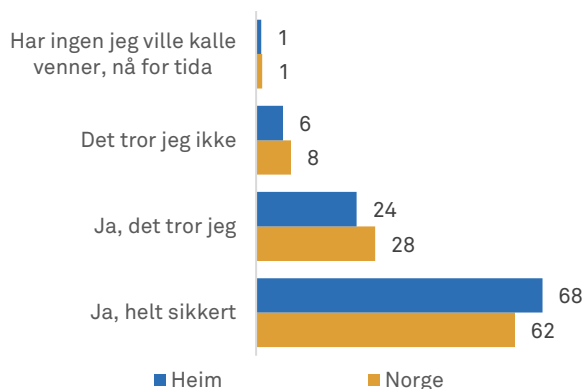
Venner er for de fleste en kilde til lek, glede, støtte, tilhørighet og bekreftelse. Å være sammen med venner er for mange barn den mest sentrale aktiviteten. Et godt vennskap kan fungere som et sosialt immunforsvar, som øker robustheten overfor ulike utfordringer i oppveksten og kan således fremme helse og trivsel. På lengre sikt kan samspillet med jevnaldrende ha betydning for utvikling av selvbylde og sosial kompetanse. Og motsatt, fravær av nære venner, manglende stabilitet i jevnalderrelasjoner eller ensomhet, kan være en belastning for barn, som bidrar til økt sårbarhet.

Når barn blir spurt direkte, svarer de aller fleste at de har venner. Det store flertallet er sikre på at de har minst én venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig. I tillegg er det mange som tror at de har en slik venn. Nesten alle som er med i Ungdata junior oppgir at de alltid eller som regel har noen å være sammen med, enten det gjelder i friminuttene på skolen eller i fritiden. Dette gjelder imidlertid ikke alle. Noen svarer også at de som regel ikke har noen å være sammen med på fritida.

Gutter og jenter har i omtrent like stor grad venner de kan stole på og være sammen med. Men flere gutter enn jenter er sikre på at de har noen å være sammen med. Motsatt er det flere jenter enn gutter som ofte opplever at de er ensomme. De fleste barna er ikke rammet av ensomhet. Men det er vanlig at barna føler seg ensomme noen ganger, og et mindretall opplever ensomhet ofte eller ganske ofte.

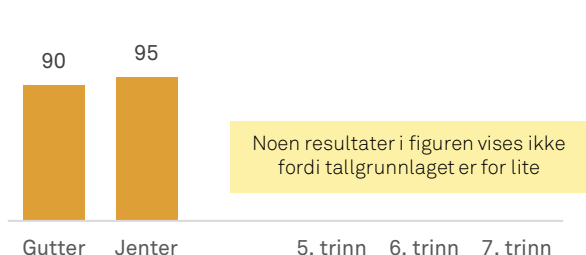
Opplevelser av tilhørighet er et dypt og grunnleggende behov for de fleste. Mangel på opplevelser av tilhørighet kan føre til isolasjon og psykiske vansker. I Ungdata junior spør vi om barna føler at de passer inn blant de de pleier å være sammen med. Vi spør også om opplevelse av tilhørighet til skolen, som blir presentert senere i rapporten.

## Har du minst én venn som du kan stole helt på og snakke med om alt mulig?

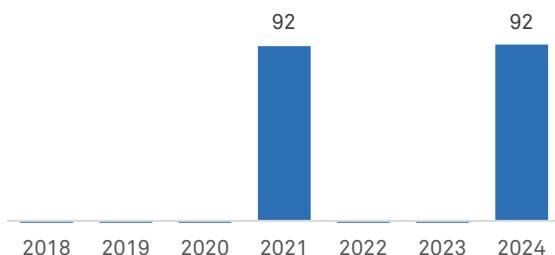


” De fleste barn er sikre på at de har minst én god venn som de stoler helt på

## Prosentandel som har en fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

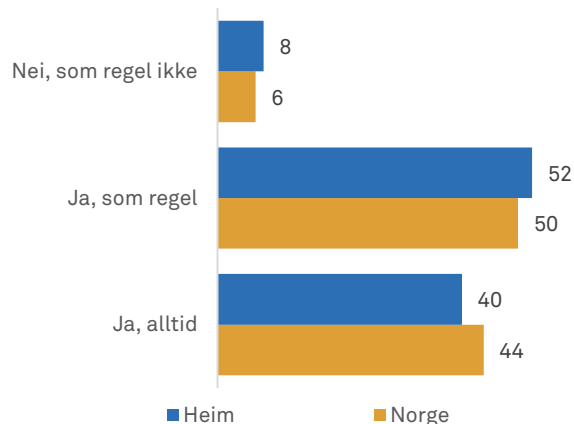


## Prosentandel som har en fortrolig venn. I Heim kommune på ulike tidspunkter

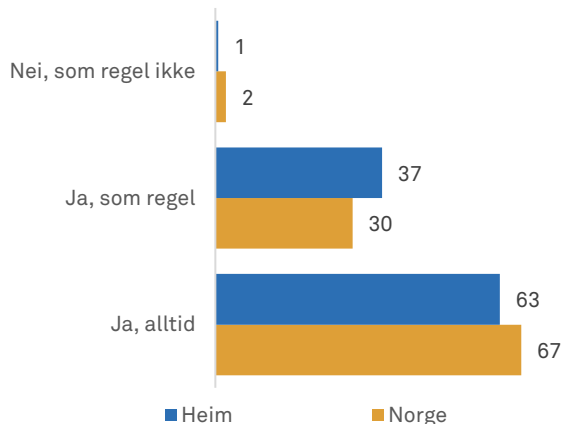




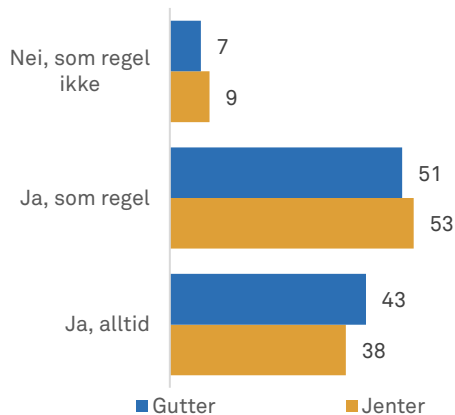
**Har du noen å være sammen med på fritiden?**



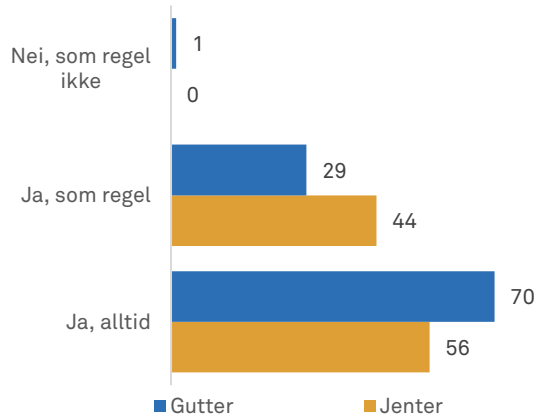
**Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?**



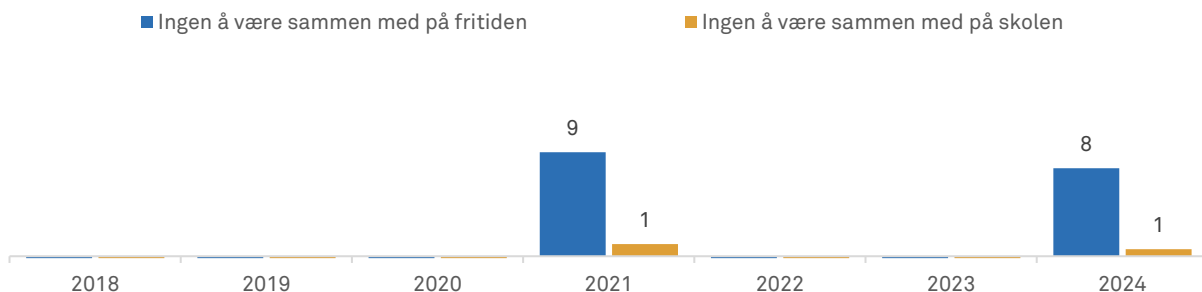
**Har du noen å være sammen med på fritiden? Blant gutter og jenter**



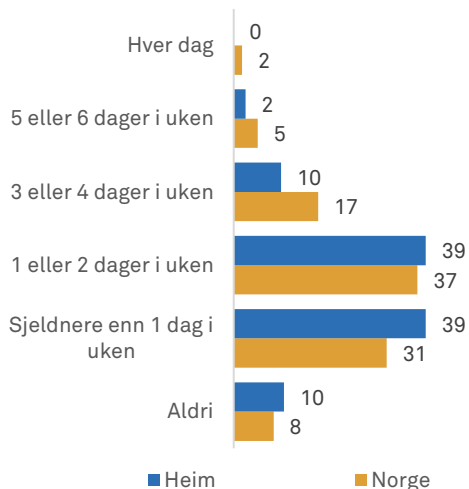
**Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen? Blant gutter og jenter**



**Prosentandel som ikke har venner å være sammen med på fritiden og på skolen. I Heim kommune på ulike tidspunkter**



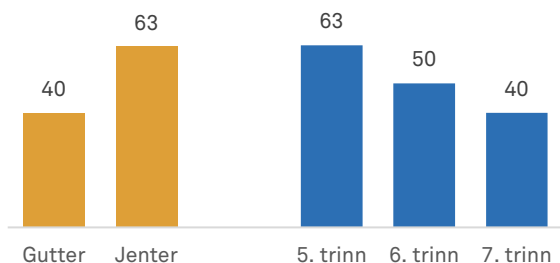
**Hvor ofte er du vanligvis sammen med venner hjemme hos deg eller hos dem?**



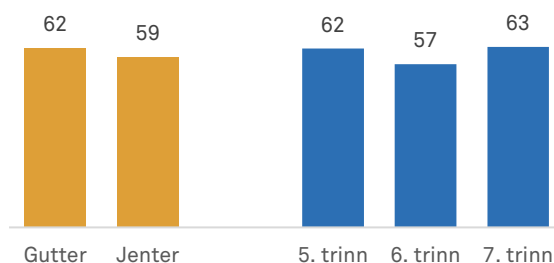
**Hvor ofte er du vanligvis ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende?**



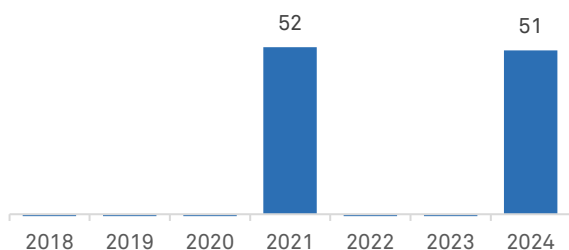
**Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme minst en gang i uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som vanligvis er ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende minst en gang i uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



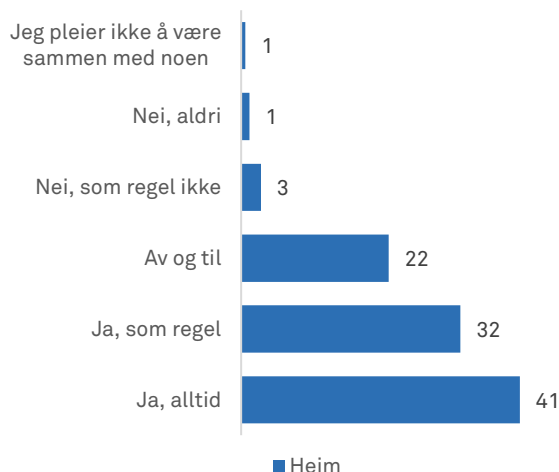
**Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme hos hverandre minst en gang i uka. I Heim kommune på ulike tidspunkter**



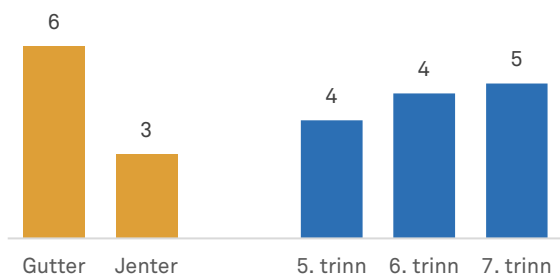
**Å være sammen med venner på fritiden**

De aller fleste barn er sammen med venner på fritiden – enten hjemme hos hverandre eller ute et sted. Det er imidlertid stor variasjon barna imellom når det gjelder hvor ofte de er fysisk sammen med vennene sine.

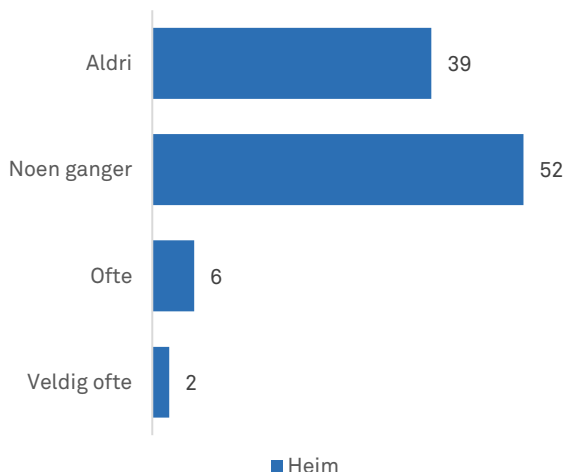
**Tenk på de du pleier å være sammen med. Føler du at du passer inn blant dem?**



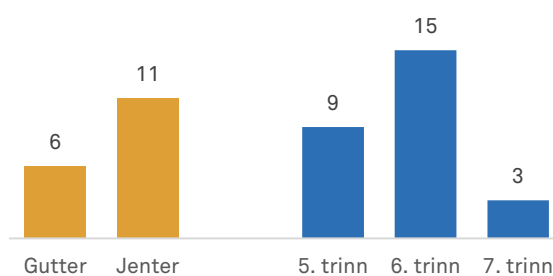
**Prosentandel som ikke føler at de passer inn blant de de er sammen med. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Hvor ofte føler du deg ensom? Prosent**



**Prosentandel som ofte eller veldig ofte føler seg ensom. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**

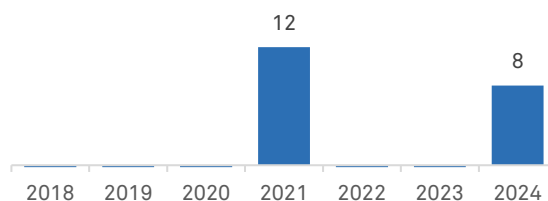


**Ensomhet**

Ensomhet er en subjektiv følelse, som kan oppstå når man opplever å ha mindre sosial kontakt enn man ønsker, eller at kontakten ikke er av tilstrekkelig kvalitet.

Ensomhet er ikke nødvendigvis det samme som sosial isolasjon, men personer med lite sosialt nettverk eller som ofte er alene, har gjerne større sjanse for å føle seg ensomme.

**Prosentandel som ofte eller svært ofte føler seg ensom. I Heim kommune på ulike tidspunkter**



# Foreldre

For de aller fleste barn representerer foreldre og foresatte de aller viktigste omsorgspersonene i barnas liv. Ressursene hjemme, enten de er økonomiske, kulturelle eller sosiale, danner grunnlaget for barn og unges levekår, trivsel og utvikling.

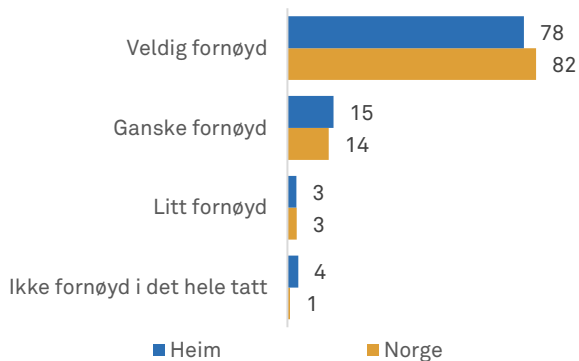
Resultatene fra Ungdata junior viser at de aller fleste barn har gode og tette relasjoner til foreldrene sine. Det store flertallet er fornøyd med egne foreldre og de oppgir at de liker å være sammen med dem.

Barna rapporterer også gjennomgående at de opplever at foreldrene er svært interessert i livene deres. At de fleste barn har tette relasjoner til foreldrene sine, gjenspeiler seg også ved at foreldrene i all hovedsak vet hvor barna er i fritiden, og at de kjenner vennene deres.

Samtidig er det en mindre gruppe som ikke har like gode opplevelser av foreldrene sine. Dette er barn som opplever foreldrene sine som mindre interessert, de er misfornøyd med foreldrene, eller de er ikke spesielt glad i å være sammen med dem. På landsbasis opplever en av fem at foreldrene deres ofte kjeffer på dem.

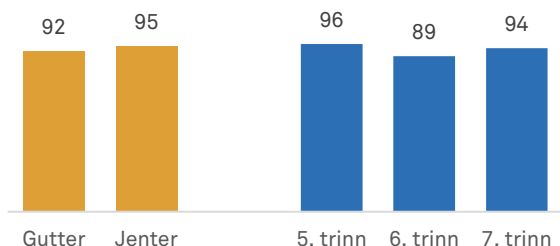
Barna ble også spurt hvor ofte de gjør noe hyggelig sammen med voksne i familien og hvor ofte de hjelper til med husarbeid. De fleste hjelper til, men det er stor variasjon barna i mellom hvor ofte det skjer.

## Hvor fornøyd er du med dine foreldre/foresatte? Prosent i Heim kommune og nasjonalt

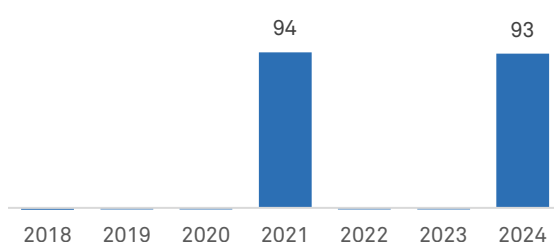


” Det store flertallet av barn er veldig fornøyd med foreldrene sine

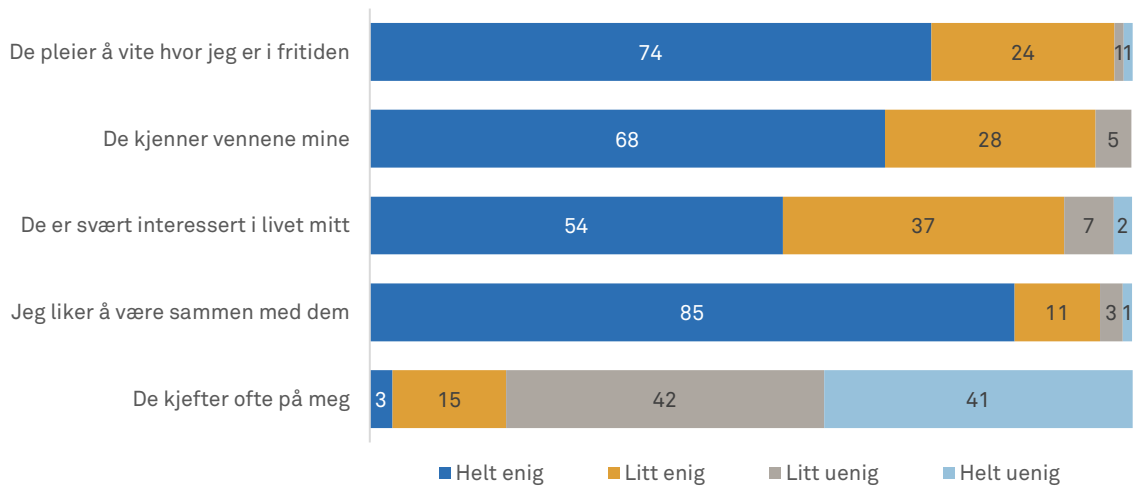
## Prosentandel som er fornøyd med sine foreldre/foresatte. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



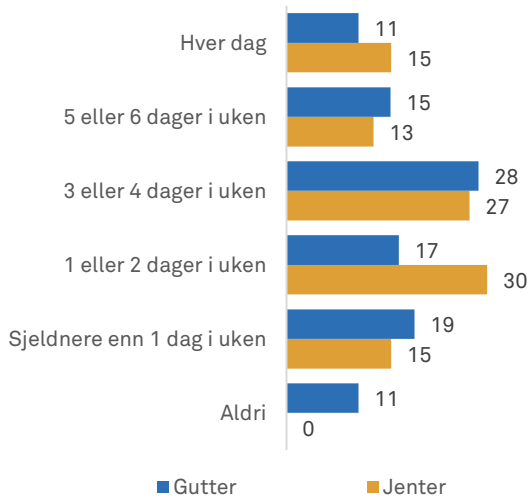
## Prosentandel som er fornøyd med sine foreldre/foresatte. I Heim kommune på ulike tidspunkter



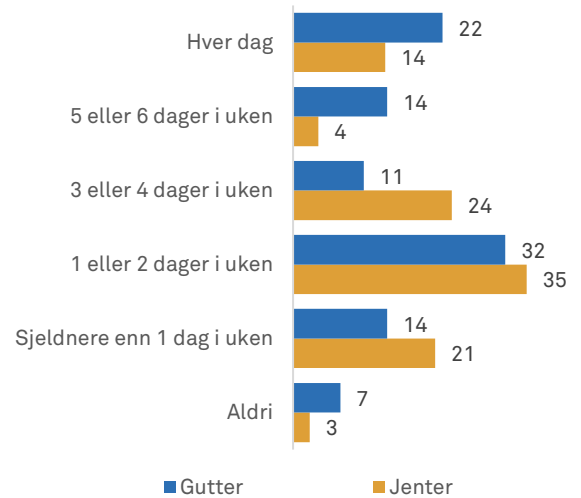
### Prosentandeler som er enig eller uenig i ulike utsagn om sine foreldre/foresatte



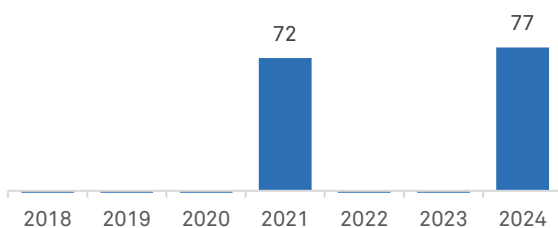
### Hvor ofte gutter og jenter hjelper til med husarbeid. Prosent



### Hvor ofte gutter og jenter gjør noe hyggelig sammen med voksne i familien. Prosent



### Prosentandel som minst en dag i uka hjelper til med husarbeid. I Heim kommune på ulike tidspunkter



” De fleste barna hjelper til med husarbeidet. Det er imidlertid stor variasjon barna imellom hvor ofte de gjør dette

# Skole

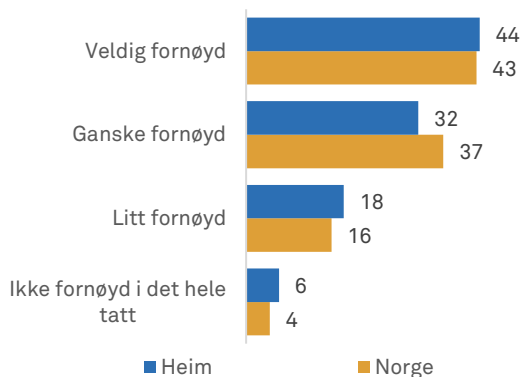
Skolen er ikke bare et sted for læring, men også en viktig arena for sosialt samvær med andre barn, lærere og andre ansatte på skolen. Skolen er et sted hvor vennskap utvikles – i timene og i friminuttene, men også på skoleveien.

Det er derfor et viktig funn at de aller fleste barn på mellomtrinnet trives godt på skolen. Det store flertallet opplever at læreren deres bryr seg om dem, og majoriteten av barna føler at de passer inn blant de andre elevene i klassen. Dette er viktige elementer for opplevelsen av trivsel og tilhørighet til skolen.

Selv om det store flertallet av barna trives godt på skolen, er det en del barn som gir uttrykk for at de ikke er så fornøyd med skolen de går på. Dette kan skyldes mange forhold, alt fra kvaliteten på bygningene, til det sosiale samspillet mellom lærere og elever. Nokså mange barn opplever at de kjeder seg i skoletimene. På nasjonalt nivå oppgir en av fem barn at de ofte gruer seg til å gå på skolen, og det er en del som gir uttrykk for at de ofte føler seg redd når de skal snakke foran klassen. Det er flere jenter enn gutter som er bekymret for disse tingene, inkludert å grue seg til å ha prøve.

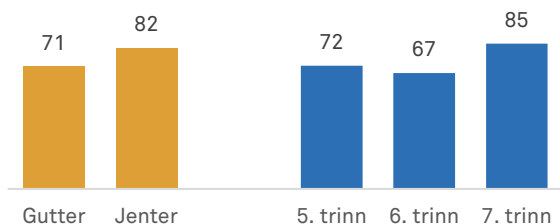
Skoledagen er ikke alltid slutt når skoleklokka ringer. Ungdata junior viser at en god del barn bruker en del tid etter skolen på lekser og annet skolearbeid.

## Hvor fornøyd er du med skolen du går på? Prosent i Heim kommune og nasjonalt

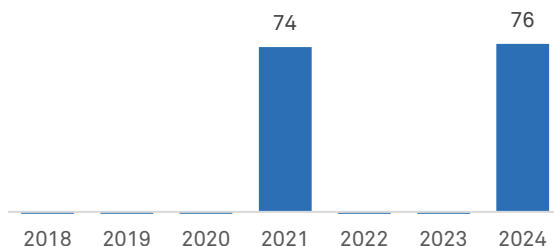


” Trivselen i norsk skole er høy. De fleste barn opplever gode relasjoner til lærere og til de andre elevene i klassen

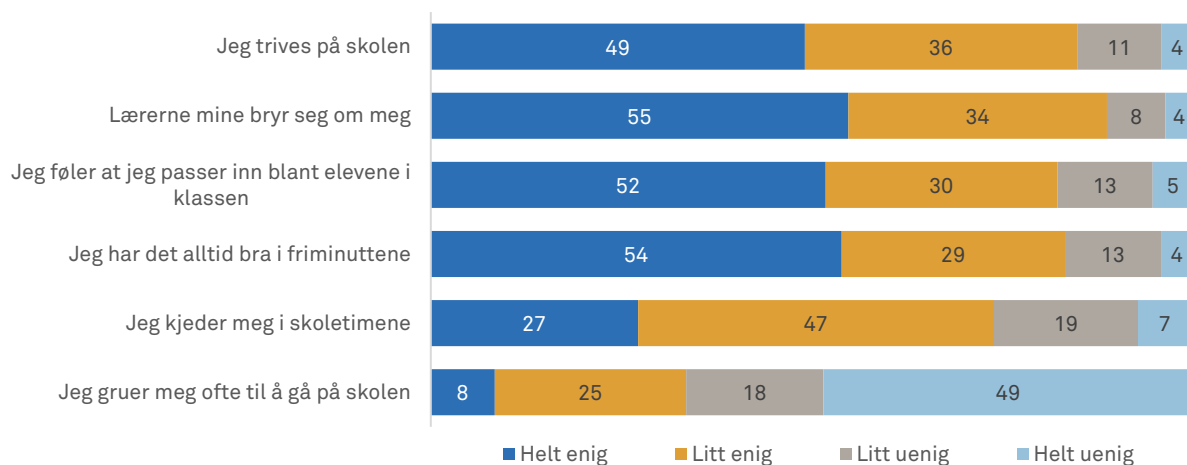
## Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



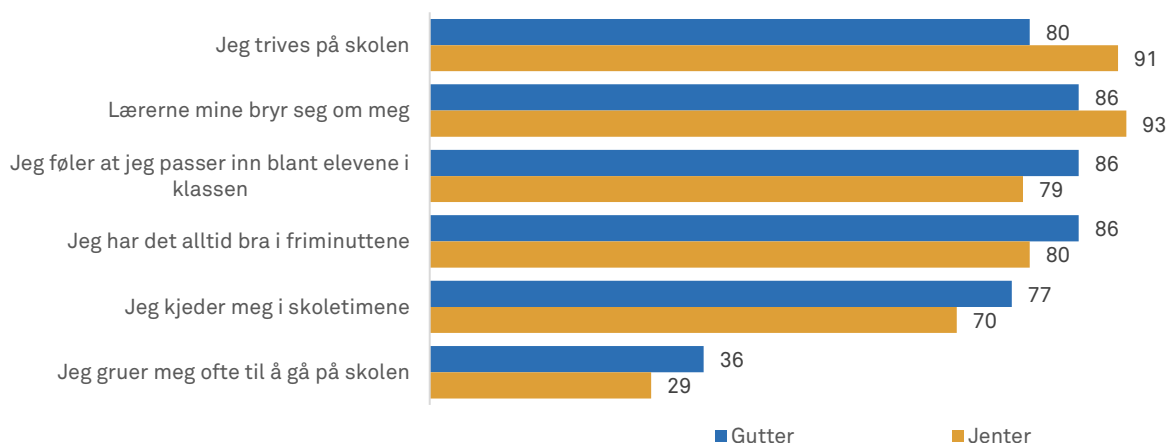
## Prosentandel som er fornøyd med skolen de går på. I Heim kommune på ulike tidspunkter



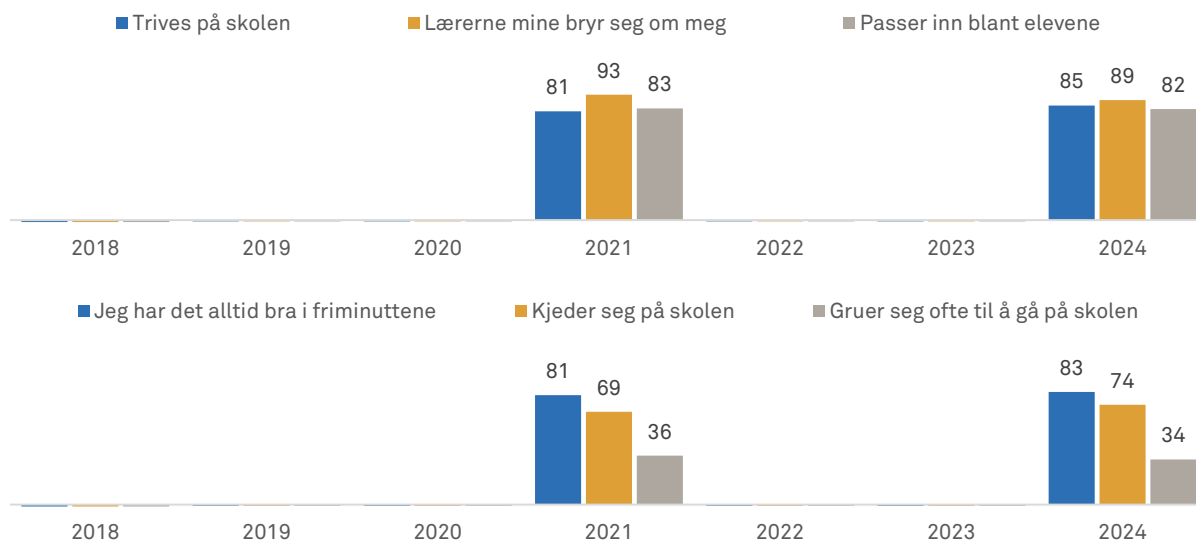
## Prosentandel som er enig eller uenig i ulike utsagn om skolen



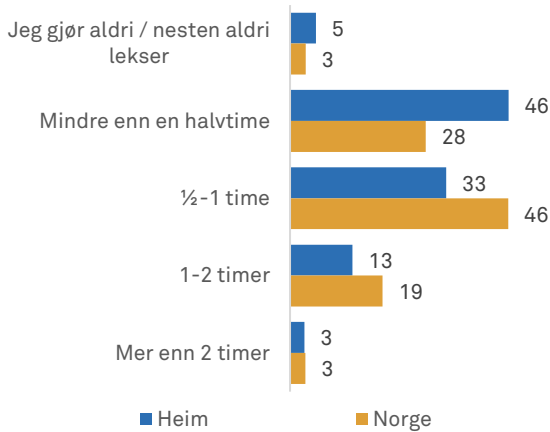
## Prosentandel gutter og jenter som er enig i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen



## Prosentandel som er enig i utsagn om hvordan de har det på skolen. I Heim kommune på ulike tidspunkter

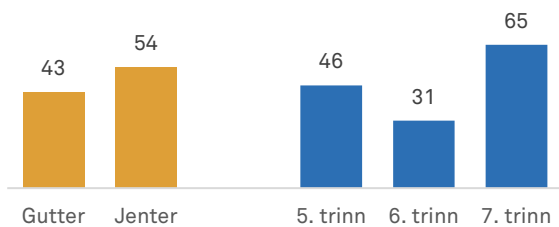


**Omtrent hvor lang tid bruker du på lekser og annet skolearbeid løpet av en vanlig dag?**

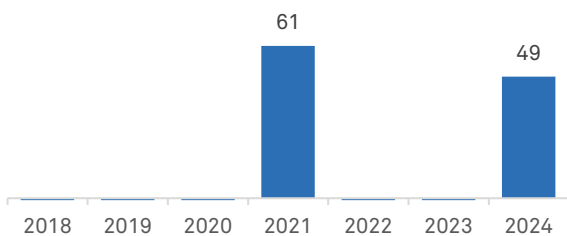


” **Det er stor variasjon i hvor mye tid barn bruker på skolearbeid på fritiden**

**Prosentandel som bruker en halv time eller mer på lekser og annet skolearbeid en vanlig dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som bruker en halv time eller mer på lekser og annet skolearbeid en vanlig dag. I Heim kommune på ulike tidspunkter**



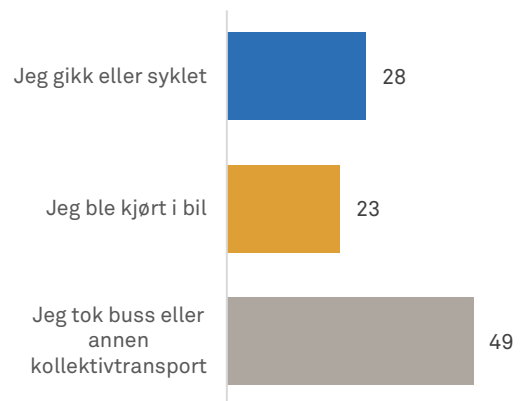
**Lekser og annet skolearbeid**

I Ungdata junior kartlegges tiden barna bruker på lekser og annet skolearbeid. De ble bedt om å oppgi hvor lang tid de vanligvis bruker på dette en vanlig dag utenom skoletiden. Spørsmålet kan være vanskelig å svare helt presist på. Mange vil bruke noe tid enkelte dager og mye tid andre dager. Det er likevel et spørsmål som nesten alle barna har svart på.

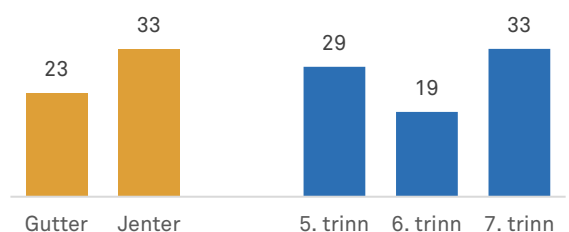
**Hvordan barna kommer seg til skolen**

Fra nasjonalt hold er det et mål at 80 prosent av barn og unge skal gå eller sykle til skolen. I Ungdata junior kartlegger vi andelen som går eller sykler, blir kjørt i bil eller tar kollektivtransport til skolen.

**Hvordan kom du deg til skolen i dag?**

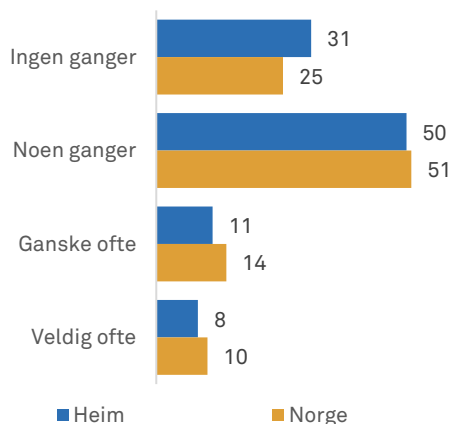


**Prosentandel som gikk eller syklet til skolen den dagen undersøkelsen ble gjennomført. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**

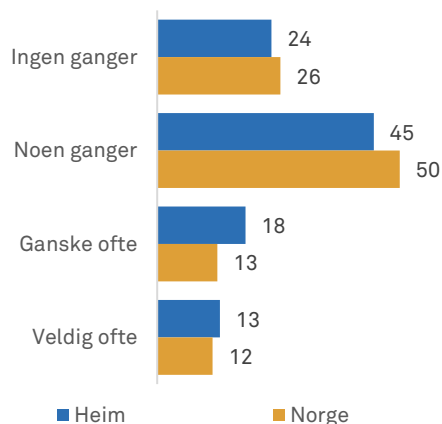




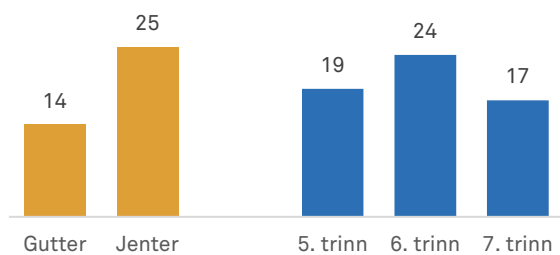
### Gruer du deg veldig når du skal ha en prøve?



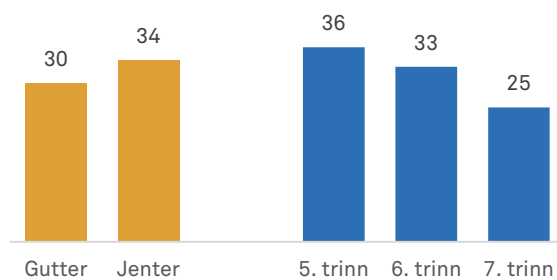
### Føler du deg redd hvis du må snakke foran klassen?



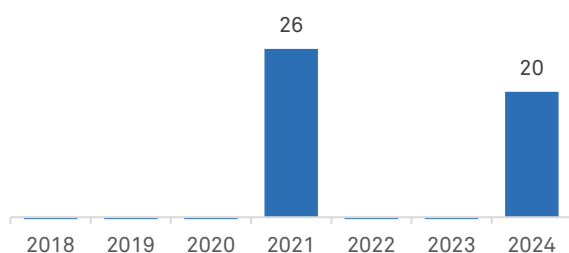
### Prosentandel som ganske eller veldig ofte gruer seg veldig når de skal ha en prøve. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



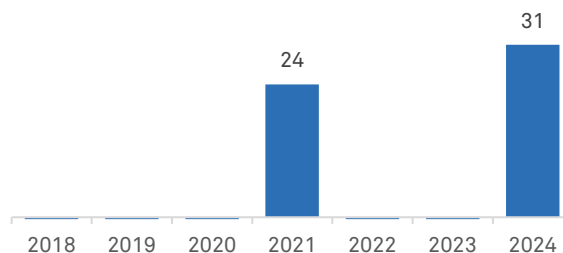
### Prosentandel som ganske eller veldig ofte føler seg redd hvis de må snakke foran klassen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som ganske eller veldig ofte gruer seg veldig når de skal ha en prøve. I Heim kommune på ulike tidspunkter



### Prosentandel som ganske eller veldig ofte føler seg redd hvis de må snakke foran klassen. I Heim kommune på ulike tidspunkter



# Lokalmiljøet

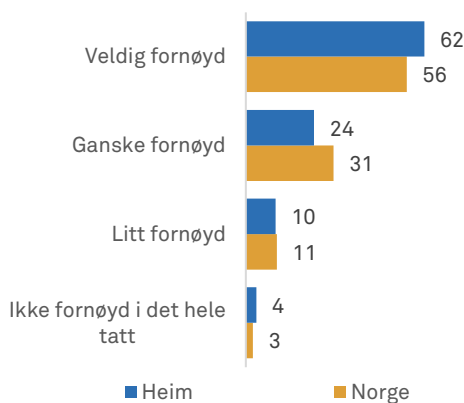
Å vokse opp betyr å vokse opp på et bestemt sted. Forskjellige nærområder og lokalmiljø gir ulike muligheter for aktiviteter og sosialt samvær. Tilgang til organisasjoner, fritids- og kulturtilbud påvirker individuell utfoldelse og bidrar samtidig til å skape identitet og tilhørighet i et nærområde. Det samme gjelder tilgangen på åpne møteplasser, rekreasjonsområder og urørt natur.

Barn og unge bruker nærområdet i større grad og på en annen måte enn voksne. Trygge nærområder med god tilgang til ulike møteplasser er derfor særlig viktig for barns velferd og trivsel. Barn og unge kan også ha andre meninger enn voksne om hva som gir livskvalitet i nærområdet. Det er derfor viktig å spørre barna selv om hvordan de opplever nærområdet sitt.

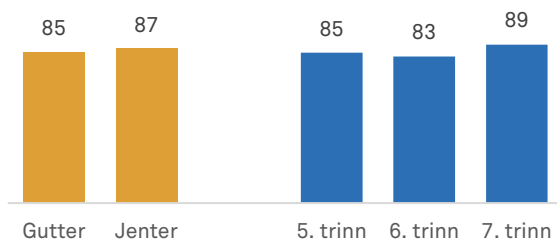
I Ungdata junior ble barna spurt om hvor fornøyd de er med nærområdet der de bor. Den store majoriteten er fornøyde. På landsbasis svarer rundt tre av fire at de er veldig fornøyd. Omtrent hvert tiende barn er derimot lite eller ikke fornøyd.

For barn vil det å føle seg trygg når de beveger seg ute være spesielt viktig. 7 av 10 barn på landsbasis svarer at de er veldig trygge når de er ute i området der de bor. Samtidig er det en mindre gruppe som opplever at det ikke er trygt. Tilsvarende gjelder spørsmålet om hvor trygge barna føler seg på vei til og fra skolen. 6 av 10 føler skoleveien som veldig trygg og en mindre andel opplever at det ikke er trygt.

## Hvor fornøyd er du med nærområdet der du bor? Prosent i Heim kommune og nasjonalt

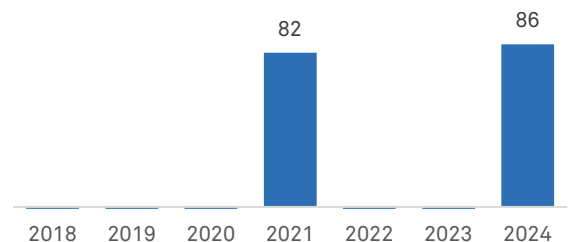


## Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

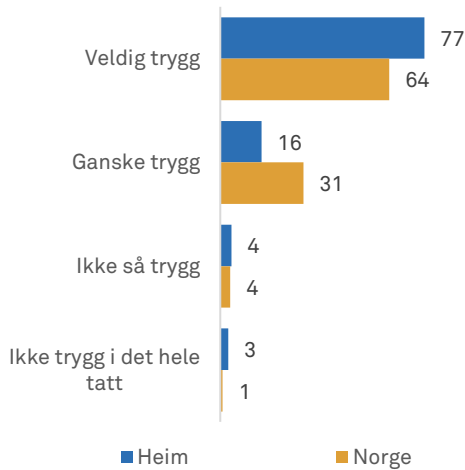


” Et trygt og godt lokalmiljø som legger til rette for aktivitet og sosialt samvær, har stor betydning for barns liv

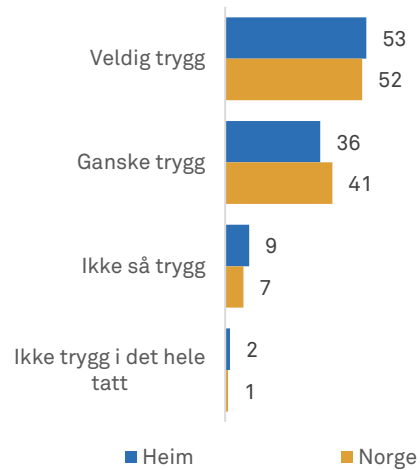
## Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor. I Heim kommune på ulike tidspunkter



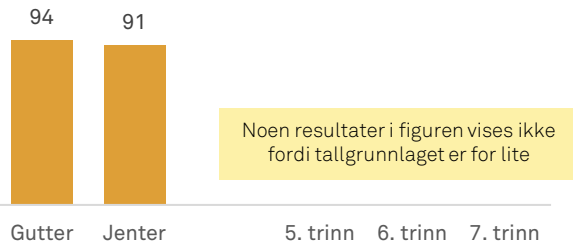
**Hvor trygg føler du deg når du er ute i området der du bor?**



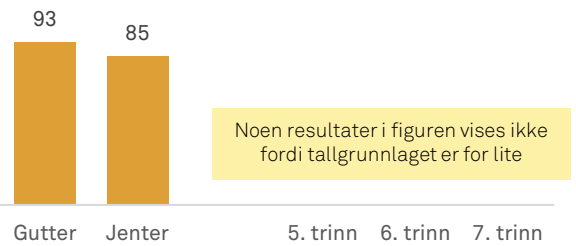
**Hvor trygg føler du deg på vei til og fra skolen?**



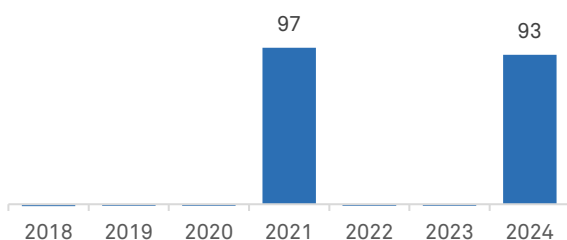
**Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge når de er ute i området der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



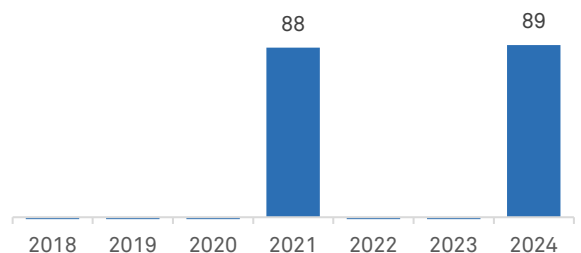
**Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge på vei til og fra skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge når de er ute i området der de bor. I Heim kommune på ulike tidspunkter**



**Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge på vei til og fra skolen. I Heim kommune på ulike tidspunkter**



# Fritid

Barn har rett til fritid og like muligheter til deltakelse. Organiserte aktiviteter med voksne til stede utgjør en viktig arena, som tilbyr barn andre erfaringer enn det de vanligvis opplever i skole, i uformell lek, gjennom sosiale medier eller gaming. Samtidig krever deltakelse i faste fritidsaktiviteter ofte ressurser av foreldrene, både til å følge opp, men også betalingsevne.

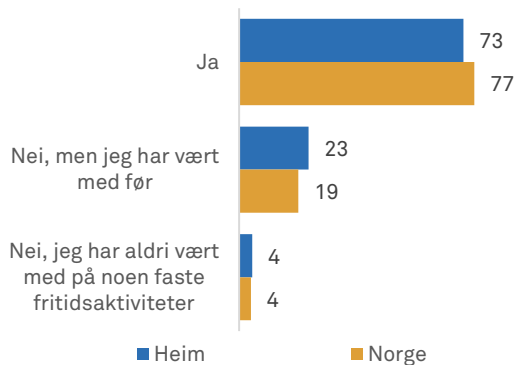
Ungdata junior viser at de aller fleste barna er med på faste, organiserte fritidsaktiviteter, gjerne flere ganger i uka. Idretten står sterkt, og er den organiserte fritidsaktiviteten aller flest barn driver med. Det er også en del som spiller et instrument eller synger, eller går på teater eller dans.

Aktiviteter foran skjermer spiller i dag en sentral rolle i hverdagen til alle barn, og har relevans både i skolearbeidet og for barnas sosiale liv. Smarttelefoner, nettbrett og online gaming gjør at barn og unge kommer i kontakt med andre på nye måter.

Ungdata junior viser at de fleste barn bruker en god del tid foran en skjerm etter skoletid. Det er samtidig stor variasjon når det gjelder hvor mye tid barna bruker. Generelt bruker gutter i denne alderen mer tid foran en skjerm enn jenter, noe som først og fremst handler om at guttene bruker langt mer tid enn jentene på gaming. Jentene bruker derimot mer tid enn guttene på sosiale medier.

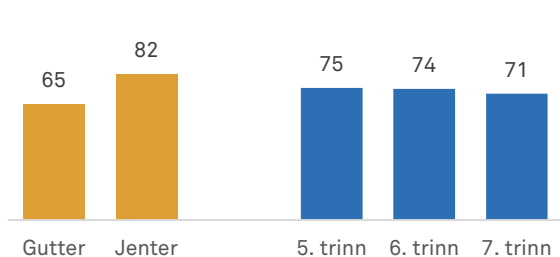
Det er for øvrig et stort mangfold av aktiviteter som barna driver med i fritida. En god del bruker kveldene til å slappe av for seg selv. Pass eller stell av dyr, religiøse aktiviteter og fritidsklubb eller juniorklubb er også aktiviteter som har en sentral plass i barnas fritid.

## Er du med på noen faste fritidsaktiviteter for tiden?

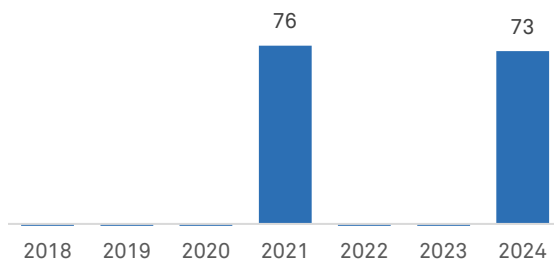


” De aller fleste barn er med på én eller flere faste fritidsaktiviteter, og mange bruker flere kvelder i uka til slike aktiviteter

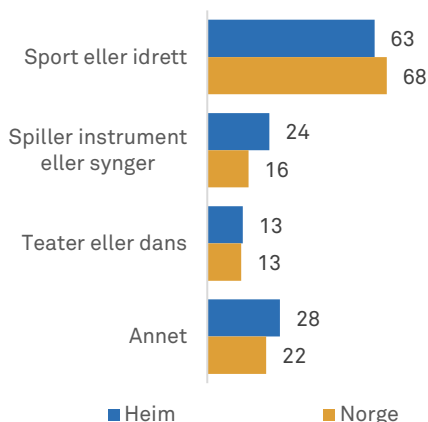
## Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



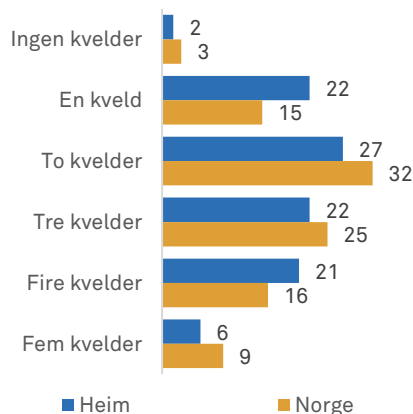
## Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter. I Heim kommune på ulike tidspunkter



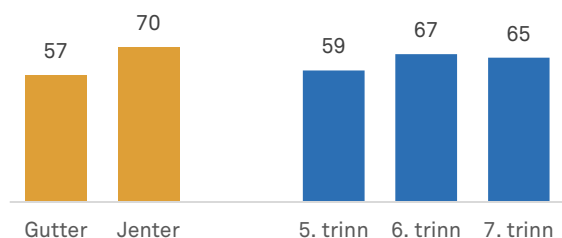
### Prosentandel som driver med ulike typer faste fritidsaktiviteter



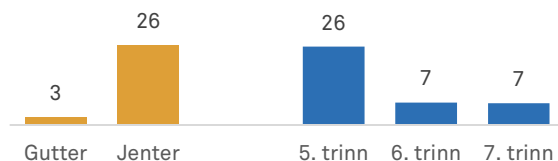
### Hvor mange kvelder (mandag til fredag) barn er med på faste fritidsaktiviteter. Blant de som er aktive



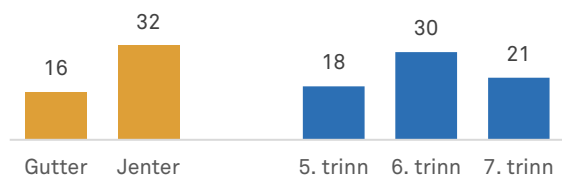
### Prosentandel som driver fast med idrett eller sport. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



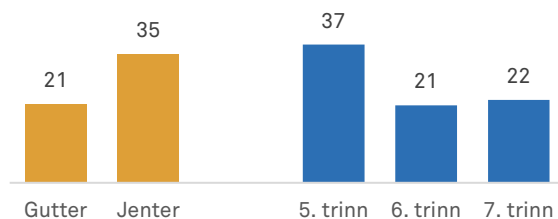
### Prosentandel som er med på teater eller dans. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



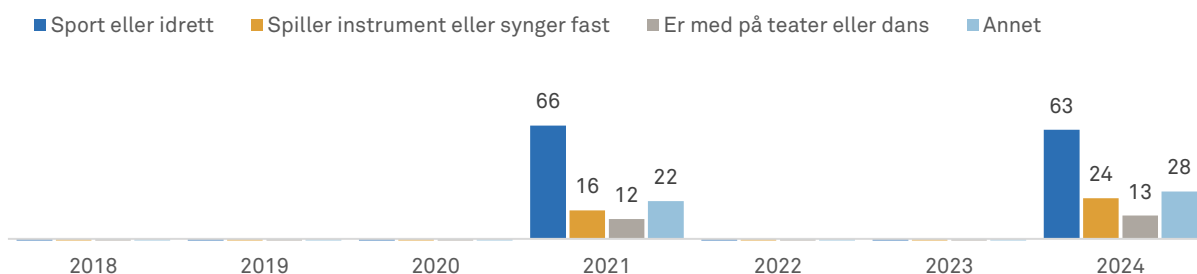
### Prosentandel som spiller instrument eller synger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



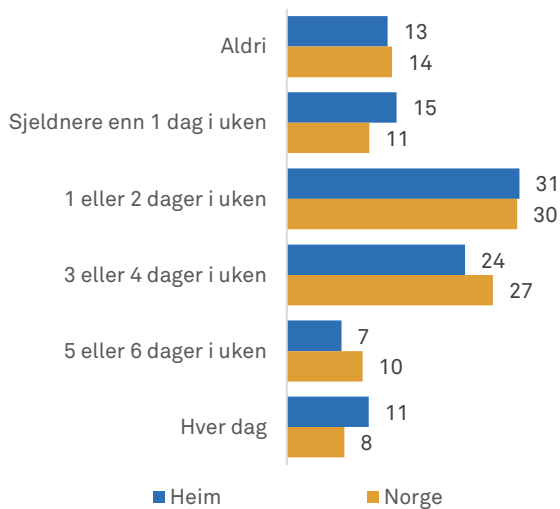
### Prosentandel som driver med en annen fast fritidsaktivitet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



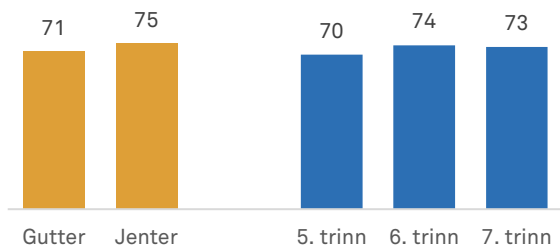
### Prosentandel som driver med ulike typer faste fritidsaktiviteter. I Heim kommune på ulike tidspunkter



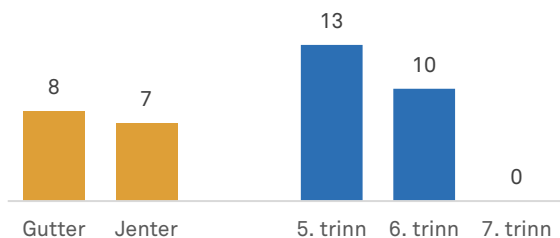
### Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte trener du eller driver med sport?



### Prosentandel som trener eller driver med sport minst en dag i uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som er på fritidsklubb eller juniorklubb minst en gang i uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



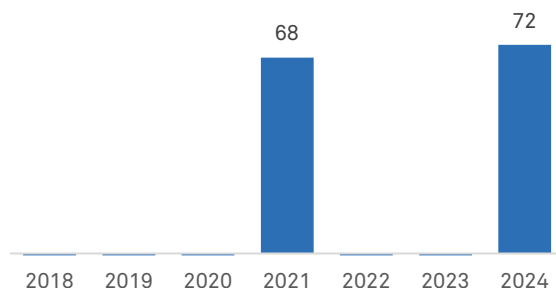
### Trening og sport

De aller fleste barn i Norge driver med en eller annen form for trening eller sport. På landsbasis sier bare 14 % av barna at dette er noe de aldri driver med. De fleste barna trener eller driver med sport 1-4 dager i uka. Mange gjør også dette 5 dager i uka eller mer.

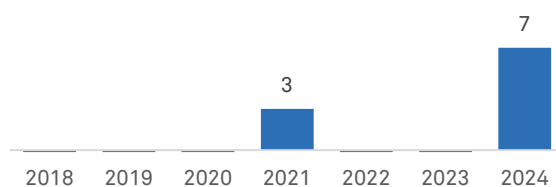
Det er som oftest litt flere gutter enn jenter som driver med sport eller idrett. Kjønnsforskjellene er størst blant de mest aktive. Andelen gutter og jenter som aldri trener eller driver med sport er omtrent like stor.

På landsbasis er det store sosioøkonomiske forskjeller i andelen som trener eller er aktive i sport. Blant barn med høy sosioøkonomisk bakgrunn er andelen som trener eller driver med sport minst en dag i uken 83 %, mens den tilsvarende andelen blant barn i lavere sosiale lag er 63 %.

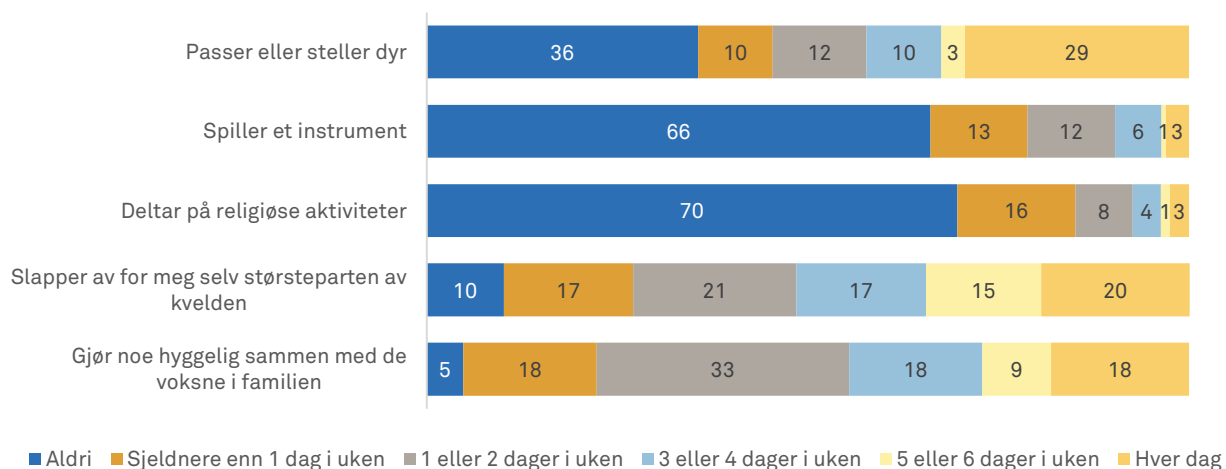
### Prosentandel som trener eller driver med sport minst en dag i uken. I Heim kommune på ulike tidspunkter



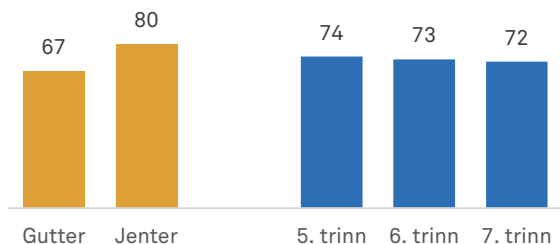
### Prosentandel som er på fritidsklubb eller juniorklubb minst en gang i uken. I Heim kommune på ulike tidspunkter



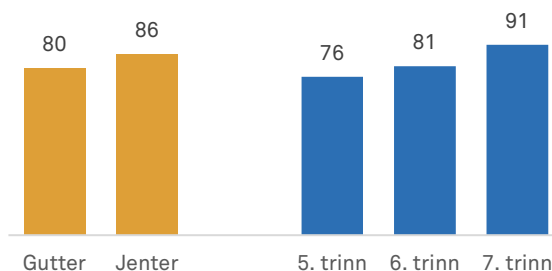
## Omtrent hvor ofte barn vanligvis gjør ulike ting på fritiden sin. Prosent



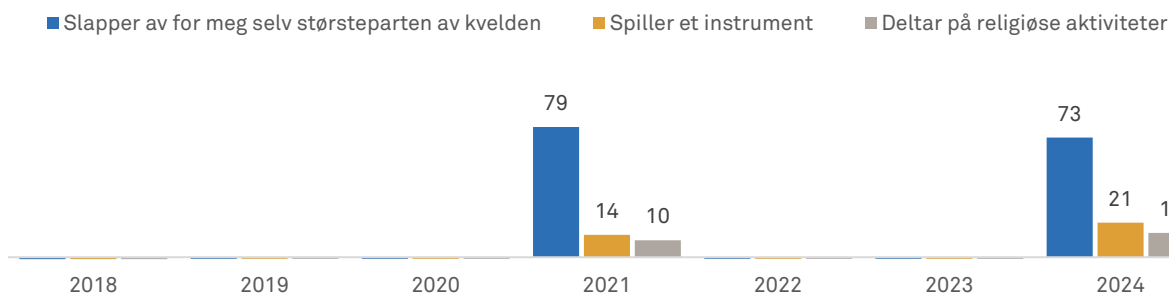
### Prosentandel som vanligvis minst en kveld i uka slapper av for meg selv størsteparten av kvelden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



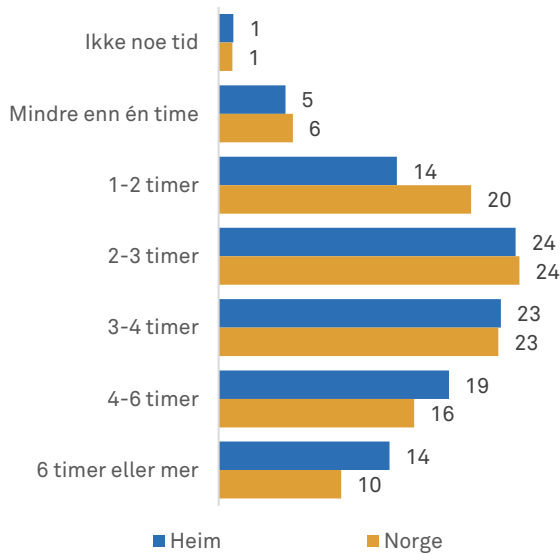
### Prosentandel som vanligvis minst en kveld i uka er sosial på nett eller mobil størsteparten av kvelden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som vanligvis minst en dag i uka driver med følgende aktiviteter. I Heim kommune på ulike tidspunkter

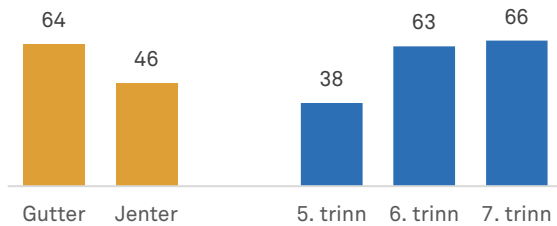


Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm? Ikke ta med skolearbeid

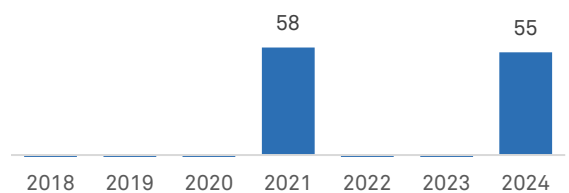


” Det er stor variasjon barna imellom når det gjelder hvor mye tid de bruker foran en skjerm en vanlig dag

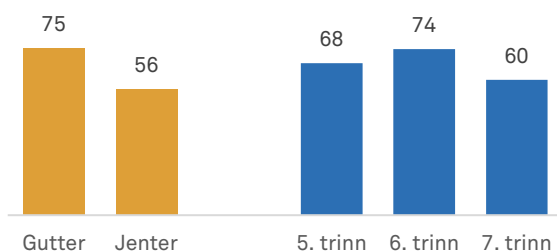
Prosentandel som bruker tre timer eller mer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



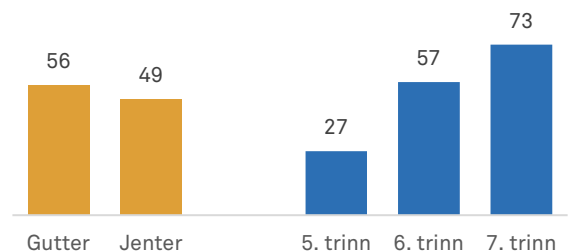
Prosentandel som bruker tre timer eller mer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. I Heim kommune på ulike tidspunkter



Prosentandel som ser på TV/filmer/serier/YouTube én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

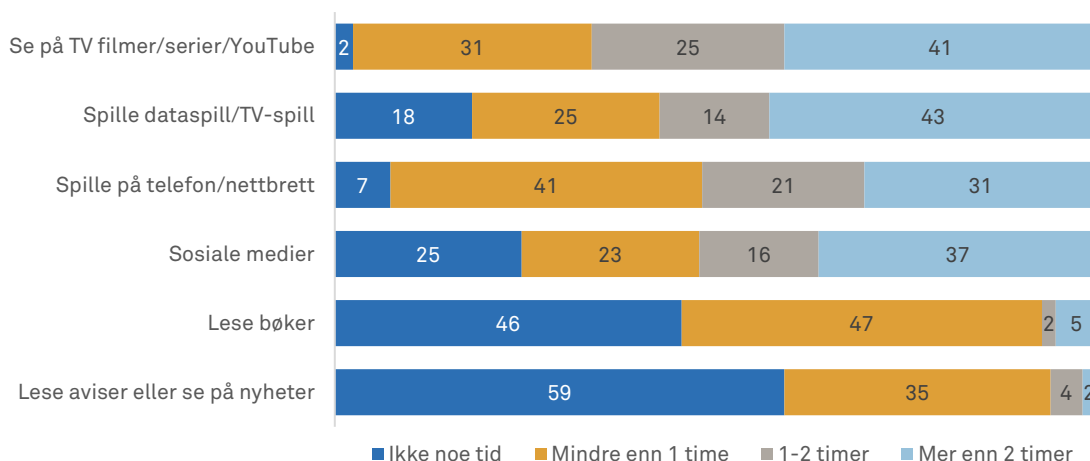


Prosentandel som er på sosiale medier én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

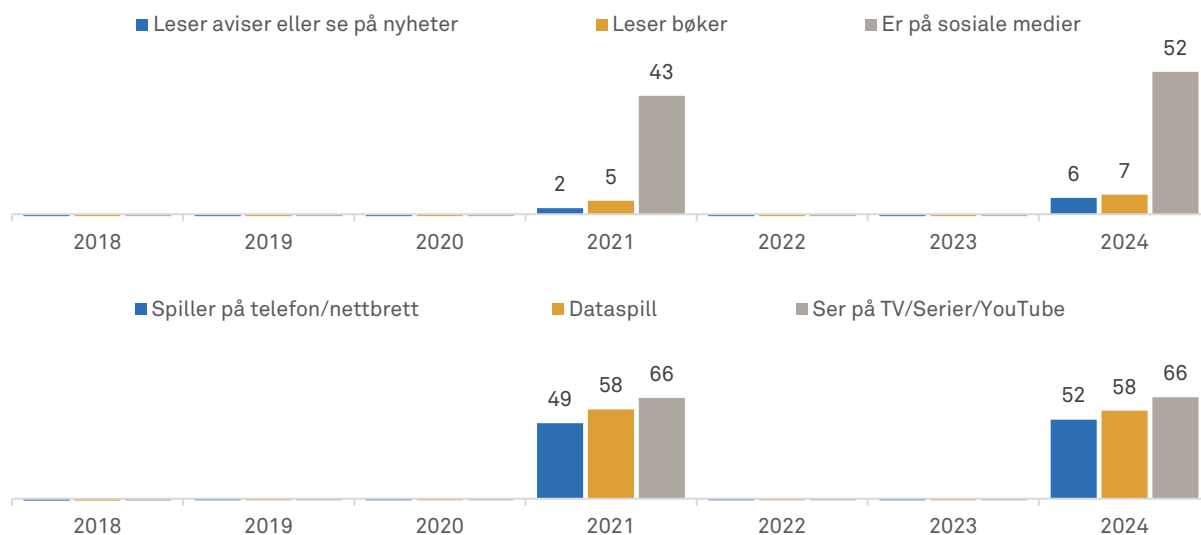




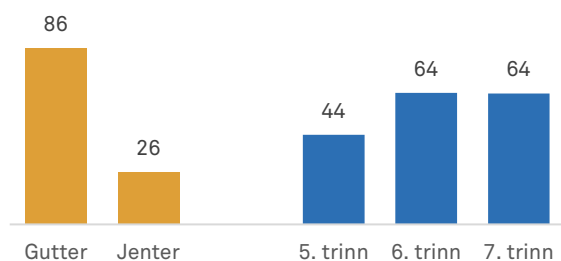
## Omtrent hvor mye tid barn bruker på ulike medier en vanlig dag etter skolen. Prosent



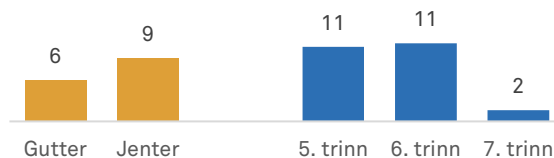
## Prosentandel som bruker en time eller mer på følgende aktiviteter en vanlig dag etter skolen. I Heim kommune på ulike tidspunkter



## Prosentandel som spiller dataspill/TV-spill en time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



## Prosentandel som leser bøker en time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



# Helse

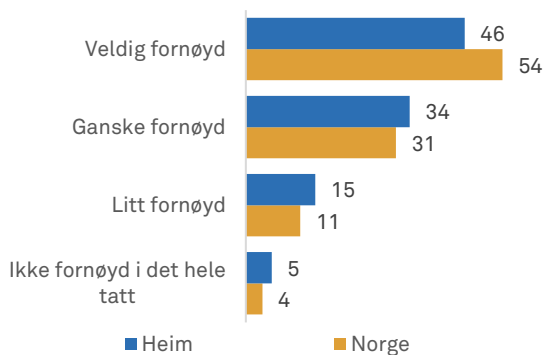
Hvor fornøyd barna er med egen helse, opplevelser av helseplager og vonde eller vanskelige tanker og følelser, er viktige indikatorer for fysisk og psykisk helse. Ungdata junior viser at de fleste barn er fornøyd med egen helse. Samtidig er det en god del som oppgir at de ofte har hodepine, vondt i magen eller kvalme. En del oppgir også at de ofte er lei seg, nedfor eller på gråten, og en del blir ofte sinte. Å ha noen å snakke med om triste eller vanskelige ting er viktig for å mestre de utfordringene livet gir. Ungdata junior viser at de aller fleste opplever å ha noen å snakke med.

Et sunt og variert kosthold er en viktig forutsetning for god helse og trivsel. Det vi spiser og drikker påvirker også den daglige fungeringen. Sultne barn kan for eksempel ha vansker med å konsentrere seg på skolen. Fordi kostholdsvaner etableres tidlig i livet, er det viktig å vite noe om kostholdsvanene til barn og ungdom. I Ungdata junior kartlegges det hvor ofte barna spiser frokost og lunsj eller nistepakke i løpet av en vanlig skoleuke. Videre kartlegges det hvor ofte de spiser grønnsaker, salater, frukt og bær.

Nok søvn har betydning for den daglige fungeringen. Problemer med å sovne og søvmengde påvirker konsentrasjon og generelt velvære. Over tid kan for lite søvn påvirke den fysiske og psykiske helsen negativt. Resultatene fra Ungdata junior viser at de fleste barna sover innenfor rammene av det anbefalte, som i denne aldersgruppen er 9-10 timer. Men undersøkelsen viser også at en god del får for lite søvn og at flere opplever problemer med å sovne.

Det er ikke uvanlig at barn i denne alderen bruker smertestillende tabletter. På landsbasis svarer om lag en av fire barn at de har brukt slike tabletter i løpet av den siste uken før undersøkelsen.

## Hvor fornøyd er du med helsa di?

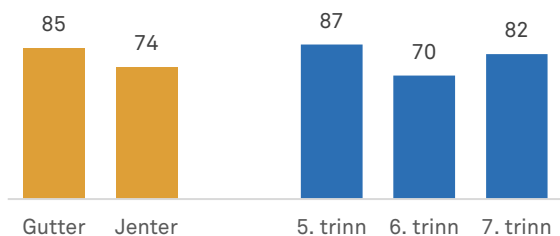


## Fornøyd med egen helse

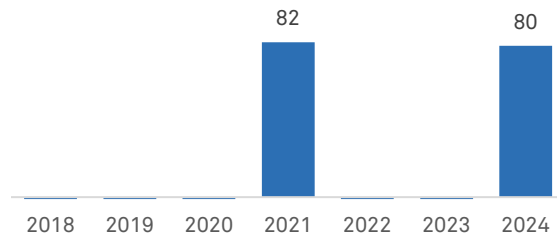
Egenvurdert helse er en viktig indikator for sykkelighet og bruk av helsetjenester, og brukes til overvåking av befolkningens helsestatus over tid.

Gutter er i gjennomsnitt noe mer fornøyd med egen helse enn jenter.

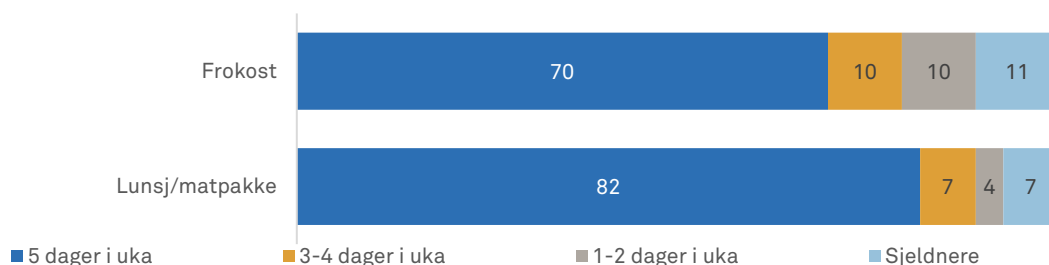
## Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



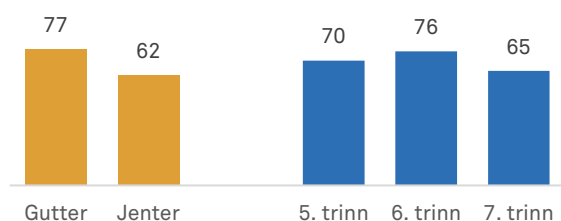
## Prosentandel som er fornøyd med helsa si. I Heim kommune på ulike tidspunkter



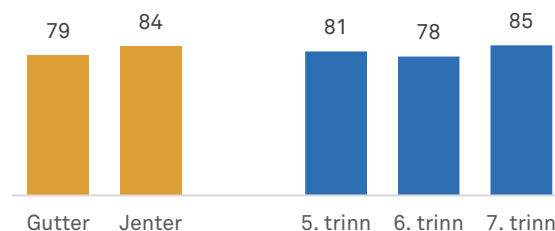
## Hvor ofte barn i løpet av en vanlig skoleuke pleier å spise frokost og lunsj



## Prosentandel som spiser frokost før første time fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



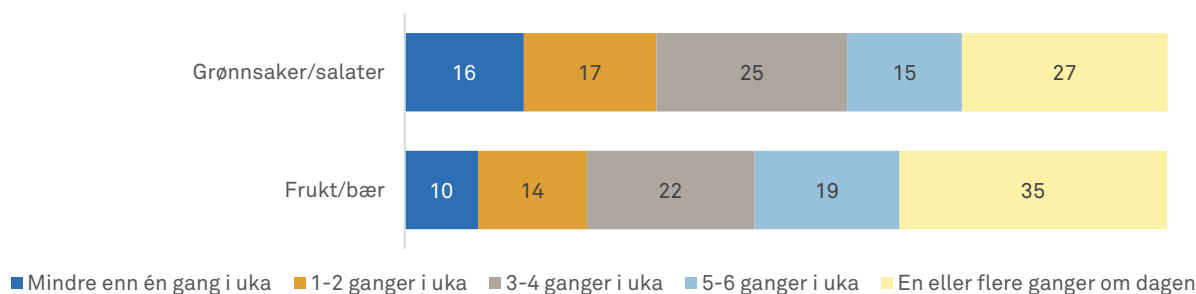
## Prosentandel som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



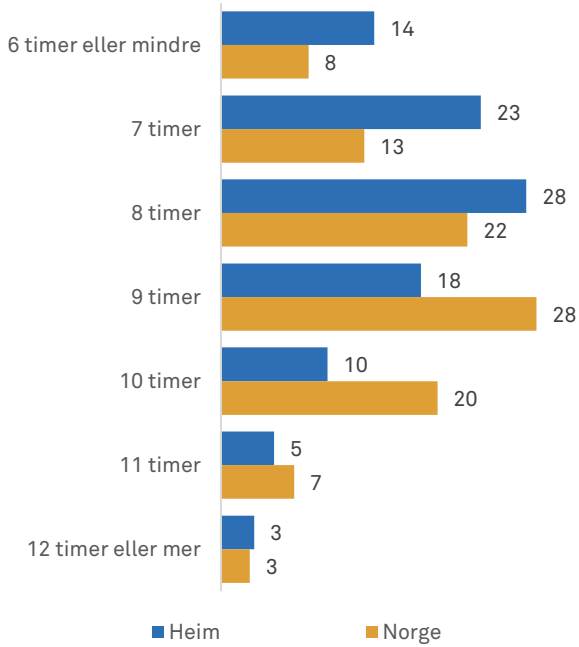
## Matvaner

For barna utvikler kroppen seg raskt, og behovet for næringsstoffer øker. Gode kostholdsvaner etableres tidlig og tas med videre i livet. Det vi spiser og drikker påvirker helsa vår. Et sunt kosthold og god ernæring kan redusere risikoen for en rekke sykdommer, og er avgjørende for vekst og utvikling i barndommen. Ifølge nasjonale kostholdsråd bør kostholdet vårt være variert og inneholde mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk. I tillegg bør vi begrense mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt, samt redusere inntaket av sukker og salt.

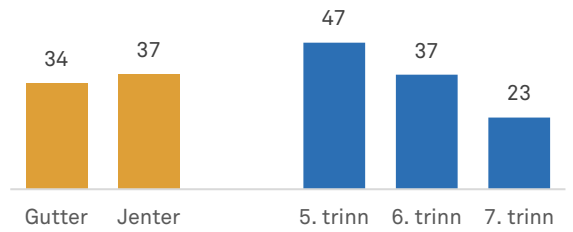
## Hvor ofte barn vanligvis spiser grønnsaker/salater og frukt/bær



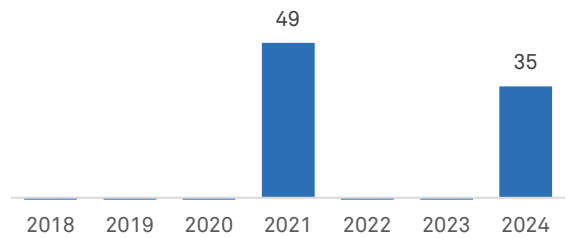
**Omtrent hvor mange timer sov du natt til i går?**



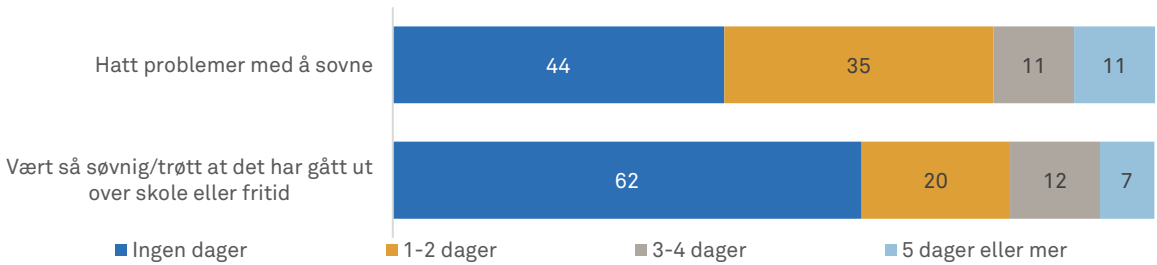
**Prosentandel som sov 9 timer eller mer natt til i går. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



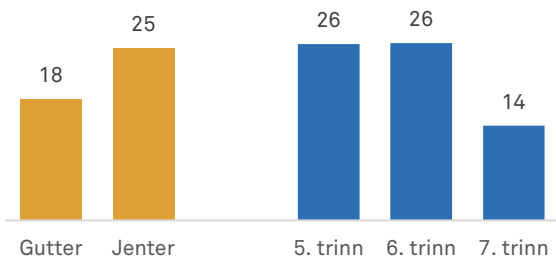
**Prosentandel som sov 9 timer eller mer natt til i går. I Heim kommune på ulike tidspunkter**



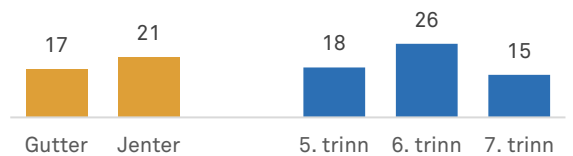
**I løpet av den siste uka, hvor mange dager du...**



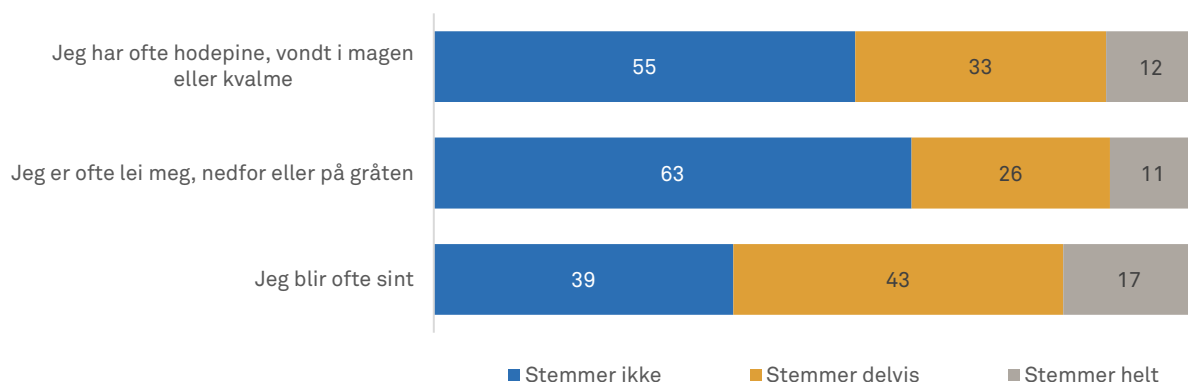
**Prosentandel som i løpet av siste uke har hatt problemer med å sovne minst tre dager. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



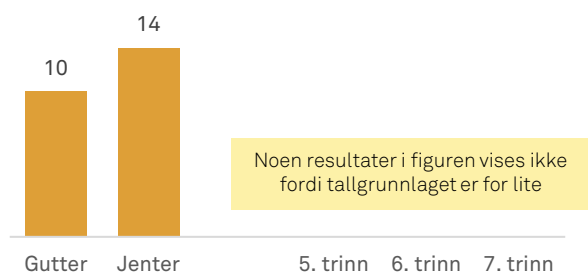
**Prosentandel som i løpet av siste uke har vært så søvnig at det har gått ut over skole eller fritid minst tre dager. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



## Hva barna svarer om ulike plager, tanker og følelser. Prosent

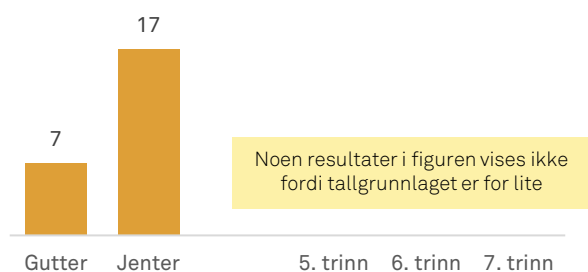


### Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte har hodepine, vondt i magen eller er kvalm. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

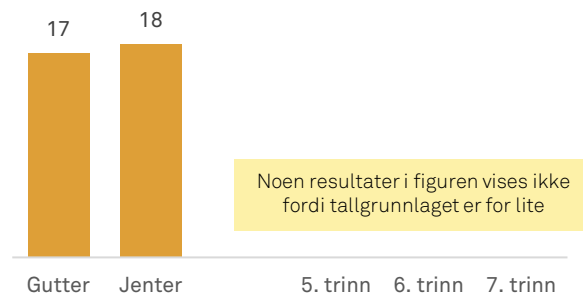


” **Opplevde helseplager, vanskelige og vonde tanker og følelser er viktige indikatorer for fysisk og psykisk helse**

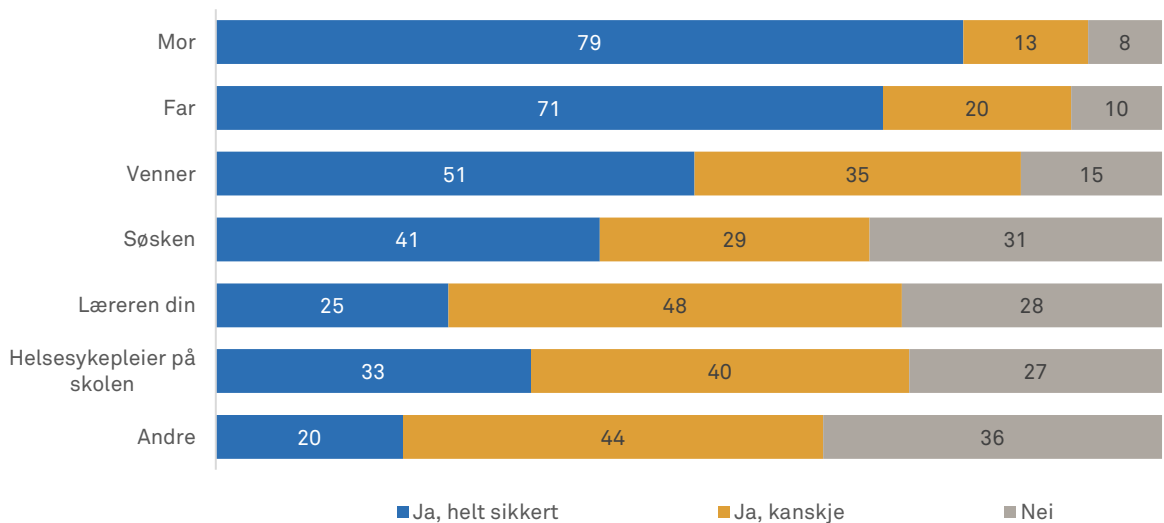
### Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte er lei seg, nedfor eller på gråten. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



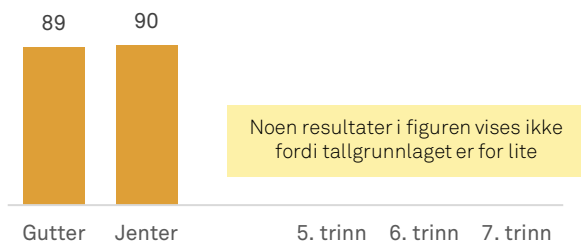
### Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte blir sint. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



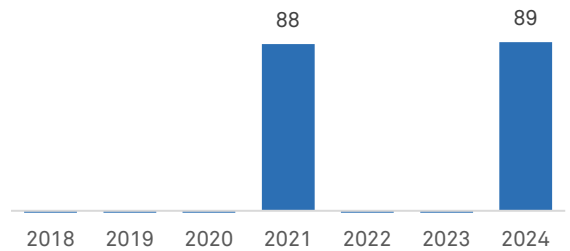
**Kan du snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting?**



**Prosentandel som helt sikkert har minst en person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som helt sikkert har minst en person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting. I Heim kommune på ulike tidspunkter**



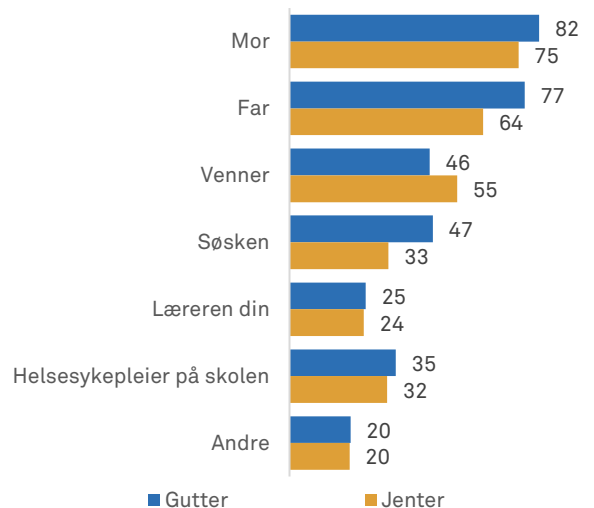
**Å ha noen å snakke med**

Sosial støtte kan bidra til at en mestrer utfordringer livet gir, og er således viktig for fysisk og psykiske helse og livskvalitet. Å ha noen å snakke med om vanskelige eller triste ting er et eksempel på slik støtte.

Ungdata junior viser at de aller fleste opplever å ha noen å snakke med. Mor er den som barna som oftest oppgir som støtteperson, men det er også mange som opplever å kunne snakke med faren sin eller med vennene.

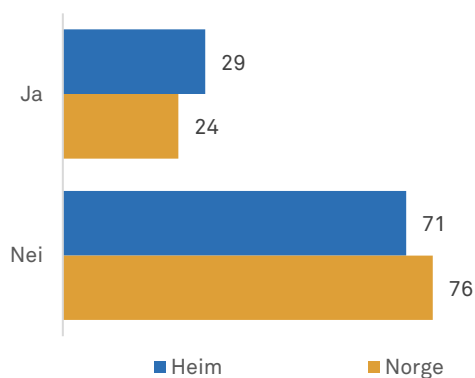
Tidligere i rapporten er det vist i hvilken grad barna opplever å ha nære og fortrolige venner, og opplevelse av ensomhet, som også er viktige indikatorer for sosial støtte eller mangel på sådan.

**Prosentandel gutter og jenter som helt sikkert kan snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting**

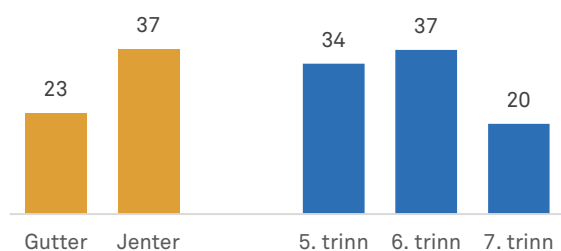


## ” Om lag en av fire barn i Norge har brukt smertestillende tabletter i løpet av siste uke

Har du brukt tabletter mot hodepine eller andre smerter den siste uken?



Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Bruk av smertestillende tabletter

Det er ikke uvanlig at barn i denne alderen bruker smertestillende tabletter. På landsbasis svarer om lag en av fire at de har brukt slike tabletter i løpet av den siste uken før undersøkelsen.

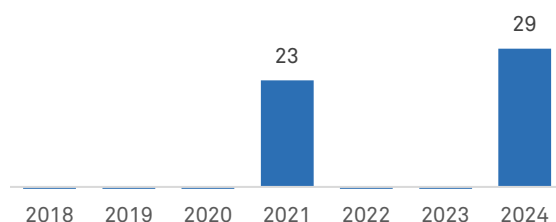
Korrekt bruk av smertestillende tabletter, som for eksempel Paracet, er forbundet med få bivirkninger. Overforbruk og feilbruk er imidlertid forbundet med flere negative konsekvenser.

Forskning på bruk av reseptfrie smertestillende tabletter blant eldre ungdom har vist at bruken er assosiert med hodepine og smerter i ulike deler av kroppen, men også generelle livsbelastninger, psykiske- og psykososiale vansker.

Det er viktig at smertestillende tabletter ikke brukes mot andre plager enn det de er ment for.

## ” Flere jenter enn gutter rapporterer at de har brukt smertestillende tabletter den siste uken

Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uken. I Heim kommune på ulike tidspunkter



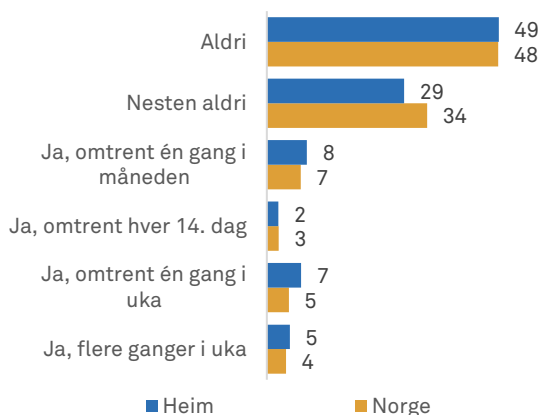
# Mobbing

Alle barn har rett til å ha en trygg og god oppvekst, og et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Barn i Norge rapporterer generelt om høy trivsel og gode levekår. Samtidig er en del utsatt for mobbing og ulike former for krenkelser. Mobbing regnes gjerne som gjentatte hendelser der én eller flere med hensikt skader eller utsetter noen for ubehag. Mobbing kan skje på mange måter, som for eksempel gjennom utestenging, trusler, plaging eller direkte vold. For de som blir rammet vil mobbing være et alvorlig problem. Å bli utsatt for mobbing kan ha store konsekvenser, både her og nå og senere i livet.

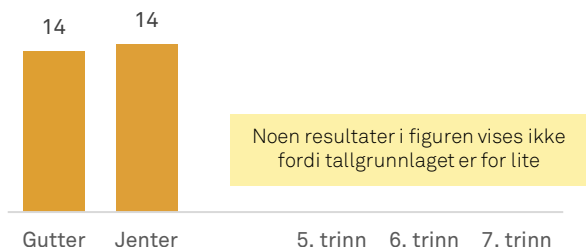
I Ungdata junior blir barna bedt om å tenke på de siste månedene og angi hvor mange ganger de har blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritida. Det store flertallet rapporterer at dette aldri eller nesten aldri skjer dem. En betydelig andel forteller imidlertid at de er utsatt for slike krenkelser nokså hyppig. På landsbasis er det rundt 11 % som sier at de er utsatt for dette omtrent hver 14. dag eller oftere.

Gjennom Ungdata junior er det også kartlagt hvor mange som har opplevd ulike negative hendelser på nett eller mobil. Noen av disse hendelsene vil kunne oppleves som nettmobbing, mens andre hendelser er enkeltepisoder som noen likevel vil kunne oppleve som krenkende.

**Tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritida?**

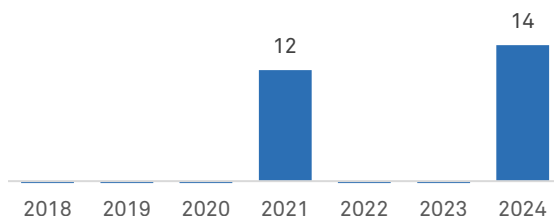


**Prosentandel som har blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn omtrent hver 14. dag eller oftere. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



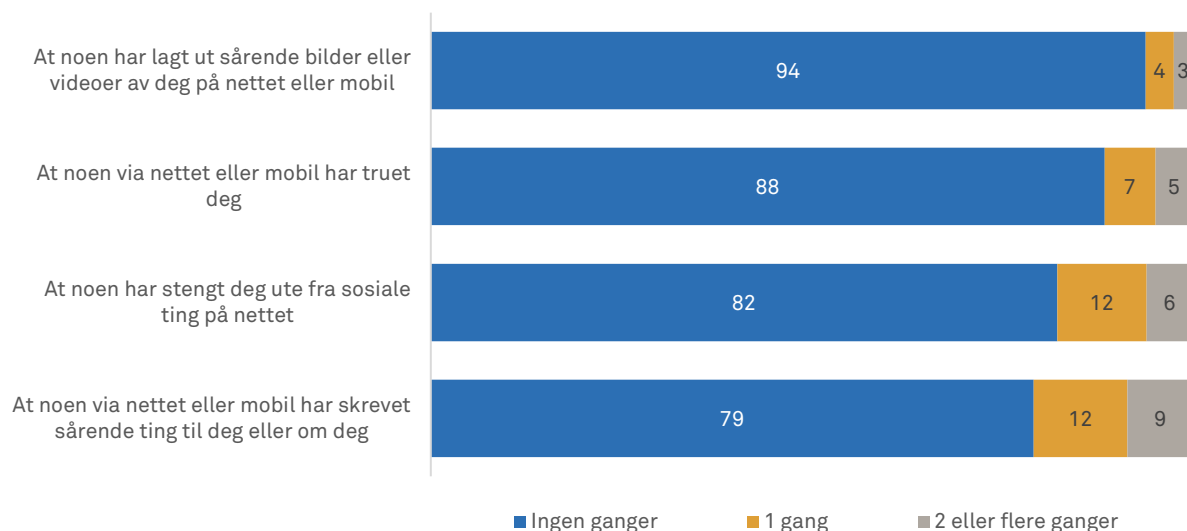
**” Mobbing er et alvorlig problem for de som blir rammet**

**Prosentandel som har blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn omtrent hver 14. dag eller oftere. I Heim kommune på ulike tidspunkter**

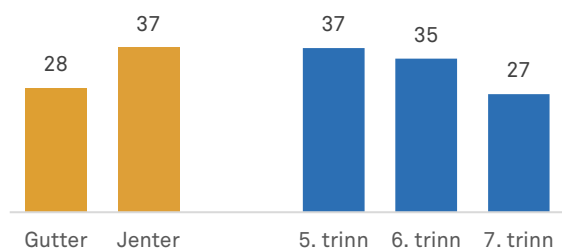




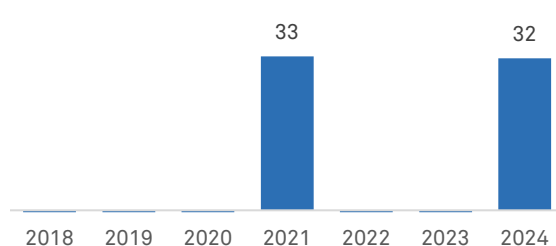
## Hvor mange barn som har opplevd negative hendelser på nettet eller mobilen i løpet av de siste månedene



## Prosentandel som har opplevd en eller flere negative hendelser på nett eller mobil de siste månedene. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



## Prosentandel som har opplevd en eller flere negative hendelser på nett eller mobil de siste månedene. I Heim kommune på ulike tidspunkter

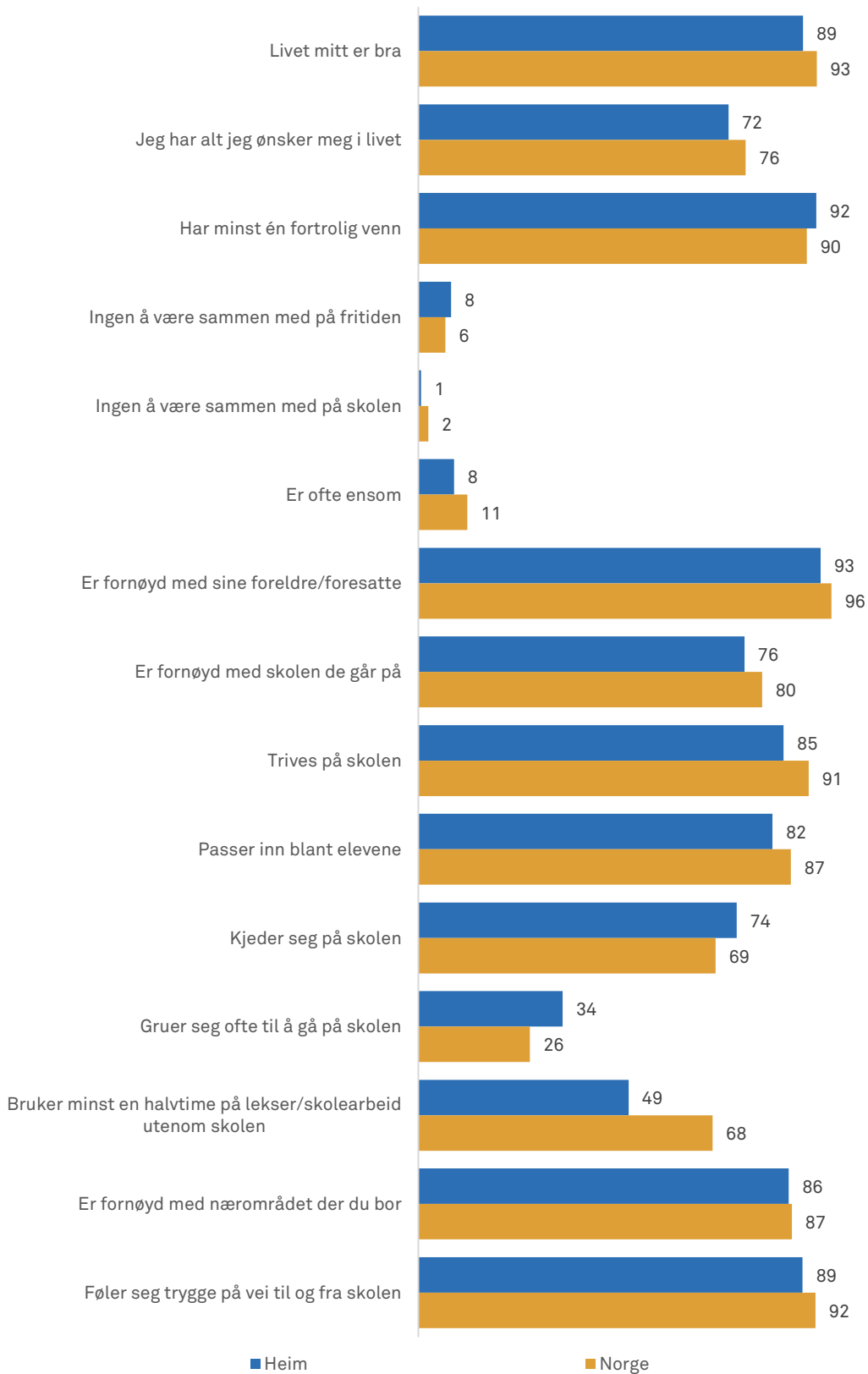


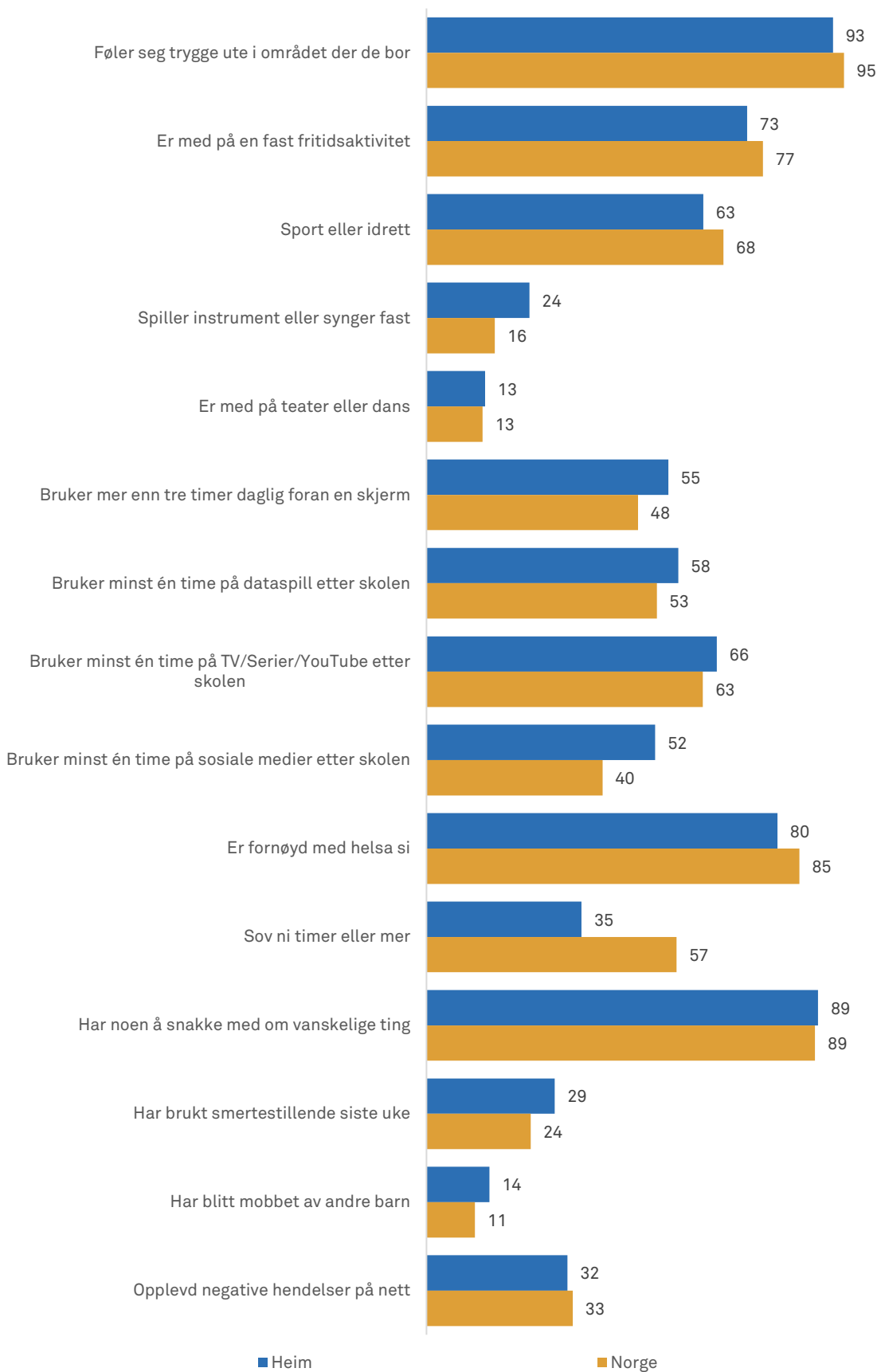
## Negative hendelser på nett

Gjennom Ungdata junior er det kartlagt hvor mange som har opplevd ulike negative hendelser på nett eller mobil, som utestenging eller trusler, eller at noen har skrevet eller delt sårende tekster, bilder eller videoer om dem. Noen av disse hendelsene vil kunne oppleves som nettmobbing, mens andre hendelser er enkelte episoder som noen likevel vil kunne oppleve som krenkende.

Resultater på landsbasis viser at to av tre ikke har opplevd noe av dette de siste månedene. Blant den tredjedelen som opplever dette, er det vanligst å bli utsatt for at noen har skrevet sårende ting til dem eller om dem via nettet eller mobil. Det er også en del som opplever å bli stengt ute fra sosiale ting på nettet.

# Norge versus kommune





# Definisjoner

Hvordan nøkkelindikatorerne er målt

## Livet mitt er bra

Indikatoren er målt gjennom et spørsmål der barna blir bedt om å si seg enig eller uenig i ulike utsagn om livet. Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Livet mitt er bra».

## Jeg har alt jeg ønsker meg i livet

Indikatoren er målt gjennom et spørsmål der barna blir bedt om å si seg enig eller uenig i ulike utsagn om livet. Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg har alt jeg ønsker meg i livet».

## Har minst én fortrolig venn

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Har du minst én venn som du kan stole fullstendig på og kan betro deg til om alt mulig?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ja, helt sikkert» eller «ja, det tror jeg».

## Har ingen å være sammen med på fritiden

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du noen å være sammen med på fritida?». Indikatoren viser hvor mange som svarer «nei, som regel ikke» eller «nei, aldri».

## Har ingen å være sammen med på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?». Indikatoren viser hvor mange som svarer «nei, som regel ikke» eller «nei, aldri».

## Er ofte ensom

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Hvor ofte føler du deg ensom?». Indikatoren viser hvor mange som svarer «ofte» eller «veldig ofte».

## Er fornøyd med sine foreldre/foresatte

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de er «ganske» eller «veldig fornøyd» med sine foreldre/foresatte.

## Er fornøyd med skolen de går på

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de er «ganske» eller «veldig fornøyd» med skolen de går på.

## Trives på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvordan har du det på skolen?». Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg trives på skolen».

## Passer inn blant elevene

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvordan har du det på skolen?». Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg føler at jeg passer inn blant elevene i klassen».

## Kjeder seg på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvordan har du det på skolen?». Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg kjeder meg i skoletimene».

## Gruer seg ofte til å gå på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvordan har du det på skolen?». Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen».

## Bruker minst en halvtime på lekser/skolearbeid utenom skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Omtrent hvor lang tid bruker du på lekser og annet skolearbeid i løpet av en vanlig dag (utenom skoletiden)?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de bruker minst en halvtime.

## Er fornøyd med nærområdet der du bor

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de er «ganske» eller «veldig fornøyd» med «nærområdet der du bor».

## Føler seg trygge på vei til og fra skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor trygg føler du deg?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ganske trygg» eller «veldig trygg» på spørsmålet om de føler seg trygg «på vei til og fra skolen».

## Føler seg trygge ute i området der de bor

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor trygg føler du deg?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ganske trygg» eller «veldig trygg» på spørsmålet om de føler seg trygg «når du er ute i området der du bor».

## Er med på en fast fritidsaktivitet

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Er du med på noen faste fritidsaktiviteter for tiden?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ja».

## Driver med idrett

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «idrett eller sport».

## Spiller instrument eller synger fast

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «spiller instrument eller synger».

## Er med på teater eller dans

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «teater eller dans».

**Bruker mer enn tre timer daglig foran en skjerm**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil)? Ikke ta med skolearbeid.». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer tre timer eller mer.

**Bruker minst én time på dataspill etter skolen**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du på dette: Spille dataspill/TV-spill». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer en time eller mer.

**Bruker minst én time på TV/Serier/YouTube etter skolen**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du på dette: Se på TV/filmer/serier/YouTube». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer en time eller mer.

**Bruker minst én time på sosiale medier etter skolen**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du på dette: Er på sosiale medier». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer en time eller mer.

**Er fornøyd med helsa si**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de er «ganske» eller «veldig fornøyd» med helsa si.

**Sov minst ni timer siste natt**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?». Indikatoren viser hvor mange prosent som har sovet minst ni timer.

**Har noen å snakke med om vanskelige ting**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Kan du snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting?». Barna ble bedt om å svare for venner, søsken, mor, far, læreren din, helsesykepleier på skolen, andre. Indikatoren viser hvor mange prosent som krysset av «ja, helt sikkert» at de kan gå til minst av disse på listen.

**Har brukt smertestillende siste uke**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du brukt tabletter mot hodepine eller andre smerter den siste uken?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarte «ja».

**Har blitt mobbet av andre barn**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritida?». Indikatoren viser hvor mange prosent som svarte «ja, omtrent hver 14. dag» eller oftere.

**Opplevd negative hendelser på nett**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du i løpet av de siste månedene blitt utsatt for noe av det følgende?». Indikatoren viser andelen av barna som svarte at de minst en gang en eller flere ganger har opplevd: «At noen via nettet eller mobil har truet deg», «At noen via nettet eller mobil har skrevet sårende ting til deg eller om deg», «At noen har lagt ut sårende bilder eller videoer av deg på nettet eller mobil» eller «At noen har stengt deg ute fra sosiale ting på nettet».

# Litteratur

Forskning og litteratur som gjelder temaene i denne rapporten.

## Livskvalitet

Røysamb, A. E., & Nes, R. B. (2022). «Livskvalitet og gode liv». Charlotte Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Unicef (2020). Worlds of Influence. Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries Firenze: UNICEF Office of Research.

Folkkehelseinstituttet (2019). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet fra [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

Evensen, M., & Løvgren, M. (2018). Studier av velferd og livskvalitet hos barn. NOVA Notat 5/2018. Oslo: NOVA.

Helsedirektoratet (2018). Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem. Oslo: Helsedirektoratet.

Samdal, O., F. K.S. Mathisen, T. Torsheim, Å. R. Diseth, A-S. Fismen, T. Larsen, B. Wold & E. Årdal (2016). Helse og trivsel blant barn og unge. Hemil-rapport 1/2015. Bergen: Hemil-senteret, Universitetet i Bergen.

## Venner

Løvgren, M., & Hyggen, C. (2023). «Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter». Norsk Sosiologisk Tidsskrift, (6), 1-22.

Ulset, V., & Bekkhus, M. (2022). «Familie, vennskap, skole og barnehage kan bidra til resiliens og positiv utvikling hos barn og unge». I Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Koch K., B., Aagesen U., C. (2021). «Psykt ensom. Om ensomhet blant barn og unge». Oslo: Røde Kors.

Hyggen, C., Brattbakk, I., & Borgeraas, E. (2018). Muligheter og hindringer for barn i lavinntektsfamilier. En kunnskapsoppsummering. NOVA rapport 11/2018. Oslo: NOVA.

Andersen, P.L., & M. Dæhlen (2017). Sosiale relasjoner i ungdomstida: identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner. NOVA rapport 8/2017. Oslo: NOVA.

## Foreldre

Tømmerås, T., & Kjøbli, J. (2022). «Samspill i familien og psykiske vansker hos barn». Charlotte Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Tveit, O. B., & Morbech, M. (2022). «Det er gøy å være barn, men kjedelig når foreldrene krangler». Charlotte Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Bakken, A. mfl. (2016). Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene? NOVA Rapport 3/2016. Oslo: NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus.

Stefansen, K., I. Smette & Å. Strandbu (2016). «Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports». Sport, Education and Society.

Strandbu, Å., K. Stefansen, I. Smette & Sandvik (2017). «Young people's experiences of parental involvement in youth sport». Sport, Education and Society.

## Skole

Wendelborg, C., Caspersen, J. (2023). Fysisk tilrettelegging i skolen sin betydning for inkludering i skole og fritid. I: Wilhelmsen (m.fl) (Red.), Bevegelsesfelleskap i oppveksten. Fagbokforlaget.

Bølstad, E., Ferstad, F. F., Skoe, E. F. (2022). «Emosjonell kompetanse: en grunnleggende ferdighet i skolen» Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Brandlistuen, R., (2022). «Viktige utviklingspsykologiske overganger i skolealder». Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Havik, T., (2022). «Barn og unge som ikke makter eller vil gå på skolen» Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Vogt, K.C. (2018). «Svartmaling av gutter». Norsk sosiologisk tidsskrift, 2(02): 177-193.

Grøgaard, J.B. & C.Å. Arnesen (2016). «Kjønnsforskjeller i skoleprestasjoner: Ulik modning?». Tidsskrift for ungdomsforskning, 16(2): 42-68.

## Lokalmiljøet

Fløtten, A. T. (2022). «Å være som de andre-om fattigdom og ulikhet i oppveksten». Charlotte Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Mouratidis, K. (2021). Urban planning and quality of life: A review of pathways linking the built environment to subjective well-being. Cities, 115, 103229.

Eriksen, I. M., & Andersen, P. L. (2021). Ungdoms tilhørighet, trivsel og framtidspåner i Distrikts-Norge. En flermetodisk analyse av betydningen av bosted, kjønn og sosioøkonomiske ressurser. NOVA Rapport 2/21. Oslo: NOVA/OsloMet.

Bakken, A. (2020). Ungdata – Ung i Distrikts-Norge. NOVA Rapport 3/20. Oslo: NOVA/OsloMet.

Petterson, O.M. & Sletten M. Aa. (2019). «Å ha lite der de fleste har mye». Tidsskrift for ungdomsforskning, 18(2): 139-170.

Rye, J.F. (2019). 'Å være ung i distrikts-Norge'. Kunnskapsoversikt med utgangspunkt i nyere norsk forskning om distriktsungdommer. Trondheim: NTNU.

## Fritid

Strandbu, Å & Bakken, A. (2024). «Barna og idretten. Organisering, verdier og sosial ulikhet». Oslo: Norges idrettshøgskole.

Løvgren, M., & Hyggen, C. (2023). «Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter». Norsk Sosiologisk Tidsskrift, (6), 1-22.

Sandvik, M.R. & Solstad, G.M. (2023). Hva har Hartmut Rosa å si til idrettsforskningen? Betrakninger om inkludering i en eskalerende idrett. I: Wilhelmsen (m.fl) (Red.), Bevegelsesfelleskap i oppveksten. Fagbokforlaget.

## Fritid

Bauger L. mfl. (2023). «Sammenhenger mellom digital fritid og livskvalitet». Vardheim, I. (mfl) (red). Ungdata pluss i Vestfold og Telemark. Resultater fra første datainnsamling 2023.

Hjetland, G. J. & Skogen J., C. (2022). «Blir ungdoms psykiske helse påvirket av sosiale medier?» I Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Overå S. (2022). «Gaming, digitale plattformer og identitetsbygging i ulike utviklingsfaser». I Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Eriksen I., & Seland I. (2022). «Fritidsklubben som beskyttelse for sårbare ungdommer». I Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Solstad, G. M. mfl. (2022). Deltakelse, trivsel og inkludering i barne- og ungdomsidretten. Delrapport fra forskningen om Idrett for alle i Oslo. NOVA Rapport 1/22. Oslo: NOVA/OsloMet.

Bakken, A. (mfl.) (2021). «Fra offline til online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår». I Ødegård og Pedersen (red.): Ungdommen. Oslo: Cappelen Akademisk.

Medietilsynet (2020). Barn og medier 2020. En kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner. Hentet fra [www.medietilsynet.no/](http://www.medietilsynet.no/)

Décieux, J.P., A. Heinen & H. Willems (2019). «Social media and its role in friendship-driven interactions among young people: A mixed methods study». YOUNG, 27(1): 18-31.

Seland, I. & P.L. Andersen (2019). Fritidsklubber i et folkehelseperspektiv. Analyser av statlige dokumenter 2007–2017 og Ungdata 2015–2017. NOVA Notat 1/19.

Andersen, P.L. & A. Bakken (2018). «Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms?». International Review for the Sociology of Sport, 54(8): 921-937.

Strandbu, A., A. Bakken & M. Aa. Sletten (2019). «Exploring the minority-majority gap in sport participation: different patterns for boys and girls?». Sport in Society, 22(4): 606-624.

Stenee-Johansen, J. mfl (2019). Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Oslo: Norges idrettshøgskole.

Eklund, L. & S. Roman (2018). «Digital Gaming and Young People's Friendships: A Mixed Methods Study of Time Use and Gaming in School». YOUNG, 27(1): 32-47.

Torstveit, M.K. mfl. (2018). «Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents». Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 28(11): 2384-2396.

Lillejord, S. (mfl.) (2016). Hvordan fysisk aktivitet i skolen kan fremme elevers helse, læringsmiljø og læringsutbytte. En systematisk kunnskapsoversikt. Oslo. Kunnskapssenter for utdanning. Hentet fra [www.kunnskapssenter.no](http://www.kunnskapssenter.no)

## Helse

Surén, P. mfl. (2022). Barn og unges fysiske helse. I Folkehelse rapporten. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Aase, H., Holt, T., Helland, M. S., (2022). Barn og unges helse: Oppvekst og levekår. I Folkehelse rapporten. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Hysing, A. M., & Sivertsen, B. (2022). «Søvnens betydning for psykisk helse i oppvekstløpet». Charlotte Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Mathisen, A. T. F., & Sundgot-Borgen, J. (2022). Psykens byggesteiner: kosthold og fysisk aktivitet. I Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Helland, S. S., Rognstad, K., Kjøbli, J., Mellblom, A., & Backer-Grøndahl, A. (2021). Psykologer i kommunen: En kartlegging av tjenester for barn og unge med psykiske vansker. Psykologi, 58, 484-491.

Nieswand, V., Richter, M., & Gossrau, G. (2020). Epidemiology of headache in children and adolescents—another type of pandemic. Current Pain and Headache Reports, 24, 1-10.

Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Siqveland, J., & Øverland, S. N. (2018). Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt.

## Mobbing

Sjursø, I., R. (2022). «Barn og unge som blir utsatt for tradisjonell og digital mobbing». Charlotte Lundgren (red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Halliday, S., Gregory, T., Taylor, A., Digenis, C., & Turnbull, D. (2021). The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: A systematic review. Journal of school violence, 20(3), 351-373.

Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T., & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. Journal of Research on Adolescence, 31(4), 1023-1046.

Breivik, K., E. Bru, C. Hancock, T. Idsøe, E. Cosmovici Idsøe & M.E. Solberg (2018). Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak. Stavanger: Læringsmiljøseneteret.

Eriksen, I.M. & S. Therese Lyng (2015). Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker. NOVA rapport 14/2015. Oslo: NOVA/AFI Høgskolen i Oslo og Akershus.

Eriksen, I.M. & S. Therese Lyng (2016). «Relational aggression among boys: blind spots and hidden dramas». Gender and Education, 30(3): 396-409.

# Ungdata junior 2024

## Heim kommune

Mellomtrinnet 5. - 7. klasse

**OSLOMET**

**STORBYUNIVERSITETET**  
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

**KORUS**