

Barn/Ungdom

Sett kryss i den firkanten som best passer med slik du har det eller opplever det.

Skolen

1. Går du på skole?

☐

Ja

☐

Nei

1b. Er du elev ved en skole?

☐

Ja

☐

Nei

2. Hvor mange dager var du fysisk på skolen, de siste to uker?

	1 dag	2 dager	3 dager	4 dager	5 dager
Uke 1	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Uke 2	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

3. Hvor *ofte* er du i disse timene?

	Aldri	Veldig få	Noen ganger	De fleste	Alle
Klasseromstimene					
Kroppsøving					
Musikk					
Kunst- og håndverk					
Mat og helse					
Friminuttene					

4. Hvor mye pleier du å gjøre i disse timene?

	Ikke noe i det hele tatt	Lite	Ganske	Veldig mye
Klasseromstimene				
Kroppsøving				
Musikk				
Kunst- og håndverk				
Mat og helse				
Friminuttene				

5. Hvor *kjekt* synes du det er med:

	Ikke kjekt i det hele tatt	Veldig	Lite	Ganske	Veldig
Klasseromstimene					
Kroppsøving					
Musikk					
Kunst- og håndverk					
Mat og helse					
Friminuttene					

6. Hvor mange timer i uken har du kroppsøving på timeplanen?

Ingen	En	To	Tre	Fire	Fem eller flere

7. Tenk på den siste uke på skolen. Hvor mange av kroppsøvingstimene var du med på?

Ingen	En	To	Tre	Fire	Fem eller flere

8. Hvordan har du det på skolen?

	Helt enig	Litt enig	Litt uenig	Helt uenig
Jeg liker meg på skolen				
Lærerne bryr seg om meg				
Jeg føler meg som en del av klassen				
Jeg har det fint i friminuttene				
Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen				
Jeg kjeder meg i skoletimene				
Jeg har noen å være med i friminuttene				
Jeg blir redd hvis jeg må snakke foran hele klassen				
Jeg gruer meg veldig når jeg har prøve				

Sosialt og fritidsinteresser

9. Tenk på en vanlig dag etter skole. Hvor lenge er du sammen med andre (venner, familie, digitalt eller fysisk)?

Ikke noe	30 min. eller mindre	30-60 min.	1-2 timer	2-3 timer	3 timer eller mer

10. Hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?

	Ja	Nei
Sport eller idrett		
Spiler instrument eller synger		
Teater eller dans		
Andre organiserte aktiviteter		

11. Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte gjør du vanligvis disse tingene?

	Aldri	Mindre enn 1 dag i uken	1 til 2 dager i uken	3 til 4 dager i uken	5 til 6 dager i uken	Hver dag
Trener eller driver med sport/idrett						
Spiller et instrument eller synger						
Passer eller jobber med dyr (eks. hest)						
Teater og/eller dans						
Er på fritidsklubb eller juniorklubb						
Deltar på religiøs aktivitet						
Annen organisert aktivitet						
	Aldri	Mindre enn 1 dag i uken	1 til 2 dager i uken	3 til 4 dager i uken	5 til 6 dager i uken	Hver dag
Henger ute sammen med venner (sykler, skater, ballspill, henger, etc.)						
Er sammen med venner hjemme hos noen						
Gjør noe sammen med familie (mamma, pappa, slekt, søsken, osv.)						
Hjelper til hjemme med husarbeid						
Slapper av alene størsteparten av ettermiddag/kvelden						
Er sosial på nett/mobil størsteparten av kvelden (Snap, spill, TikTok)						

12. Hvor mange timer er du på skjerm hver dag, utenom skole?

_____ antall timer

13. Hvor mange timer skjermtid på telefonen har du i snitt pr. dag? Les av gjennomsnitt på telefonen din, hvis du har den. Evt. spør mamma/pappa/foresatte.

_____ antall timer

Fysisk aktivitet

14. Hvor ofte gjør du noe som gjør deg andpusten eller svett ila. uken (løper, leker, trener, sykler osv.)?

Aldri	Mindre enn 1 dag	1 til 2 dager	3 til 4 dager	5 til 6 dager	Hver dag

15. Omtrent hvor mange minutter i uken er du så aktiv at du blir andpusten og/eller svett?

_____ antall minutter

_____ antall timer

16. Ønsker du å være *mer* fysisk aktiv?

Ja!	Nei!	Vet ikke.

17. Det som stopper meg fra å være mer fysisk aktiv er:

	Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Helt enig
Vet ikke hva jeg skal gjøre				
Redd for å dumme meg ut				
Mangler energi, orker ikke				
Jeg har ingen å gjøre det sammen med				
Jeg er lei meg				
Ønsker ikke å bli andpusten eller svett				
Foreldrene mine har ikke råd				
Mangler transport til aktiviteten				

Foresatte

1. Barnet mitt går på skole?

☐ Ja☐ Nei

1b. Er Barnet mitt elev er ved en skole?

☐ Ja☐ Nei

2. Vurdere følgende utsagn.

	Helt enig	Litt enig	Litt uenig	Helt uenig
Barnet mitt trives på skolen				
Lærerne bryr seg om barnet mitt				
At barnet mitt passer inn blant elevene i klassen				
Barnet mitt har det alltid bra i friminuttene				
Barnet mitt gruer seg ofte til å gå på skolen				
Barnet mitt kjeder meg i skoletimene				
Barnet mitt har noen å være med i friminuttene				

3. Hvor mange dager var barnet ditt på skole de siste to ukene?

	1 dag	2 dager	3 dager	4 dager	5 dager
Uke 1	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Uke 2	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

4. Hender det at barnet ditt er hjemme fra skolen av noen av disse grunnene?

☐ Alvorlig sykdom	☐ Har ingen å være med på skolen
☐ Forkjølet, sår hals, hodepine, vondt i magen, mangel eller lignende	☐ Utsatt for mobbing på skolen
☐ Angst – redd for å gå på skolen	☐ Konflikt med lærer
☐ Trives ikke på skolen	☐ Urolig, ukonsentrert, klarer ikke følge timene
☐ Nedfor/deprimert – orker ikke, ingen energi	☐ Annet

5. Hva er inntrykket ditt av hvor ofte barnet ditt til stede i følgende timer:

	Alle	De fleste	Noen ganger	Veldig få	Aldri	Vet ikke
Klasseromstimene						
Kroppsøving						
Musikk						
Kunst- og håndverk						
Mat og helse						
Friminuttene						

6. Hva er ditt inntrykk av hvor aktivt barnet er i disse timene?

	Ikke aktiv i det hele tatt	Lite	Ganske	Veldig
Klasseromstimene				
Kroppsøving				
Musikk				
Kunst- og håndverk				
Mat og helse				
Friminuttene				

7. Hva er ditt inntrykk av hvor kjekt barnet ditt har det i disse timene?

	Ikke aktiv i det hele tatt	Lite	Ganske	Veldig
Klasseromstimene				
Kroppsøving				
Musikk				
Kunst- og håndverk				
Mat og helse				
Friminuttene				

8. Tenk på forrige uke. Hvor mange av kroppsøvingstimene på skolen deltok barnet ditt i?

Ingen	25%	50%	75%	100%

Sosialt og fritidsinteresser

9. Tenk på en vanlig dag etter skole for ditt barn. Omtrent hvor mange timer er barnet ditt sammen med andre (venner, familie, digitalt eller fysisk)?

Ikke noe	30 min. eller mindre	30-60 min.	1-2 timer	2-3 timer	3 timer eller mer

10. Er barnet ditt med på noen fast fritidsaktiviteter?

	Ja	Nei
Sport eller idrett		
Spiler instrument eller synger		
Teater eller dans		
Annet		

11. Tenk på fritiden til barnet ditt. Hvor ofte gjør hen vanligvis disse tingene?

	Aldri	Mindre enn 1 dag i uken	1 til 2 dager i uken	3 til 4 dager i uken	5 til 6 dager i uken	Hver dag
Trener eller driver med sport/idrett						
Spiller et instrument						
Passer eller jobber med dyr (eks. hest)						
Teater og/eller dans						
Er på fritidsklubb eller juniorklubb						
Deltar på religiøs aktivitet						
Annen organisert aktivitet						
	Aldri	Mindre enn 1 dag i uken	1 til 2 dager i uken	3 til 4 dager i uken	5 til 6 dager i uken	Hver dag
Henger ute sammen med venner (sykler, skater, ballspill, henger, etc.)						
Er sammen med venner hjemme hos noen						
Gjør noe sammen med familie (mamma, pappa, slekt, søsken, osv.)						
Hjelper til hjemme med husarbeid						
Slapper av alene størsteparten av ettermiddag/kvelden						
Er sosial på nett/mobil størsteparten av kvelden (Snap, spill, TikTok)						

12. Hvor mange timer er ditt barn vanligvis på skjerm utenom skole?

_____ antall timer

13. Hvor mange timer skjermtid på telefonen har ditt barn i snitt pr. dag? Evt. les av snitt tall på telefonen din, hvis du har den.

_____ antall timer

Fysisk aktivitet

14. Hvor ofte trener eller driver *ditt barn* med fysisk aktivitet i uken som gjør hen andpusten og/eller svett?

Aldri	Mindre enn 1 dag	1 til 2 dager	3 til 4 dager	5 til 6 dager	Hver dag

15. Omtrent hvor mange minutter per dag er barnet ditt så aktiv at du blir andpusten og/eller svett?

_____ antall minutter

_____ antall timer

16. Vurder følgende utsagn: Mitt barn ønsker å være *mer* fysisk aktivt!

Ja!	Nei!	Vet ikke.

17. Hva tror du stopper ditt barn fra å være mer fysisk aktiv?

	Helt enig	Litt enig	Litt uenig	Helt uenig
Mitt barn er usikker hva hun/han kan gjøre eller gå til				
Mitt barn er redd for å dumme seg ut				
Mitt barn mangler energi, orker ikke				
Barnet mitt har ingen å gjøre det sammen med				
Mitt barn er lei seg				
Mitt barn ønsker ikke å bli andpusten eller svett				
Familien har ikke råd til aktiviteter				
Det mangler transport til aktiviteten				