



## HEJ

Du kommer att delta i En Frisk Generation och som en del i En Frisk Generation önskar vi att du tar dig tid att besvara frågorna nedan. Vi är mycket tacksamma om du besvarar enkäten.

.....

**JAG SOM SVARAR ÄR:**

- POJKE
- FLICKA

**JAG ÄR FÖDD ÅR 20**.....

**JAG BOR I (KOMMUN)**.....

**JAG GÅR I (SKOLA)**.....

## 1) Hur tycker du att din hälsa är?

- Mycket bra
- Bra
- Ganska dålig
- Dålig

*Fysisk aktivitet är all aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd. Fysisk aktivitet kan man hålla på med i idrottssammanhang, i olika aktiviteter i på skolan, när man leker med kamrater eller då man går till skolan. Några exempel på fysisk aktivitet är att springa, gå snabba promenader, åka skridskor eller rullskidor, simma, spela fotboll, cykla eller dansa.*

## 2) Hur många dagar har du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst 60 minuter om dagen under de senaste 7 dagarna? Lägg ihop all tid som du är fysiskt aktiv varje dag.

- 0 dagar
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar
- 6 dagar
- 7 dagar

## 3) På min fritid tittar jag på TV, spelar TV - spel och/eller använder dator, surfplatta eller mobil

På vardagar:

- 0–1 timme per dag
- 1–2 timmar per dag
- 2–3 timmar per dag
- 3–4 timmar per dag
- 4 timmar eller mer per dag



### 3) (Forts.)

På min fritid tittar jag på TV, spelar TV - spel och/eller använder dator, surfplatta eller mobil

.....

På helger:

.....

- 0–1 timme per dag
- 1–2 timmar per dag
- 2–3 timmar per dag
- 3–4 timmar per dag
- 4 timmar eller mer per dag

### 4)

På min fritid brukar jag och min familj: (om ni gör flera, sätt fler kryss):

.....

- Gå till kyrkan, moské, synagoga m.m
  - Fiska
  - Vara i skogen
  - Åka pulka, skridskor, skidor
  - Cykla
  - Umgås med släktingar och vänner
  - Vara i galleria eller köpcentrum
  - Vara i en park eller på en lekplats
  - Promenera, jogga m.m.
  - Vi gör ingenting tillsammans i familjen
  - Annat .....
- .....

### 5A)

Till skolan brukar jag:

.....

- Gå
- Cykla
- Åka bil
- Åka buss och/eller tåg
- Annat .....



**5B)** Ungefär hur många minuter tar det till skolan:

- .....
- 15 minuter eller mindre
  - 15 - 30 minuter
  - 30 minuter eller mer

**6)** Hur ofta gör ni en aktivitet (tex någon idrott, lek) tillsammans i familjen?

.....

**På vardagar:**

- .....
- Aldrig
  - 1-2 dagar i veckan
  - 3-4 dagar i veckan
  - Varje vardag

.....

**På helger:**

- .....
- Aldrig
  - En av helgdagarna (lördag **eller** söndag)
  - Båda helgdagarna (lördag **och** söndag)

**7A)** Deltar du i en förening med minst en tränare / ledare?

- .....
- Ja
  - Nej
  - Vet inte



**7B)** Om ja, Vilken idrott eller sport tränar du? (om du tränar flera idrotter, sätt fler kryss):

- .....
- Dans
  - Fotboll
  - Basket
  - Hockey
  - Innebandy
  - Gymnastik
  - Friluftsförbundet
  - Scouterna
  - Handboll
  - Annan aktivitet .....

**8A)** Hur ofta är du utomhus och gör någon fysisk aktivitet / leker? (inte i en förening):

.....

En vanlig vardagseftermiddag och kväll efter skolan:

- .....
- Aldrig
  - 1-2 dagar i veckan
  - 3-4 dagar i veckan
  - Varje vardag

.....

En vanlig helgdag:

- .....
- Aldrig
  - En av helgdagarna (lördag **eller** söndag)
  - Båda helgdagarna (lördag **och** söndag)



## 8B) En vanlig vardagseftermiddag och kväll är jag utomhus:

- Inte alls
- Mindre än 30 minuter per dag
- 30–60 minuter per dag
- 1–2 timmar per dag
- Mer än 2 timmar per dag

## En vanlig helgdag är jag utomhus:

- Inte alls
- Mindre än 30 minuter per dag
- 30–60 minuter per dag
- 1–2 timmar per dag
- Mer än 2 timmar per dag

## 9) Deltar du aktivt på lektionerna i idrott och hälsa?

- Nästan alltid
- Varannan gång
- Någon gång per månad
- Mindre än en gång per månad
- Aldrig



**10)** Hur ofta äter du vanligtvis frukost (mer än t.ex. ett glas mjölk eller juice)

.....  
**På vardagar:**

- .....
- Aldrig
  - 1-2 dagar i veckan
  - 3-4 dagar i veckan
  - Varje vardag

.....  
**På helger:**

- .....
- Aldrig
  - En av helgdagarna (lördag **eller** söndag)
  - Båda helgdagarna (lördag **och** söndag)

**11A)** Hur ofta äter du *frukost* tillsammans med din mamma, pappa eller annan vuxen?

- .....
- Aldrig
  - 1–2 dagar i veckan
  - 3–4 dagar i veckan
  - 5–6 dagar i veckan
  - Varje dag

**11B)** Hur ofta äter du *middag* tillsammans med din mamma, pappa eller annan vuxen?

- .....
- Aldrig
  - 1–2 dagar i veckan
  - 3–4 dagar i veckan
  - 5–6 dagar i veckan
  - Varje dag



12)

Hur många gånger i veckan äter du vanligtvis?

Frukt:

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- Varje dag

Grönsaker:

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- Varje dag

Sötsaker (godis eller choklad):

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- Varje dag





**13)** Hur många gånger i veckan dricker du läsk eller andra drycker som innehåller socker?

.....

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- Varje dag

**14)** Jag har de senaste 3 månaderna känt mig ...

.....

**Ledsen och nedstämd**

.....

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

**Orolig och ängslig**

.....

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid

**Irriterad och på dåligt humör**

.....

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid



**15)**

Jag har de *senast 3 månaderna* haft besvärande ...

.....

**Huvudvärk**

.....

- Aldrig
  - Sällan
  - Ibland
  - Ofta
  - Alltid
- .....

**Ont i magen**

.....

- Aldrig
  - Sällan
  - Ibland
  - Ofta
  - Alltid
- .....

**Värk i rygg / nacke / axlar**

.....

- Aldrig
  - Sällan
  - Ibland
  - Ofta
  - Alltid
- .....

**Allergi eller överkänslighet**

.....

- Aldrig
- Sällan
- Ibland
- Ofta
- Alltid



16)

Jag har de senaste dagarna sovit ...

---

- Mycket bra
- Bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt
- Mycket dåligt



