

Børne- og Ungesundhedsprofil 2021

En undersøgelse af børn og unges sundhed, trivsel og risikoadfærd i Svendborg Kommune

Børne- og Ungesundhedsprofil 2021

Svendborg Kommune
Sundhedssekretariatet
Svinget 14
5700 Svendborg

Redaktion

Santhiraleka Maheswaran
Lars Østergaard
Line Bang-Andreasen
Søren Elvang Hemmingsen
Anne Højmark Jensen

Layout

Grafisk afdeling, Svendborg Kommune

Børne- og Ungesundhedsprofilen er gennemført på www.boernungeliv.dk

Indhold

Indledning.....	4
Resume	6
Metode	11
Dataindsamling og analysetilgang	11
Deltagelse og svarprocent	14
Familieforhold	15
Trivsel og mental sundhed	16
Trivsel	16
Sociale relationer	19
Ensomhed	22
Mobning	25
Skoletrivsel	30
Fællesskab i klassen	31
Mad og måltider	33
Madglæde.....	33
Måltidsvaner	34
Madvaner	35
Morgenmadsprodukter	35
Frugt og grønt	36
Mælk.....	38
Energidrik.....	40
Fysisk aktivitet og fritidsinteresser	41
Selvvurderet fysisk form	41
Aktivitetsniveau i hverdagen	43
Aktiv transport.....	44
Fysisk aktivitet i fritiden.....	46
Træning og foreningsaktiviteter	48
Fysiske rammer.....	48
Alkohol.....	50
Alkoholindtag.....	50
Holdninger omkring alkohol	55

Rygning og andre euforiserende stoffer.....	57
Rygning	57
Vandpibe, e-cigaretter og snus.....	60
Andre euforiserende stoffer	62
Krop og seksualitet	65
Seksuel debut	65
Prævention	67
Kropsopfattelse	68
Øvrig sundhedsadfærd	71
Tandbørstning.....	71
Håndhygiejne.....	72
Symptomer	74
Vaccinationer	76
Søvn	78
Søvnkvalitet	79
Cykelhjeml	83
Slik og sodavand	84
Mobiltelefon	86
Anvendelse	89
Referencer	90



Indledning

Svendborg kommune har en vision om, at alle kommunens borgere skal opleve en sammenhængende sundhedsindsats. Den overordnede ramme for indsatsen på forebyggelses- og sundhedsfremmeområdet fastlægges i kommunens sundhedspolitik. Her fremgår det blandt andet, at eftersom gode vaner grundlægges tidligt i livet, så vil Svendborg kommune lægge særlig vægt på, at børn får gode forudsætninger for at skabe sig en god og sund livsstil.

Ifølge sundhedsloven skal kommunen bidrage til at sikre, at børn og unge får en sund opvækst, samt skabe gode forudsætninger for en sund voksentilværelse. De kommunale tilbud skal tilrettelægges sådan, at der dels ydes en generel forebyggende og sundhedsfremmende indsats, der retter sig mod alle børn, og dels en individuel tilgang, der tager hensyn til børn med særlige behov¹.

Det er kommunens hensigt at implementere sundhedspolitikken, så politikken bliver realiserbar og medfører mærkbar ændring for børn og unge. For at understøtte skolernes arbejde med børn og unge og målrettede indsatser, hvor behovet er størst, har Social- og Sundhedsudvalget besluttet at gennemføre en trivsels- og sundhedsundersøgelse.

I slutningen af 2010 blev den første trivsels- og sundhedsundersøgelse, blandt 5., 7., og 9. klasse i Svendborg Kommune, gennemført. For at monitorere udviklingen på området, er undersøgelsen gentaget i foråret 2013, 2017 samt 2021. Formålet med undersøgelsen er at give information om børn og unges aktuelle helbred, sundhedsadfærd og trivsel. Denne viden kan ligge til grund for fremadrettet prioritering og målretning af indsatser for børn og unge i Svendborg Kommune.

Formålet med spørgeskemaet er at få besvarelser, der kan anvendes i det praktiske forebyggende arbejde, samt at skabe dialog mellem faggrupper, forældre, børn og unge. Det anvendte spørgeskema består af spørgsmål, som er udviklet i et samarbejde mellem forskere og fagfolk indenfor børnesundhed, og identiske spørgsmål anvendes på tværs af forskellige kommuner. Undersøgelsen giver et overblik over sundhed og trivsel på klasse-, skole- og kommuneniveau. Målgruppen er valgt på baggrund af den landsdækkende skolebørnsundersøgelse, som dækker 5., 7. og 9. klassetrin.

Rapporten beskriver resultaterne fra otte hovedtemaer:

- Trivsel og mental sundhed
- Mad og måltider
- Fysisk aktivitet og fritidsinteresser
- Alkohol
- Rygning og andre euforiserende stoffer
- Krop og seksualitet
- Øvrig sundhedsadfærd

Resume

Resultaterne fra undersøgelsen viser, at 9 ud af 10 skoleelever generelt trives i skolen, i fritiden med vennerne og derhjemme. Om end 3 ud af 4 har flere venner at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem kede af det, så er det værd at bemærke, at der især blandt de yngste børn er en gruppe, som ikke har flere venner at snakke med. Til gengæld er der en større andel af de yngste børn, som har flere voksne at snakke med, hvis noget går dem på eller gør dem kede af det. Det er bemærkelsesværdigt, at der er sket en markant forøgelse i, hvor mange der føler sig ensomme. Hvor det i 2017 var 30% som følte sig ensomme var det i 2021 40%. 4 ud af 5 bliver hverken mobbet i skolen, på internettet eller på sociale medier. Der er ikke betydelige kønsforskelle, men det er i denne forbindelse værd at bemærke, at der i større grad angives mobning i 5. klasse sammenlignet med 7. og 9. klasse.

Næsten 3 ud af 4 skoleelever spiser aftensmad sammen med familien hver dag. Fra 5. klasse til 9. klasse er observeret et fald i andelen, som spiser aftensmad med familien hver dag. Næsten alle elever (94%) plejer at spise morgenmad med havregryn/mysli/fuldkornsmorgenmadsprodukter som det foretrukne valg. 1 ud af 5 spiser frugt og grønt hver dag, hvilket svarer til et fald på 8 procentpoint sammenlignet med 2017, og udviklingen kan særligt relateres til de yngre klasser.

Næsten 2 ud af 3 oplyser, at de dyrker en del eller meget sport, men i takt med at eleverne bliver ældre falder andelen. 1 ud af 5 bevæger sig, så de bliver forpustede/svedige hver dag eller flere gange om ugen. Andelen er nogenlunde konstant på tværs af de deltagende klassetrin, men næsten dobbelt så mange drenge som piger angiver, at de hver dag bliver svedige/forpustede. Lidt mere end en tredjedel benytter aktiv transport til eller fra skole 5 gange ugentligt, og de ældre klassetrin benytter aktiv transport mindre end de yngre.

Næsten halvdelen af eleverne i 7. og 9. klasse drikker alkohol én gang i måneden eller mere, og det er nogenlunde ligeligt fordelt mellem drenge og piger. 55% i 7. klasse må drikke alkohol for deres forældre, og på samme årgang oplyser 27%, at de drikker én gang i måneden eller mere. I 9. klasse er der 9%, som ikke må drikke for deres forældre, og 64% som oplyser, at de drikker én gang i måneden eller mere. Af de unge som har prøvet at drikke alkohol, angiver 17% i 7. klasse og 64% i 9. klasse, at de har prøvet at være fulde.

Langt størstedelen af elever i 7. klasse (95%) har aldrig røget cigaretter, mens andelen af "aldrig" rygere i 9. klasse er 85%. Udviklingen går den rigtige vej, da 91% i 7. klasse og 83% i 8. klasse i 2017 aldrig havde prøvet at ryge cigaretter. Andelen af elever som i 2021 aldrig har prøvet e-cigaretter, vandpibe og snus var henholdsvis 89%, 94% og 95%. Der er, med forbehold for betydningen af den aldersmæssige forskel i stikprøven i 2017 vs. 2021, ikke sket betydelige forskydninger i brugen af e-cigaretter, vandpibe og snus i perioden.

Én ud af fem i 9. klasse har haft deres seksuelle debut. Flere drenge (12%) end piger (9%) oplyser at de har haft deres seksuelle debut, og iblandt dem benyttede 71% og 67%, af henholdsvis drengene og pigerne, kondom ifm. det seneste samleje. Mellem 52% og 59% af eleverne i 5., 7. og 9. klasse synes deres krop er passende. Næsten hver anden pige synes deres krop er lidt eller alt for tyk, hvor tilsvarende kun gælder for en fjerdedel af drengene.

Omtrent 3 ud af 4 elever i 5., 7. og 9. klasse børster tænder minimum to gange om dagen, og 14 procentpoint flere piger end drenge børster tænder minimum to gange om dagen. Næsten alle elever (97%) i 5.-9. klasse plejer at vaske hænder efter at have været på toilettet, og her er der ingen væsentlig forskel mellem drenge og piger. Ca. en ud af 5 elever oplever at have symptomer i form af hovedpine, mavepine, dårligt humør og smerter i bevægeapparatet én gang om ugen eller næsten hver dag. Godt halvdelen af eleverne i 5. klasse, og ca. 4 ud af 5 elever i 7. og 9. klasse, lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger ift. søvn. Næsten to ud af tre i 5. klasse bruger mobiltelefon, tablet eller computer de fleste af ugens dage lige inden de lægger sig til at sove, og én ud af tre føler sig, én eller flere dage i løbet af en uge, forstyrret af devices efter de har lagt sig til at sove.

TRIVSEL OG MENTAL SUNDHED

- Mere end 90% trives både i skolen, i fritiden/med vennerne og derhjemme
 - Der er flere, som trives i de ældre sammenlignet med yngre klasser
 - I skolen er der ikke forskel i trivsel mellem drenge og piger, men der er lidt flere drenge end piger (2 procentpoint), som trives hjemme og i fritiden/med vennerne.
- 3 ud af 4 har flere venner/veninder at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem kede af det
 - I 9. klasse er der 76%, som har flere venner/veninder at snakke med sammenlignet med 73% i 7. og 70% i 5. klasse. Andelen som har flere voksne at snakke med er 81% i 5.klasse og 78% i 7. og 9. klasse.
 - Der er 8 procentpoint større andel af drengene end pigerne, som har flere venner/veninder at snakke med
 - 7% og 4% af henholdsvis drenge og piger har ingen venner/veninder at snakke med
- 40% føler sig i dag ensomme af og til, tit eller meget tit, hvilket er en stigning på 10 procentpoint sammenlignet med 2017. Stigningen gælder både drenge og i særdeleshed piger.
 - Der er i 2021 ikke markante forskelle mellem klassetrinene ift. hvor mange som føler sig ensomme

- Der er i 2021 28 procentpoint flere piger (54%) end drenge (26%) som føler sig ensomme
- 82% er ikke blevet mobbet i skolen
 - Der er flere i 5.klasse (19%), som angiver at være blevet mobbet få eller mange gange i skolen sammenlignet med 7. klasse (9%) og 9. klasse (11%)
- 83% af eleverne er ikke blevet mobbet på internettet
 - Der er flere i 5. klasse (19%) som angiver at være blevet mobbet få eller mange gange på internettet eller sociale medier sammenlignet med 7. og 9. klasse (9%)

MAD OG MÅLTIDER

- 70% spiser aftensmad sammen med familien hver dag
 - Fra 5. klasse til 9. klasse falder andelen, som spiser aftensmad med familien hver dag fra 79% til 69%
- 94% plejer at spise morgenmad og havregryn/mysli/fuldkornsmorgenmadsprodukter er det foretrukne morgenmåltid (55%)
- 21% spiser frugt og grønt hver dag, hvilket er 8 procentpoint færre sammenlignet med 2017.
 - Der er ikke kønsforskel ift. udviklingen i indtag af frugt og grønt, men nedgangen synes snarere at være drevet af ændringer i 5. og 7. klasse.
 - I 2021 er der flere piger (24%) end drenge (19%), som spiser frugt og grønt hver dag
- 32% drikker mælk hver dag, og det er 6 procentpoint færre sammenlignet med 2017
 - Udviklingen er primært drevet af et fald i 5. klasse (11 procentpoint) og 7. klasse (7 procentpoint)
 - I 2021 drikker 39% af drengene mælk hver dag, hvilket er betydeligt højere end for pigerne (24%). Pigerne niveau er nogenlunde konstant fra 5. til 9. klasse, mens flere drenge i 9. klasse drikker mælk hver dag sammenlignet med 7. og 5. klasse.

FYSISK AKTIVITET OG FRITIDSINTERESSER

- 61% dyrker en del eller meget sport
 - Fra 5. klasse til 9. klasse falder andelen fra 65% til 57%
 - Der er ikke betydelig kønsforskel mellem drenge (60%) og piger (62%)
- 20% bevæger sig, så de bliver forpustede/svedige hver dag eller flere gange om ugen
 - Niveauet er nogenlunde identisk på tværs af klassetrin (19-21%)
 - Flere drenge (33%) end piger (17%) bliver forpustede/svedige flere gange om ugen
- Andelen af elever der benytter aktiv transport til eller fra skole 5 gange ugentligt er gennemsnitligt 35%
 - Fra 5. klasse til 9. klasse falder andelen fra 37% til 32%
 - Der er flere drenge (39%) end piger (31%), der benytter aktiv transport

ALKOHOL

- 48% i 7. og 9. klasse drikker alkohol én gang i måneden eller mere
 - Lidt flere drenge (50%) end piger (48%) drikker én gang i måneden eller mere
 - I 7. klasse drikker 27% én gang i måneden eller mere og i 9. klasse er andelen 64%
- 55% i 7. klasse og 9% i 9. klasse må ikke drikke alkohol for deres forældre
- Blandt de unge som har prøvet at drikke alkohol har 17% i 7. klasse og 64% i 9. klasse prøvet at være fulde. Nogenlunde lige mange drenge og piger har prøvet at være fulde.

RYGNING OG ANDRE EUFORISERENDE STOFFER

- 95% af eleverne i 7. klasse og 84% i 9. klasse angiver, at de aldrig har røget cigaretter. Til sammenligning anførte 91% i 7. klasse og 83% i 8. klasse i 2017, at de aldrig havde prøvet at ryge cigaretter.
 - I 2021 er der ikke forskel mellem drenge og piger ift. andelen, som har prøvet at ryge cigaretter
- Andelen af elever som aldrig har røget e-cigaretter er 1 procentpoint lavere i 2021 sammenlignet med 2017 (89% vs. 90%).

- Andelen af elever som aldrig har røget vandpibe, er lidt højere i 2021 sammenlignet med 2017 (94% vs. 92%).
- Andelen af elever som aldrig har brugt snus, er højere i 2021 sammenlignet med 2017 (95% vs. 92%).

KROP OG SEKSUALITET

- 20% i 9. klasse og 2% i 7. klasse har haft deres seksuelle debut.
 - I 2021 oplyser flere drenge (12%) end piger (9%) at de har haft deres seksuelle debut
 - Blandt de som har haft deres seksuelle debut benyttede 71% og 67% af henholdsvis drengene og pigerne kondom ifm. det seneste samleje
- I 5. klasse synes 59% at deres krop er passende og tilsvarende andele for 7. og 9. klasse er hhv. 52% og 53%
 - 42% af pigerne synes deres krop er lidt for tyk eller alt for tyk og den tilsvarende andel for drengene er 24%.

ØVRIG SUNDHEDSADFÆRD

- Andelen som børster tænder minimum to gange om dagen, varierer mellem 74%-81% i 5., 7. og 9. klasse
 - Flere piger (85%) end drenge (71%) børster tænder mindst to gange om dagen
- 97% plejer at vaske hænder efter at have været på toilettet
 - Der er stort set ingen variation i vask af hænder mellem 5., 7. og 9. klasse (96-98%) eller variation mellem drenge og piger (97 vs. 98%)
- Andelen af elever, som i 2021 oplever symptomer mere end én gang om ugen eller næsten hver dag er ift. hovedpine (20%), mavepine (21%), dårligt humør (25%), bevægeapparatssmerter (20%).
 - Der er ikke sket store ændringer, når der sammenlignes med 2017 undersøgelsen.
- I relation til søvn mængde, så efterlever 56% af eleverne i 5. klasse sundhedsstyrelsens anbefalinger, og i 7. og 9. klasse er der minimum 86% og 77% henholdsvis, som får tilstrækkeligt med søvn
- 60% i 5. klasse bruger mobiltelefon, tablet eller computer - de fleste af ugens dage - lige inden de lægger sig til at sove.

- Flere drenge (63%) end piger (57%) benytter mobiltelefon, tablet eller computer i flertallet af ugens dage lige inden de lægger sig til at sove
- 30% i 5. klasse føler sig forstyrret af mobiltelefon, tablet eller computer - én eller flere dage i løbet af en uge – efter de har lagt sig til at sove.

Metode

Følgende afsnit beskriver metoden for undersøgelsen. Undersøgelsen er gennemført som en internetbaseret spørgeskemaundersøgelse, hvor data indsamles med 3-4 års intervaller. Børne- og Ungesundhedsprofilen 2021 er en tværsnitsundersøgelse, der giver et øjebliksbillede af elevernes sundhed og trivsel. En tværsnitsundersøgelse kan påvise sammenhænge, men ikke fastslå årsagssammenhænge. Der kan være strukturelle ændringer og særlige tiltag, både på landsplan og kommuneniveau, som kan være med til at forklare udviklingen.

Dataindsamling og analysetilgang

Svendborg Kommunes Sundhedsprofil 2021 blev gennemført som en internetbaseret spørgeskemaundersøgelse på platformen boernungeliv.dk. Mellemkolemodul blev benyttet til 5. klasse og udskolingsmodul blev benyttet til 7. og 9. klasse.

Alle skolerne i Svendborg Kommune blev opfordret til at deltage i undersøgelsen, og der blev lagt op til, at der blev afsat en undervisningstime til at besvare spørgeskemaet. Ved undersøgelsens start modtog skolerne et link og vejledning til, hvordan spørgeskemaerne skulle udfyldes. Eleverne fik adgang til spørgeskemaet ved brug af et UNI-Login. Undersøgelsen var sat op som en statistisk undersøgelse uden CPR-nummer, hvilket betyder at respondentens navn og CPR-nummer blev gemt sammen med besvarelsen, indtil respondenterne klikkede "AFSLUT" eller ved midnat på dagen for udfyldelse. På den måde havde respondenterne mulighed for at logge ind igen og færdiggøre besvarelsen indtil midnat samme dag, hvis vedkommende var blevet afbrudt undervejs. For at sikre, at den enkelte respondent kun kunne besvare undersøgelsen én gang, blev respondentens CPR-nummer gemt i den periode, hvor undersøgelsen var åben for besvarelser i kommunen (1/2-31/3).

I undersøgelsen blev der spurgt ind til en række temaer omhandlende elevernes baggrund og deres mentale, sociale og fysiske sundhed. Eleverne blev informeret om, at det var tilladt at undlade at besvare spørgsmål, hvis de mente spørgsmålene var for personlige. Antallet af respondenter på de enkelte spørgsmål kan derfor variere. Det tilgængelige antal besvarelser for det enkelte spørgsmål, er derfor angivet ved hver variabel.

Spørgeskemaerne til elever i 5. klasse indeholder, i modsætning til skemaerne til i 7. og 9. klasse, ikke spørgsmål til forekomsten af en række symptomer (mavepine, hovedpine, og andre smerter, som ondt i nakke og ryg), alkohol, rygning og rusmidler.

Der er udelukkende produceret deskriptive opgørelser, hvor antallet af besvarelser angives. Der er ikke foretaget formelle statistiske tests til at undersøge om forskelle mellem subgrupper er statistisk signifikante. Fortolkningen af resultaterne skal tages med forbehold for at nogle spørgsmål har få besvarelser. I de tilfælde skal man være varsom med at drage konklusioner på baggrund af data. Der er ikke lavet krydstabulering af data, hvor man ser på kombinerede variabler (fx antal rygere, der også drikker over 5 genstande om ugen).

Udvalgte resultater fra 2021 sammenlignes med 2017 resultater. Dataindsamling i 9. klasse var ikke mulig i 2017. Derfor sammenlignes 9. klassernes besvarelser i 2021 med 8. klassernes besvarelser i 2017. I sammenligningen af resultater fra 2021 med 2017 skal det bemærkes, at to friskoler (Vester Skerninge og Øster Åby) deltog i 2021, men ikke i 2017. I 2021 afviste to privatskoler (Ida Holst og Haahrs) samt friskolerne (Ollerup og Oure) at deltage, hvorfor stikprøven ikke er perfekt repræsentativ ift. samtlige skolebørn i Svendborg Kommune.

Datamanagement og analyse er foretaget i STATA IC (V. 16.0), hvor 4 rådatafiler, udleveret fra boerneungeliv.dk, er blevet sammenkoblet. Visualisering af resultaterne er foretaget i Excel (MS 365). Som følge af betydelig metodisk forskel i formuleringer af spørgsmål og svarkategorier 2010/2013 sammenholdes disse resultater ikke med 2021. Hvor årstal ikke er angivet, er det udelukkende resultater fra 2021 der præsenteres.

Det har desværre ikke været muligt at benchmarke data fra Svendborg kommune op mod et lands- eller regionsgennemsnit, da for få kommuner ved rapportens udarbejdelse (august 2021) har gennemført undersøgelsen.

Eftersom helbreds- og sundhedsadfærd er køns- og aldersspecifik, opdeles udvalgte analyser på køn og klassetrin. Data fra undersøgelsen præsenteres i nærværende rapport, illustreret ved grafer.

Alle kønsopdelte resultater er for drengenes vedkommende afbilledet med blålige nuancer og med angivelse af symbolet ♂, mens det for pigernes vedkommende er afbilledet med lilla nuancer og med angivelse af symbolet ♀. De grønne nuancer der anvendes i rapporten, repræsenterer data der går på tværs af køn.

Det skal bemærkes, at denne undersøgelse er gennemført under/efter en periode med længerevarende nedlukninger af skoler pga. Corona-pandemien. Der har ikke været lokale nedlukninger af enkelte skoler i Svendborg Kommune, men de generelle nedlukninger har betydet

hjemsendelse af de elever, som deltager i denne undersøgelse, på følgende måde:

5. årgang

- Hjemsendt (100%) i perioden 12. marts 2020 til 14. april 2020
- Hjemsendt (100%) i perioden 21. december 2020 til 14. marts 2021
- Hjemsendt (80%) i perioden 15. marts 2021 til 5. april 2021
- Hjemsendt (50%) i perioden 6. april 2021 til 20. april 2021

7. årgang

- Hjemsendt (100%) i perioden 12. marts 2020 til 17. maj 2020
- Hjemsendt (100%) i perioden 21. december 2020 til 14. marts 2021
- Hjemsendt (80%) i perioden 15. marts 2021 til 5. april 2021
- Hjemsendt (50%) i perioden 6. april 2021 til 20. april 2021

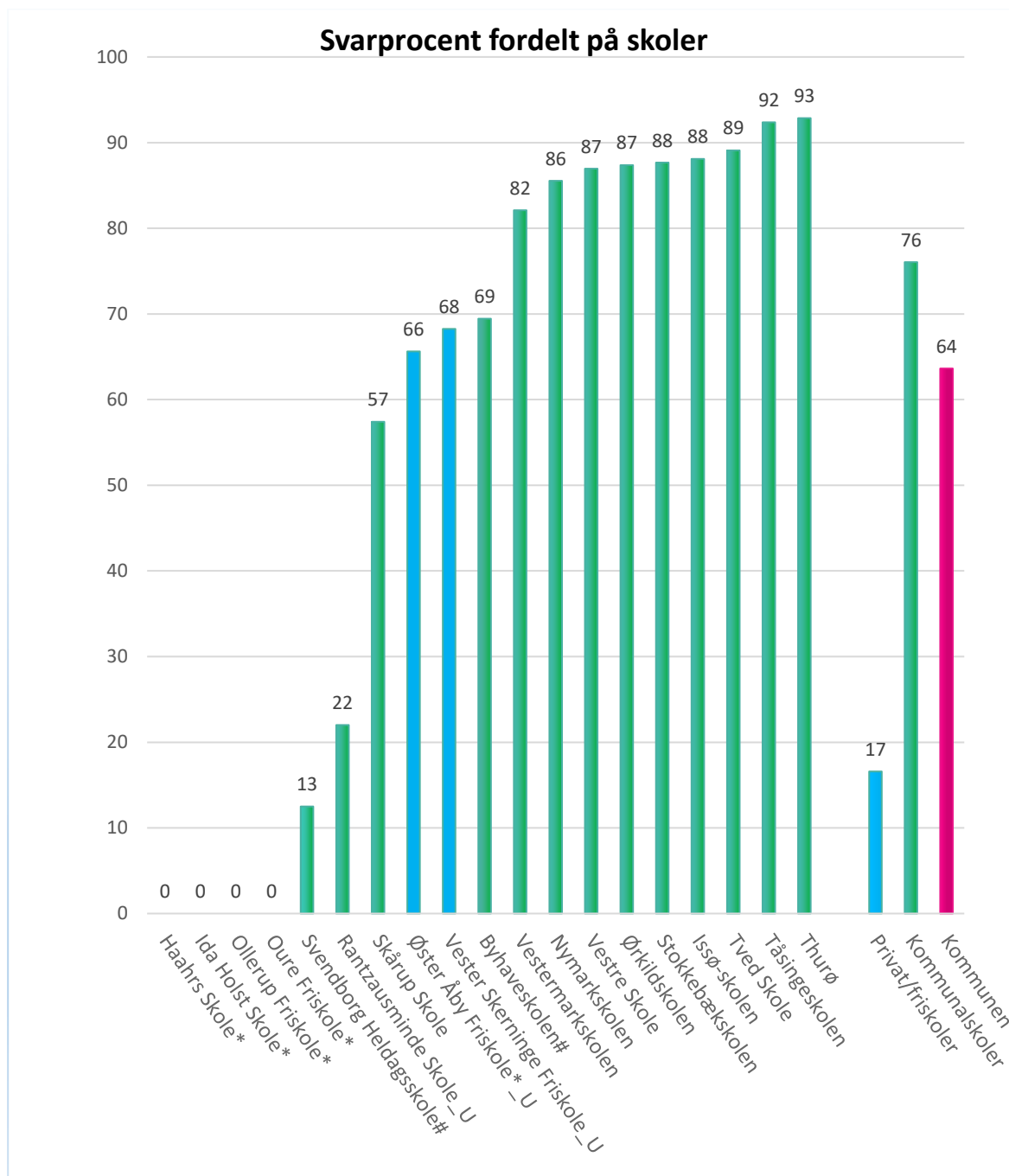
9. årgang

- Hjemsendt (100%) i perioden 12. marts 2020 til 17. maj 2020
- Hjemsendt (100%) i perioden 21. december 2020 til 14. marts 2021
- Hjemsendt (50%) i perioden 6. april 2021 til 20. april 2021
- Hjemsendt (20%) i perioden 21. april 2021 til 5. maj 2021

Det er særdeles sandsynligt, at en stor del af resultaterne i denne undersøgelse har været påvirkede af restriktioner (herunder eksempelvis nedlukning af skoler), begrænsninger og bekymring som følge af pandemien. Mange har oplevet nye afsavn i livet, fordi man havde mindre kontakt til andre, og fordi man ikke kunne leve det liv, man plejede.² Denne undersøgelse giver et indblik i børn og unges trivsel og sundhed under, samt efter, længevarende påvirkning af pandemien. Det er væsentligt, at analyser af udviklingen fortolkes i denne kontekst.

Deltagelse og svarprocent

I alt blev 19 kommunal-, fri- og privatskoler i Svendborg Kommune inviteret til at deltage i spørgeskemaundersøgelsen. Heraf valgte alle 13 kommunale skoler samt 2 friskoler at deltage. Svarprocenten for skolerne varierede mellem 13% til 93%, jf. figur 1.



Figur 1: Svarprocent fordelt på skoler. *fri/privatskole. _U: kun svar fra udskoling. #Specialskele

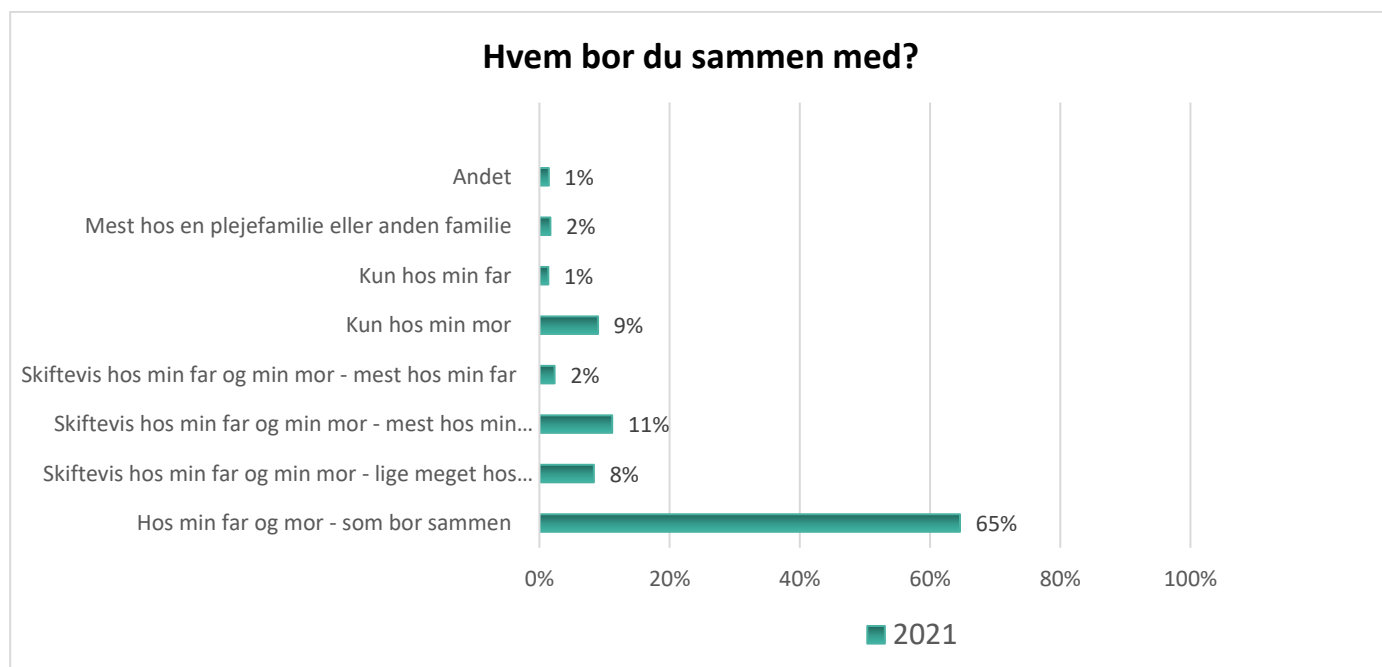
I 2017 deltog i alt 13 kommunalskoler, og der blev modtaget i alt 1.291 besvarelser (52% drenge). I 2021 blev der inviteret i alt 19 skoler fra 5., 7. og 9. klasse, hvoraf 15 skoler deltog (13 kommunal+2 friskoler). I 2021 gik der i alt 1.963 elever i 5., 7. og 9. klassetrin på de inviterede skoler, hvoraf der er modtaget 1.249 besvarelser (52% drenge) svarende til en samlet svarprocent på 64%. Svarprocenten for de enkelte klassetrin fremgår af tabel 1.

Klassetrin	Antal elever på de inviterede klassetrin	Antal besvarelser	Svarprocent for klassetrin
5. klasse	656	402	61%
7. klasse	691	445	64%
9. klasse	616	402	65%
Total	1963	1249	64%

Tabel 1: Svarprocenten på de deltagende klassetrin, 2021

Familieforhold

For at få et indblik i elevernes baggrund er de blevet spurgt om, hvem de bor sammen med. Figur 2 viser fordelingen af forskellige familiedannelser. På baggrund af besvarelserne kan eleverne inddeles i tre kategorier af familieformer: Den traditionelle (med mor og far), eneforsørger-familie (med én forældre eller skiftevis mellem forældrene) og andre familieformer (plejefamilie, anden familie, mv.). Mens 65% af alle elever kommer fra en traditionel familie med begge forældre, kommer 31% fra en eneforsørger-familie og 3% fra andre familietyper.



Figur 2: Oversigt over hvem eleverne fra 5., 7. og 9. klasse bor sammen med (n=1243)

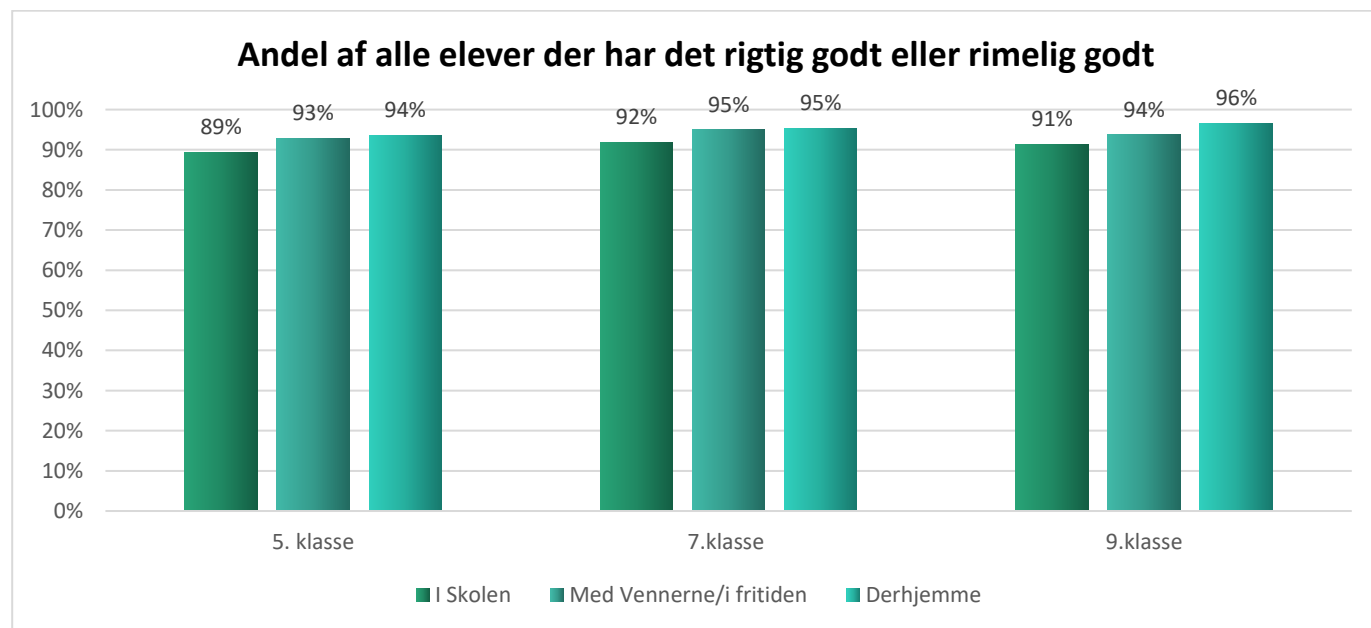
Trivsel og mental sundhed

At fremme mental sundhed kan være et mål i sig selv, men det kan også være et middel til at give eleverne bedre læringsforudsætninger, reducere sygefravær og øge deres chance for at gennemføre en uddannelse. I undersøgelsen er der spurgt ind til forskellige aspekter af mental sundhed.

Trivsel

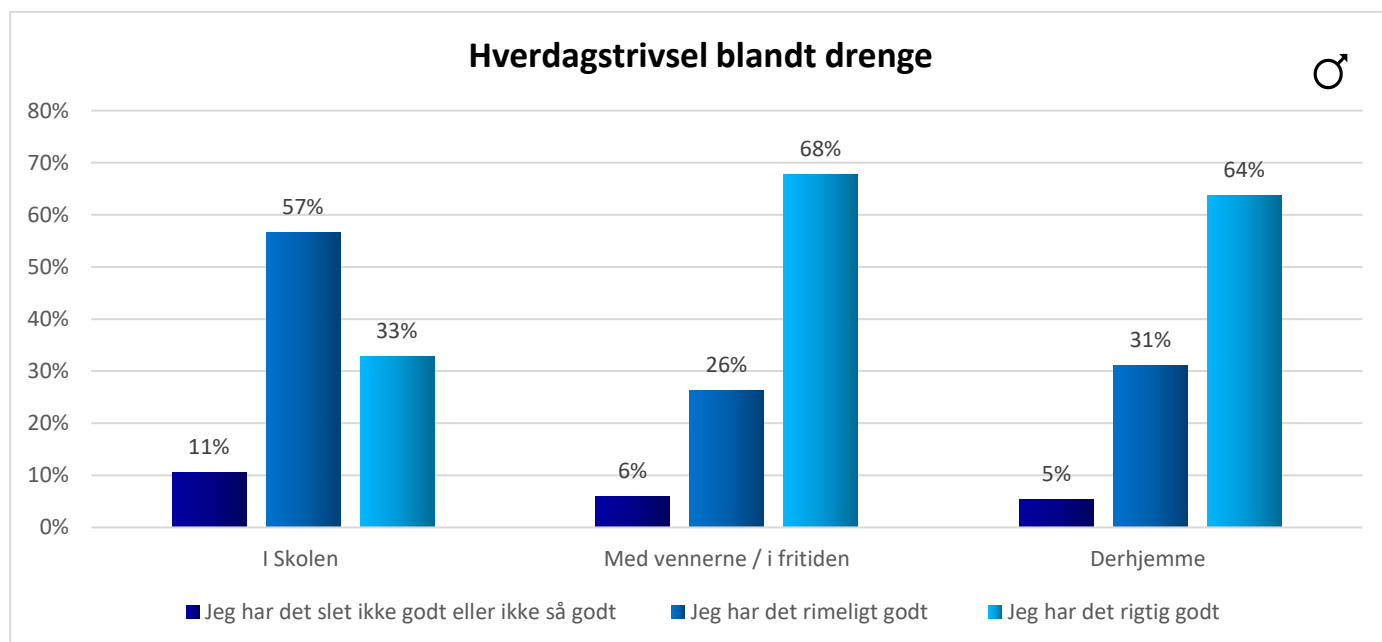
I undersøgelsen har eleverne svaret på, hvordan de har det i deres hverdag i forhold til skolen, med vennerne/i fritiden og derhjemme generelt. Der spørges ikke ind til trivsel på nøjagtig samme måde, som i den foregående undersøgelse i 2017, hvilket gør det vanskeligt at undersøge udviklingen over tid.

Som det fremgår af figur 3, svarer størstedelen af alle elever 89-96%, at de har det godt både i skolen, derhjemme og sammen med deres venner/i fritiden. Der er ingen nævneværdige forskelle på tværs af klassetrin.

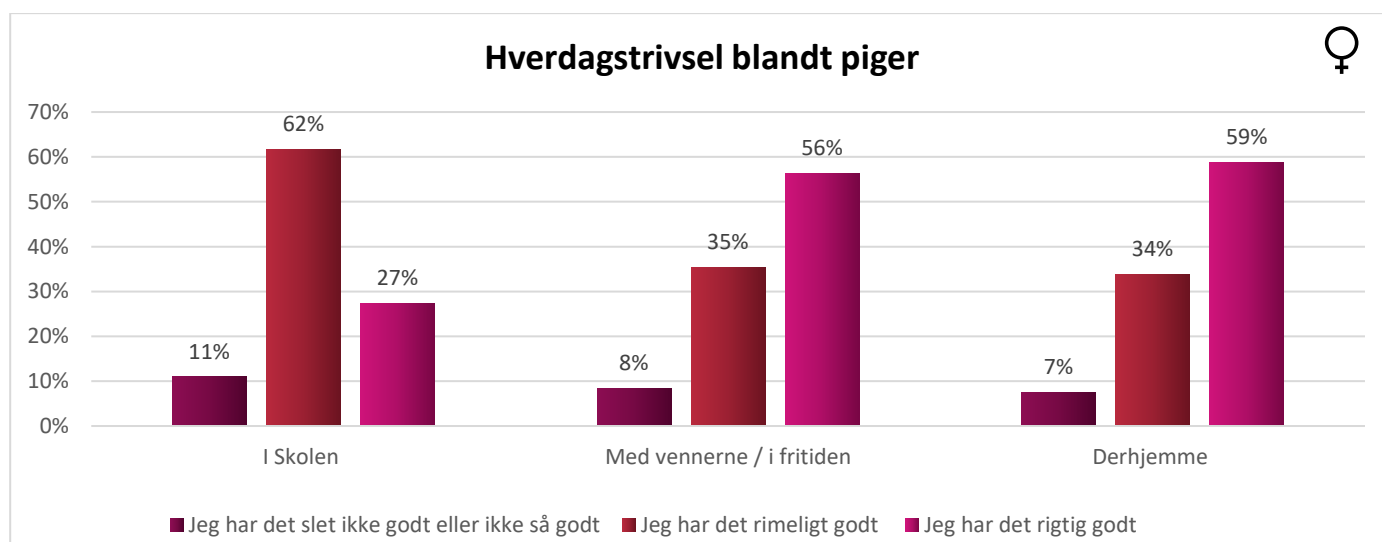


Figur 3: Andel af elever i 5., 7. og 9. klasse der har det rigtig godt eller rimelig godt i skolen (n=1230), med vennerne / i fritiden (n=1218) og derhjemme (n=1218) opgjort på klassetrin.

Når de samme spørgsmål nuanceres yderligere og opdeles efter køn, ses en tendens til at flere drenge end piger har det rigtig godt i alle sammenhænge, jf. figur 4a-b. Andelen af både drenge og piger der rapporterer, at de ikke har det så godt i skolen, med vennerne/ i fritiden og derhjemme er nogenlunde ens.

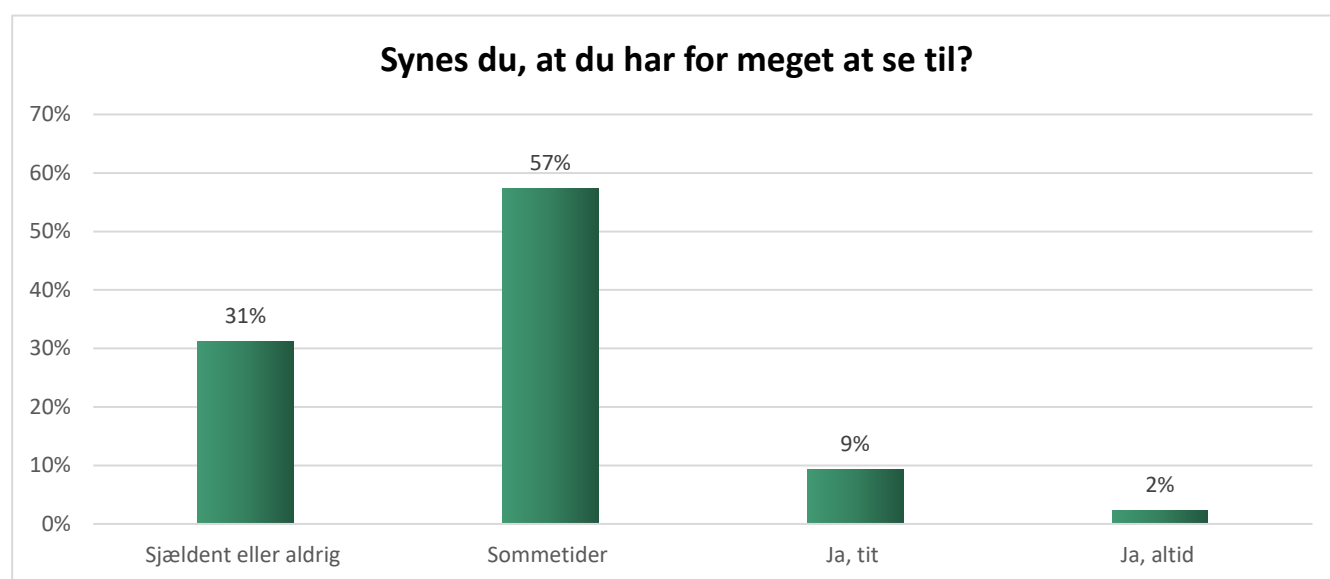


Figur 4a: Oversigt over hvordan drenge har det i skolen, med venner/i fritiden og derhjemme (n=562)

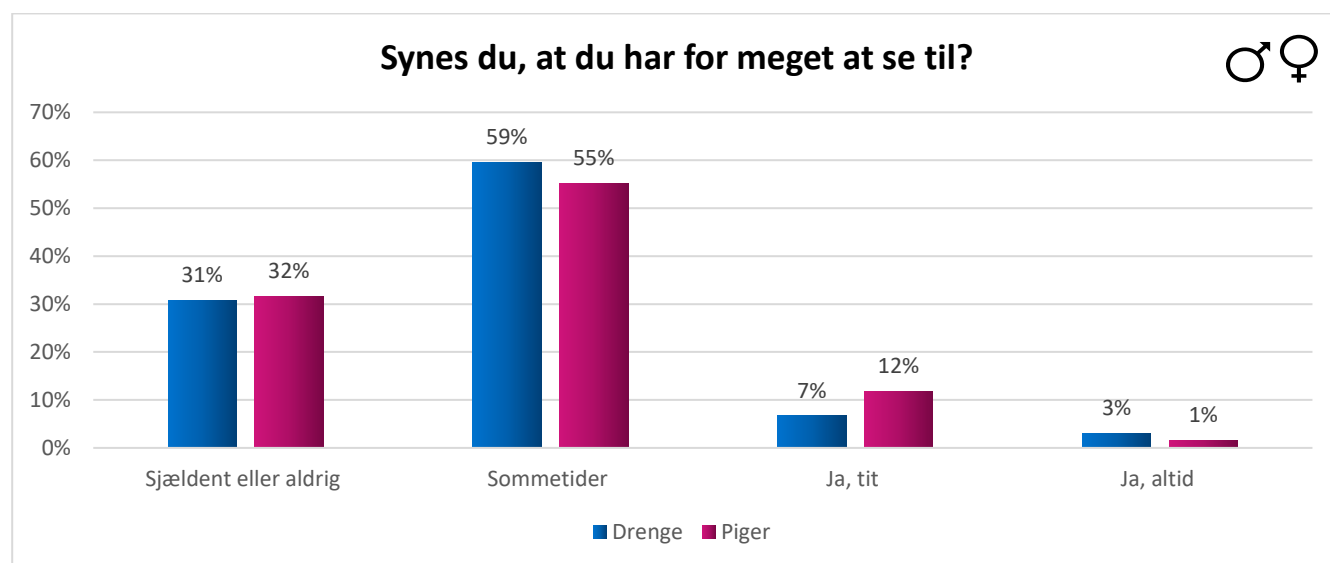


Figur 4b: Oversigt over hvordan piger har det i skolen, med venner/i fritiden og derhjemme (n=606)

Som i 2017 er elever i 2021 også blevet spurgt om de synes, at de har for meget at se til. Modsat 2017 er spørgsmålet om eleverne har for meget at se til *kun* stillet til 5.klasse i 2021. Det fremgår af resultaterne, at over halvdelen af eleverne i 5. klasse sommetider føler, at de har for meget at se til, jf. figur 5. Når man ser på kønsfordelingen, så er det en højere andel af drenge (59%) end piger (55%), der føler, at de sommetider har for meget at se til, jf. figur 6.

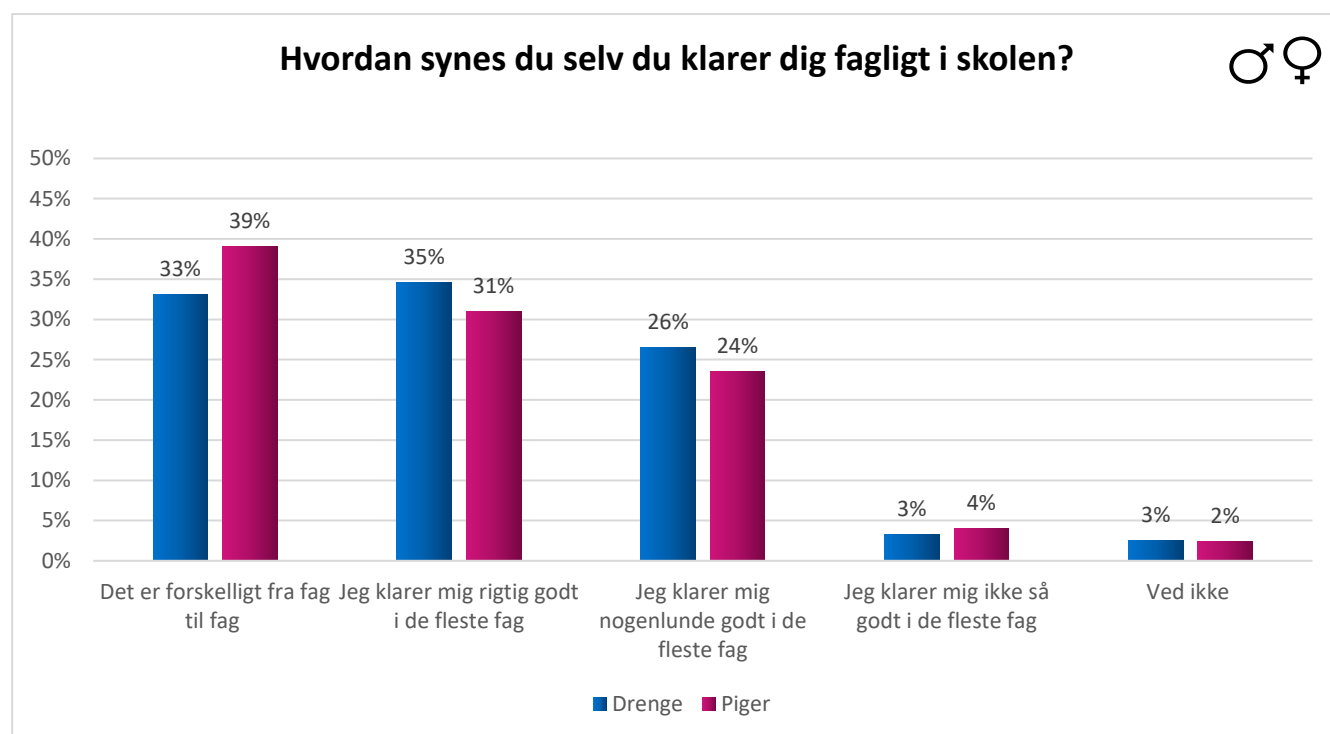


Figur 5: Oversigt over elever (n=398) i 5. klasse der føler, de har for meget at se til



Figur 6: Oversigt over drenge (n=195) og piger (n=203) i 5.klasse, der føler de har for meget at se til

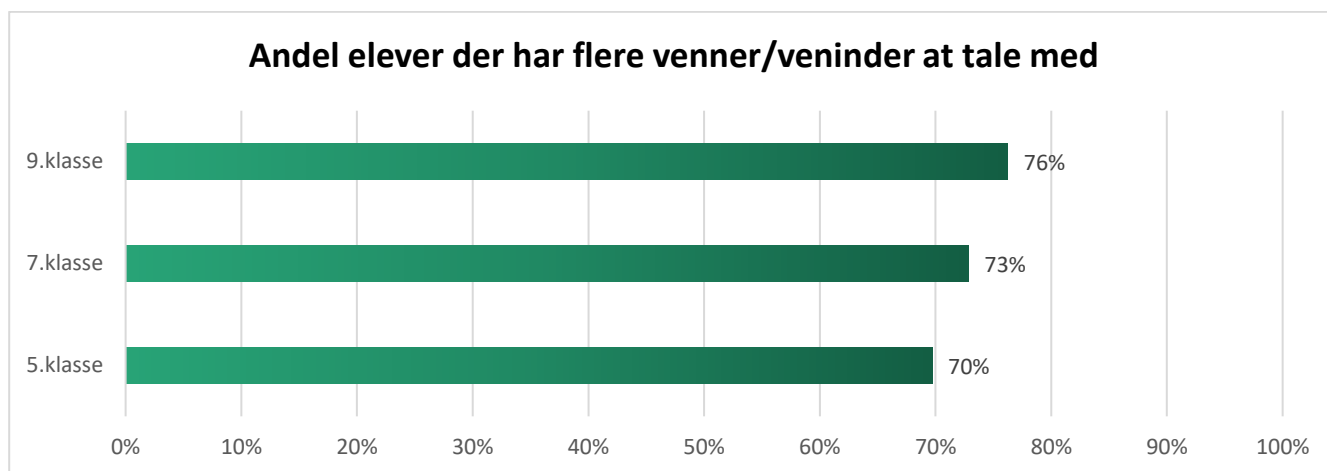
I figur 7 fremgår det, at 55% af pigerne mener, at de klarer sig rigtig godt eller nogenlunde i de fleste fag, mens det for drengenes vedkommende er 61%.



Figur 7: Oversigt over hvordan drenge (n=631) og piger (n=594) fra 5., 7. og 9. klasse oplever at klare sig fagligt i skolen

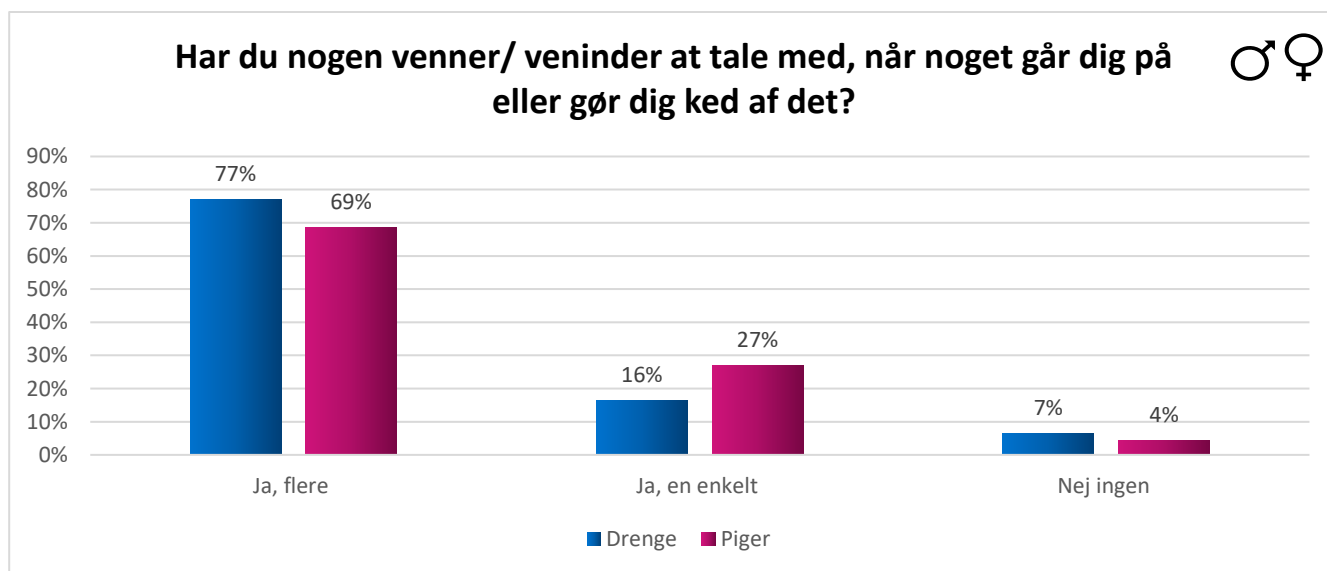
Sociale relationer

Støtte fra familie, venner og veninder har stor betydning for børn og unges nuværende og fremtidige sundhed.³ I undersøgelsen blev eleverne spurgt om, hvorvidt de har nogen venner/veninder at tale med, når noget går dem på eller gør dem kede af det. Figur 8 viser, at andelen af elever der oplever, at de har flere venner/veninder at tale med, er større i 7. og 9. klasse end i 5. klasse.



Figur 8: Oversigt over andelen af elever (n=1235), fra 5., 7. og 9. klasse, der har flere venner/veninder at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem kede af det.

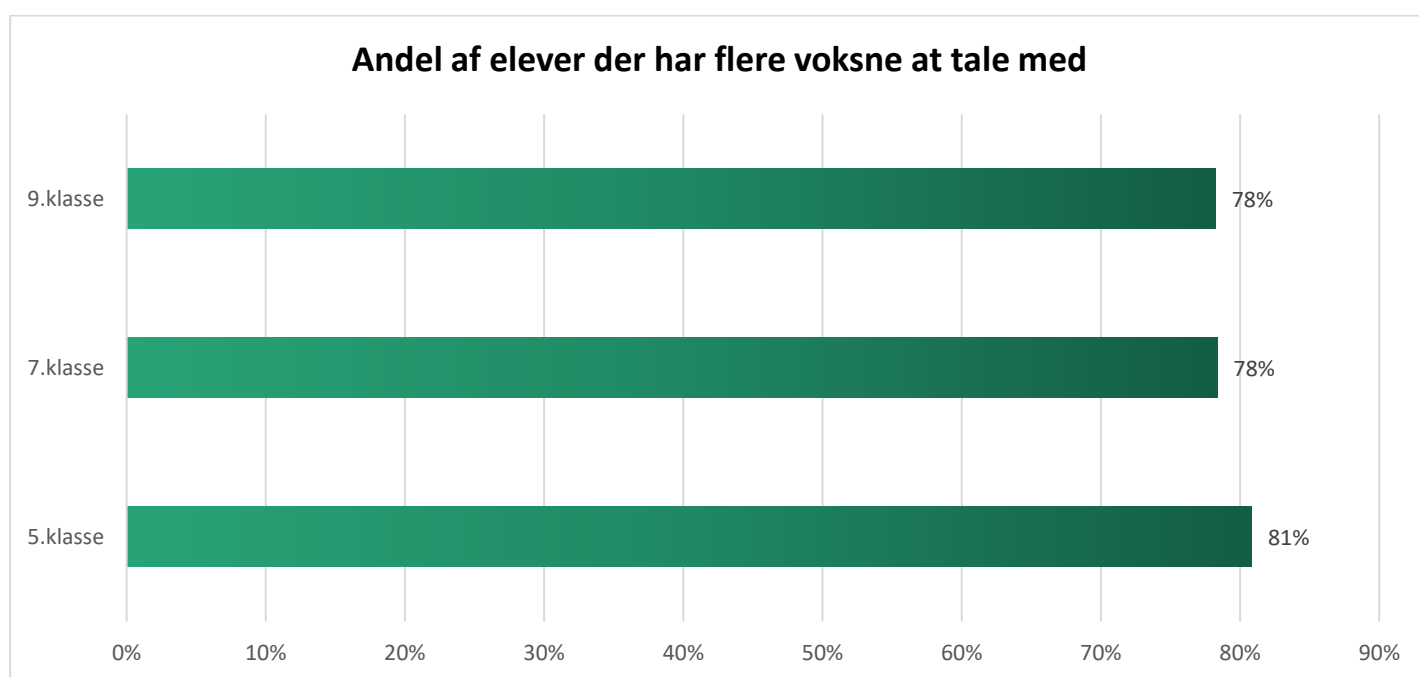
Figur 9 viser, at andelen af drenge der har flere venner/veninder at tale med, når noget går dem på eller de er kede af det, ift. piger, er hhv. 77% og 69%. Det er også flere drenge (7%), der ikke har nogen at tale med, hvor det for pigerne er 4%.



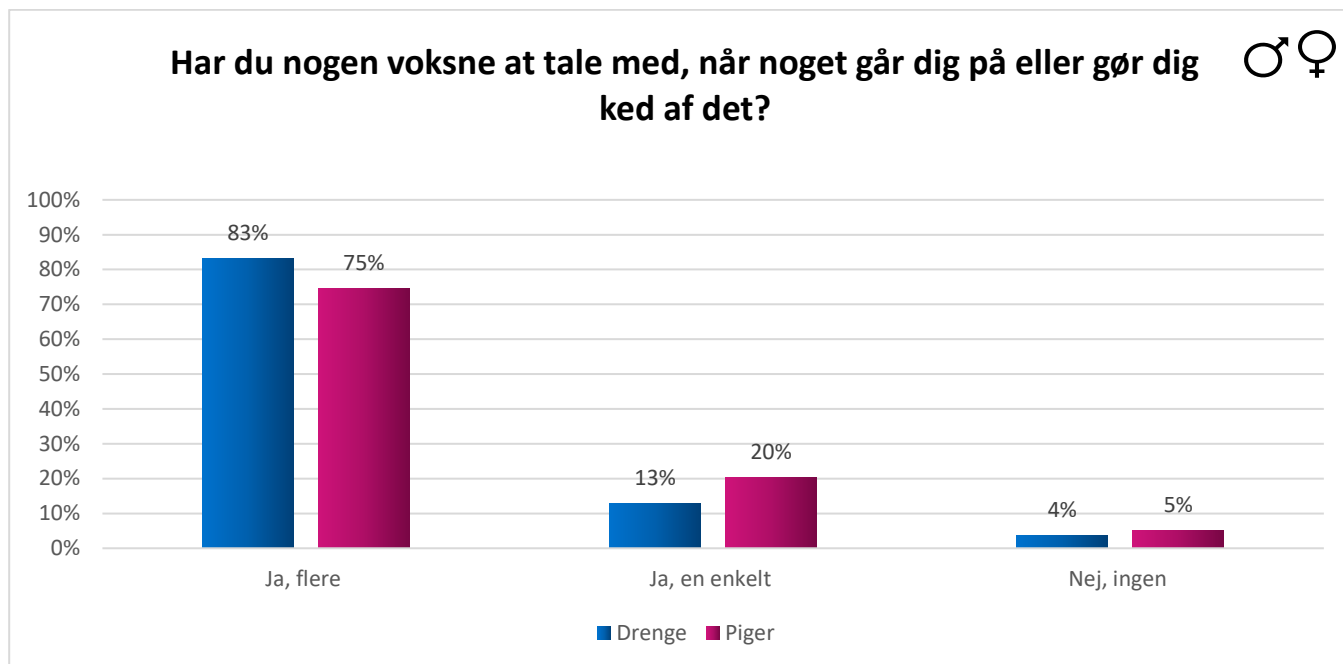
Figur 9: Oversigt over drenge (n=637) og piger (n=598) fordelt på om de har venner/ veninder at tale med, når noget går dem på eller gør dem kede af det

Kvaliteten af relationen og kommunikation med voksne er vigtige for børn og unges trivsel både hjemme, i skolen og i andre sociale sammenhænge. Den har både betydning for udviklingen af gode relationer til venner og for risikoen for udvikling af følelsesmæssige problemer senere i livet⁴.

Eleverne er blevet spurgt om, hvorvidt de oplever at have nogen voksne at tale med, når noget går dem på eller gør dem kede af det. Figur 10 viser, at størstedelen af elever i 5., 7. og 9. klasse har flere voksne at tale med, når noget går dem på eller gør dem kede af det. Samtidig kan man se, at andelen af elever, der har flere voksne at tale med, falder med stigende klassetrin. Figur 11 viser, at når data bliver opdelt på køn, er der en større andel drenge (83%) end piger (75%), som oplever at have flere voksne at tale med.



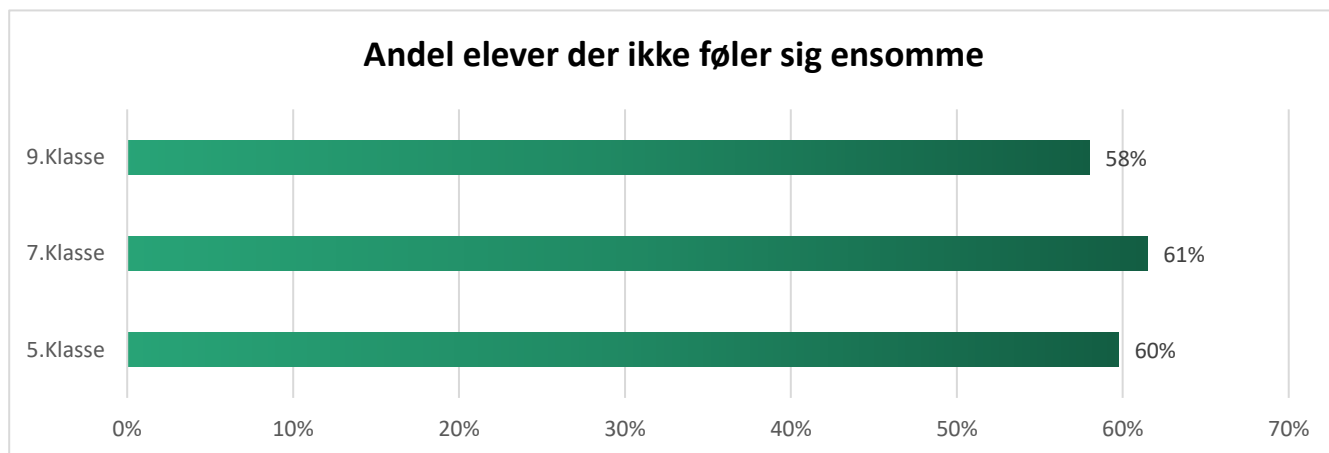
Figur 10: Oversigt over andelen af elever (n= 1241), fra 5., 7. og 9. klasse der har flere voksne at tale med, hvis noget går dem på eller gør dem kede af det.



Figur 11: Oversigt over drenge (n=641) og piger (n=600) fordelt på om de har voksne at tale med, når noget går dem på eller gør dem kede af det

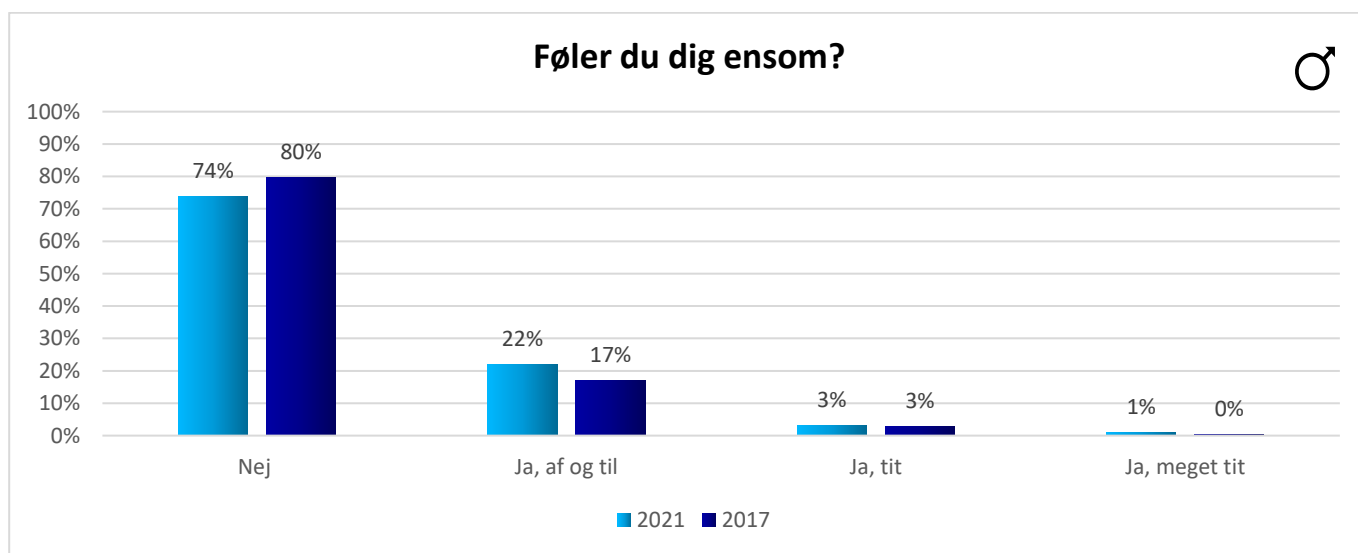
Ensomhed

Et vigtigt aspekt af mental sundhed og trivsel er oplevelsen af ensomhed. Ensomhed handler om, at man har meget få eller ingen sociale relationer. Følelsen og oplevelsen af ensomhed kan påvirke elevers trivsel.⁵ Vedvarende og intens følelse af ensomhed kan ikke bare påvirke barnets/den unges nu-og-her trivsel, men kan også være en risikofaktor for sundheds- og adfærdsrelaterede problemer senere i livet.⁶ I undersøgelsen er eleverne blevet spurgt om, hvorvidt de føler sig ensomme. Mellem 58 og 61% af eleverne i 5., 7. og 9. klasse svarer (jf. figur 12), at de ikke føler sig ensomme.

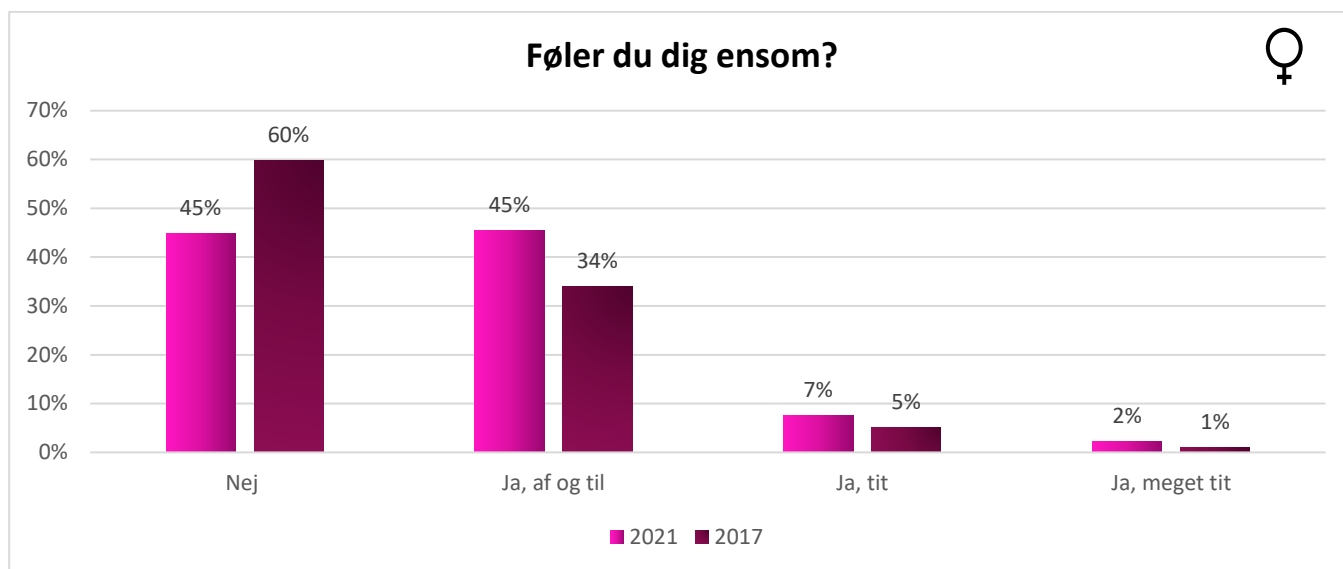


Figur 12: Andel af elever (n=1244) fra 5., 7. og 9. klasse, der ikke føler sig ensomme

Det fremgår af figur 13a-b, at pigerne i dag generelt føler sig mere ensomme end drengene. I 2021 er der en betydelig større andel af piger (45%), der af og til føler sig ensomme i forhold til drenge (22%). Sammenlignet med 2017, så er der flere, der føler sig ensomme af og til. Det er gældende for både drenge og i særdeleshed for piger.

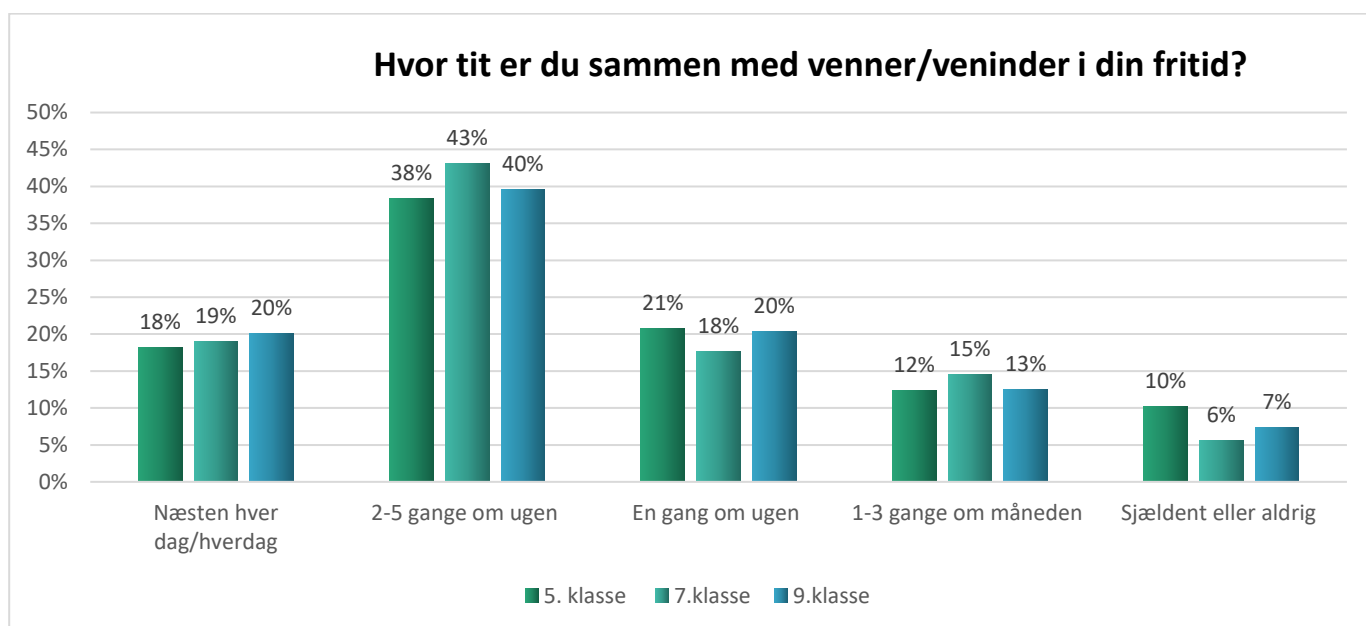


Figur 13a: Oversigt over drenge i 2021 (n=643) fordelt på hvor ofte de føler sig ensomme sammenlignet med 2017 (n=659).

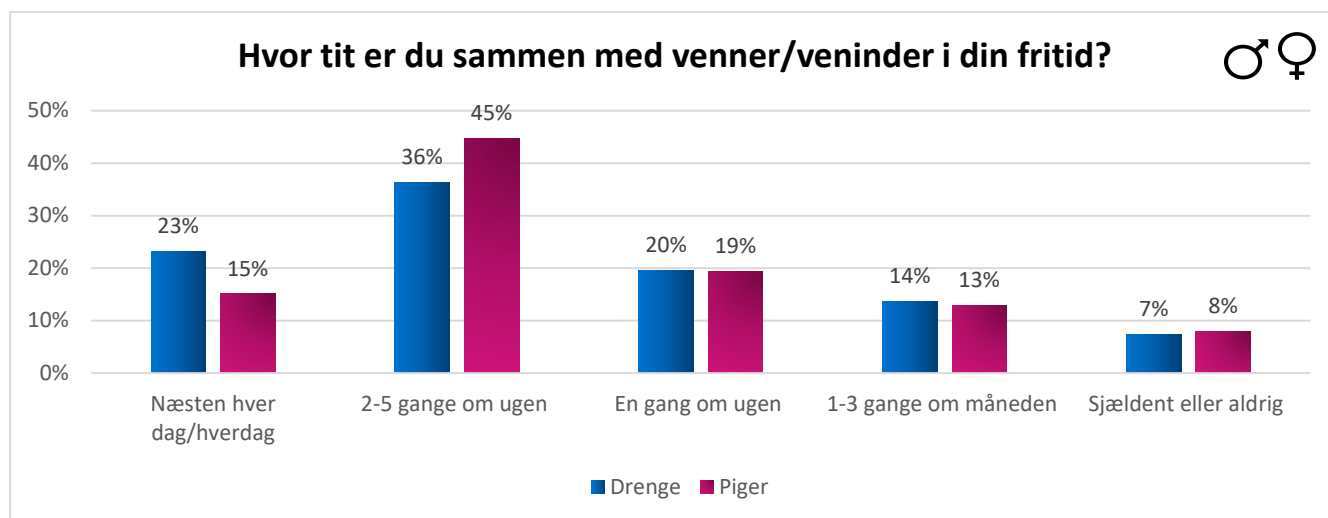


Figur 13b: Oversigt over piger i 2021 (n=601) fordelt på, hvor ofte de føler sig ensomme sammenlignet med 2017 (n=623)

Figur 14 viser hvor ofte eleverne er sammen med deres venner. Resultaterne viser, at der ikke er betydelige forskelle mellem klassetrin, ift. andele der er sammen med venner 2-5 gange om ugen. Ved kønsopdeling viser resultaterne, at 45% af pigerne er sammen med vennerne 2-5 gange om ugen ift. 36% af drengene.



Figur 14: Oversigt over hvor tit elever (n=1179) fra 5., 7. og 9.klasse er sammen med venner/veninder

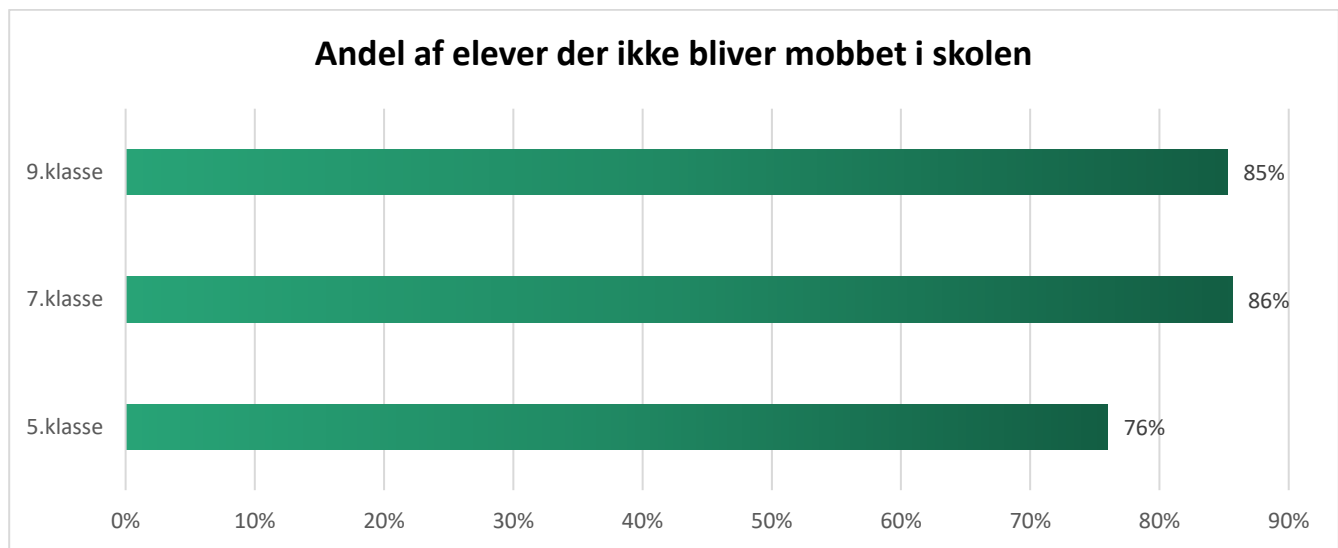


Figur 15: Oversigt over drenge(n=602) og piger(n=577) fordelt på, hvor tit de er sammen med venner /veninder i deres fritid

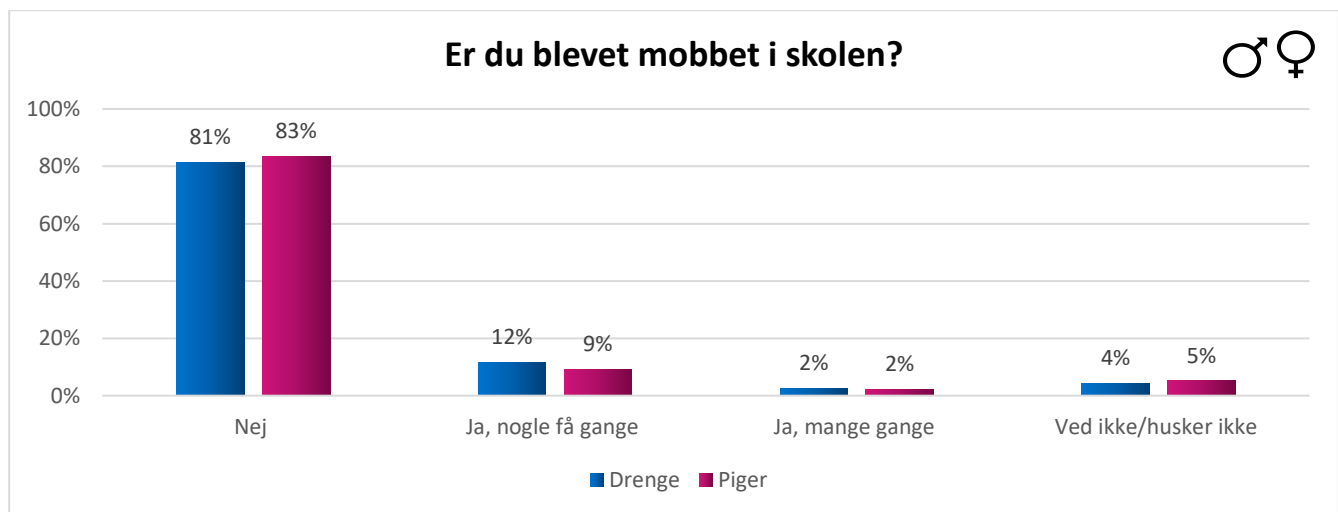
Mobning

Alle eleverne er blevet spurgt indtil emnet mobning. Først om de selv er blevet mobbet, derefter om de selv har været med til at mobbe andre. Mobning defineres i spørgeskemaet som *"når man gentagne gange bliver holdt udenfor, drillet, slået eller generet på anden ubehagelig måde"*. Konsekvenserne af mobning kan blandt andet være øget fravær fra skolen, øget risiko for angst og depression, nedsat præstation i skolen og nedsat tro på sig selv.⁷ Indledningsvist er eleverne blevet spurgt, hvor ofte de selv er blevet mobbet gennem de seneste to måneder. Figur 16 viser, at størstedelen af eleverne i 5., 7. og 9. klasse rapporterer, at de ikke bliver mobbet i skolen. Andelen af elever der ikke bliver mobbet i skolen, er højere med stigende klassetrin.

Blandt drenge er der en lidt større andel (12%), der rapporterer, at de er blevet mobbet nogle få gange ift. piger (9%), jf. figur 17.

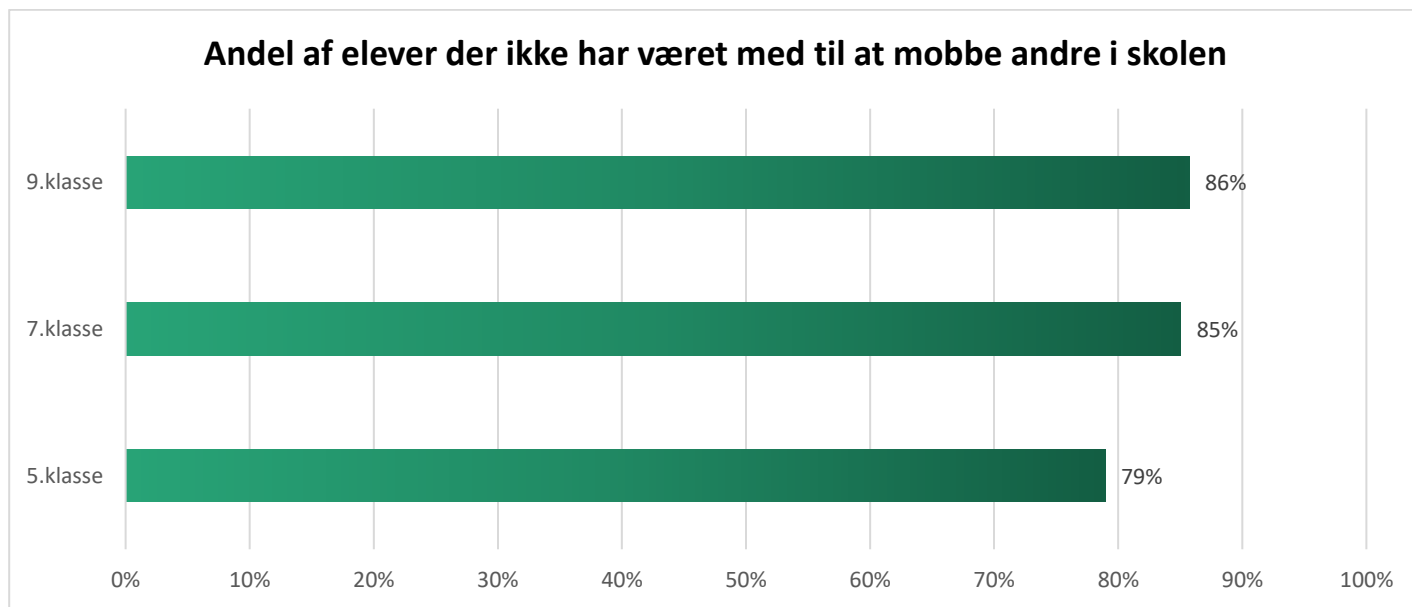


Figur 16: Andel af elever (n=1245) fra 5., 7. og 9.klasse, der ikke er blevet mobbet i skolen



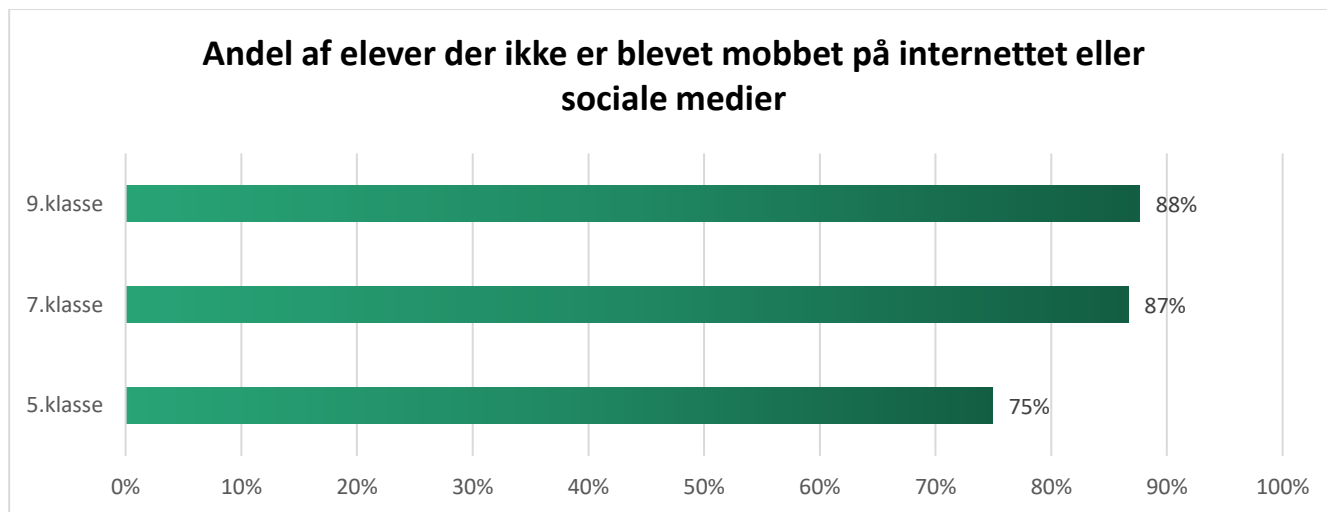
Figur 17: Oversigt over hvor tit drenge (n=643) og piger (n=602) er blevet mobbet i skolen

Størstedelen af alle eleverne har ikke været med til at mobbe andre, jf. figur 18. Andelen af elever der ikke har mobbet andre er større i 7. og 9. klasse (ca. 85%) sammenlignet med 5. klasse (79%).



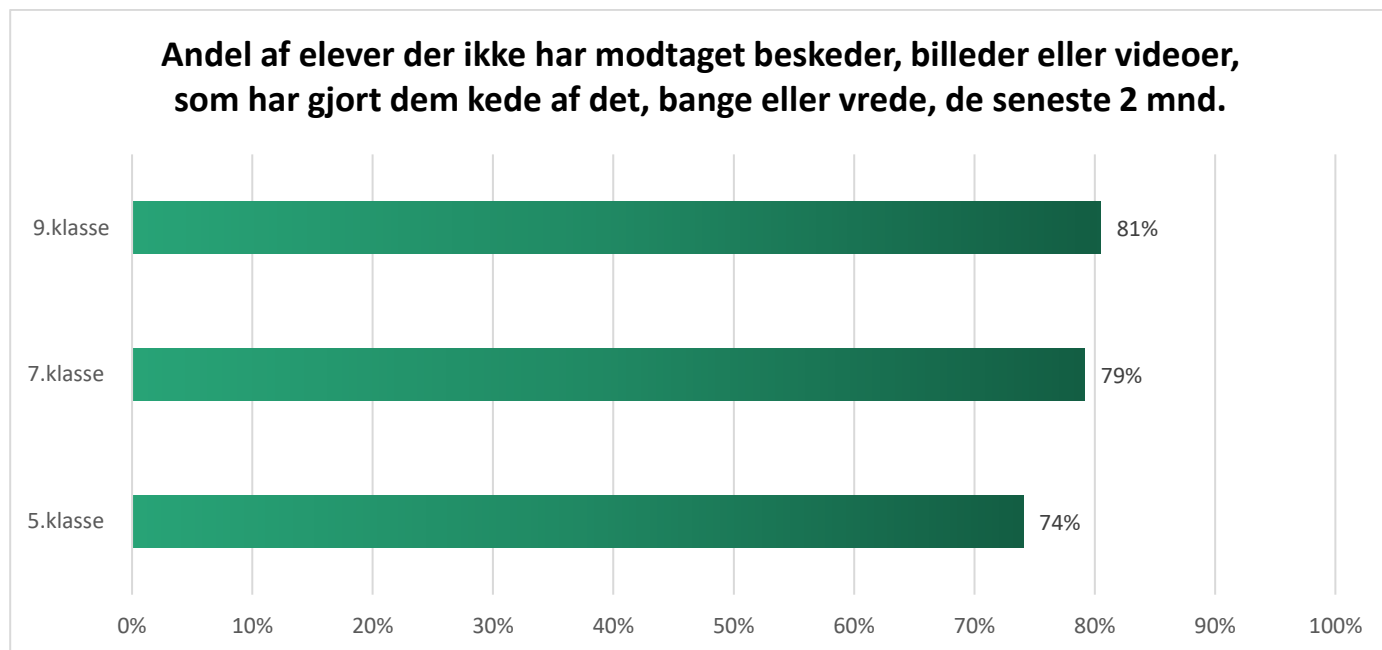
Figur 18: Andel af elever (n=1239) fra 5., 7. og 9. klasse, der ikke har været med til at mobbe andre elever i skolen

Det fremgår af figur 19 at 75-88% af eleverne i 5., 7. og 9. klasse ikke er blevet mobbet på internettet eller sociale medier. Ca. 12 procentpoint færre elever i 5. klasse angiver, at de ikke er blevet mobbet på internettet eller sociale medier sammenlignet med 7. og 9. klasse.



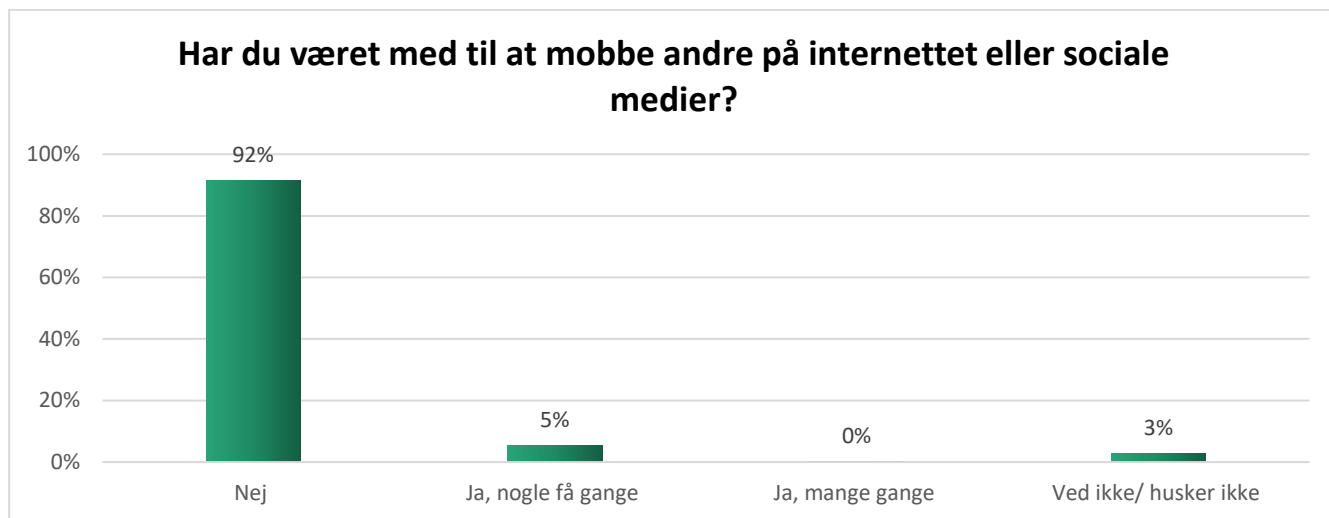
Figur 19: Andel af elever(n=1239) fra 5., 7. og 9.klasse der ikke er blevet mobbet på internettet eller sociale medier de seneste 2 måneder

Mobning kan foregå på mange måder, fx gennem sms, e-mail og forskellige sociale medier. Det betyder, at grænserne for mobning bliver flyttet, og det kan potentielt blive mere vanskeligt at bekæmpe. Ca. 80% af elever i 7. og 9. klasse og ca. 3/4 del af elever i 5.klasse rapporterer, at de ikke har modtaget beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dem ked af det, bange eller vrede de seneste 2 måneder, jf. figur 20.

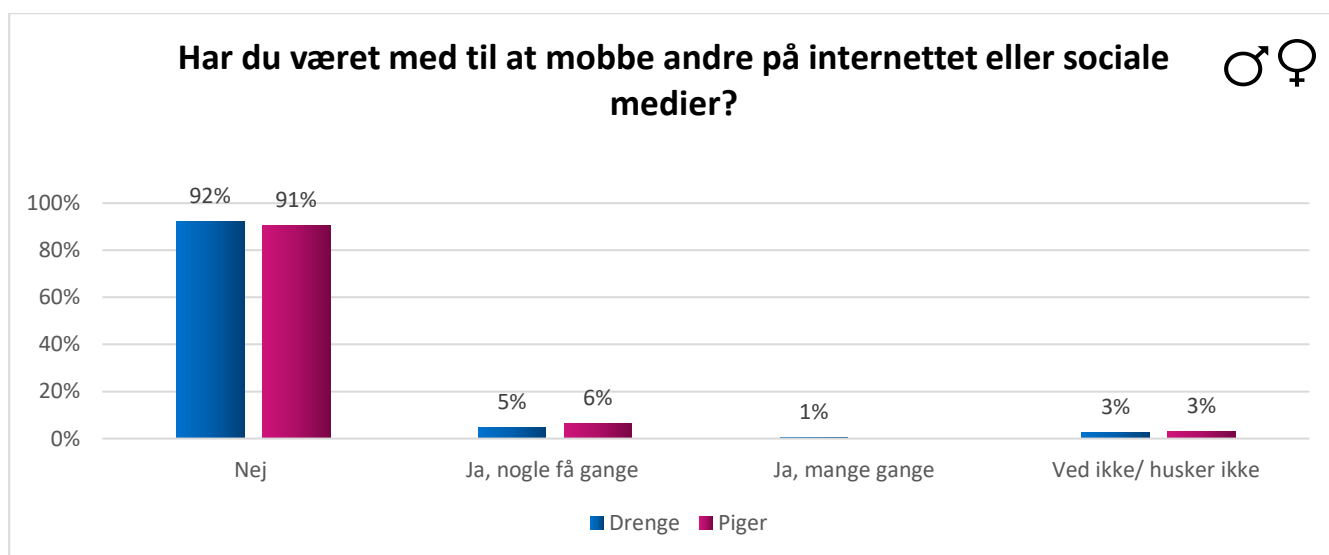


Figur 20: Andel af elever (n=1243) fra 5., 7. og 9.klasse der ikke har modtaget beskeder, billeder eller videoer, som har gjort dem kede af det, bange eller vrede de seneste 2 måneder

Til spørgsmål vedrørende mobning på internettet og sociale medier, har 92% af elever i 5. klasse svaret, at de ikke har været med til at mobbe andre på internettet og sociale medier, jf. figur 21. Det fremgår af figur 22, at der ift. mobning af andre på internettet eller sociale medier ikke er nogen betydelig forskel mellem drenge og piger.



Figur 21: Oversigt over elever (n= 401) i 5. klasse der har været med til at mobbe andre på internettet eller sociale medier.

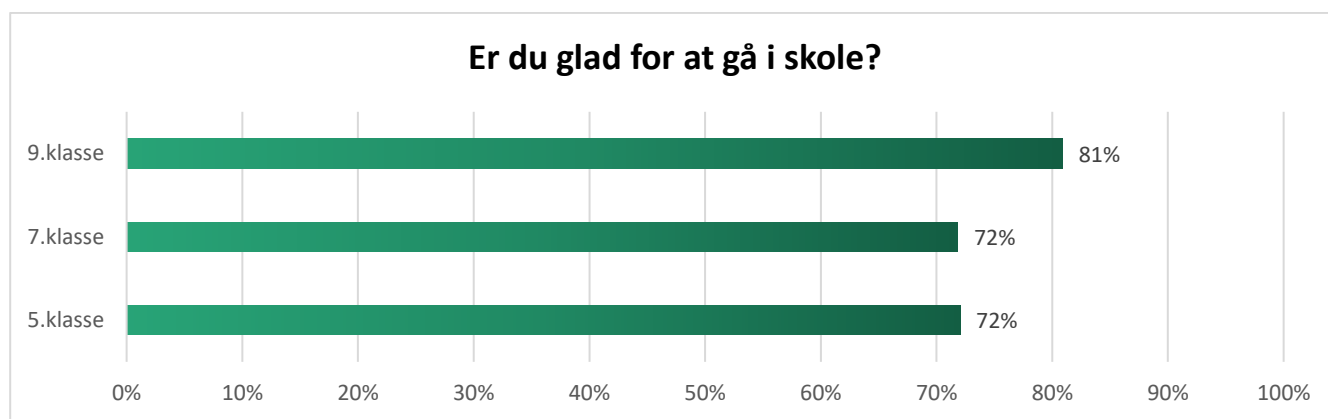


Figur 22: Oversigt over drenge (n= 196) og piger (n=205) i 5. klasse der har været med til at mobbe andre på internettet eller sociale medier.

Skoletrivsel

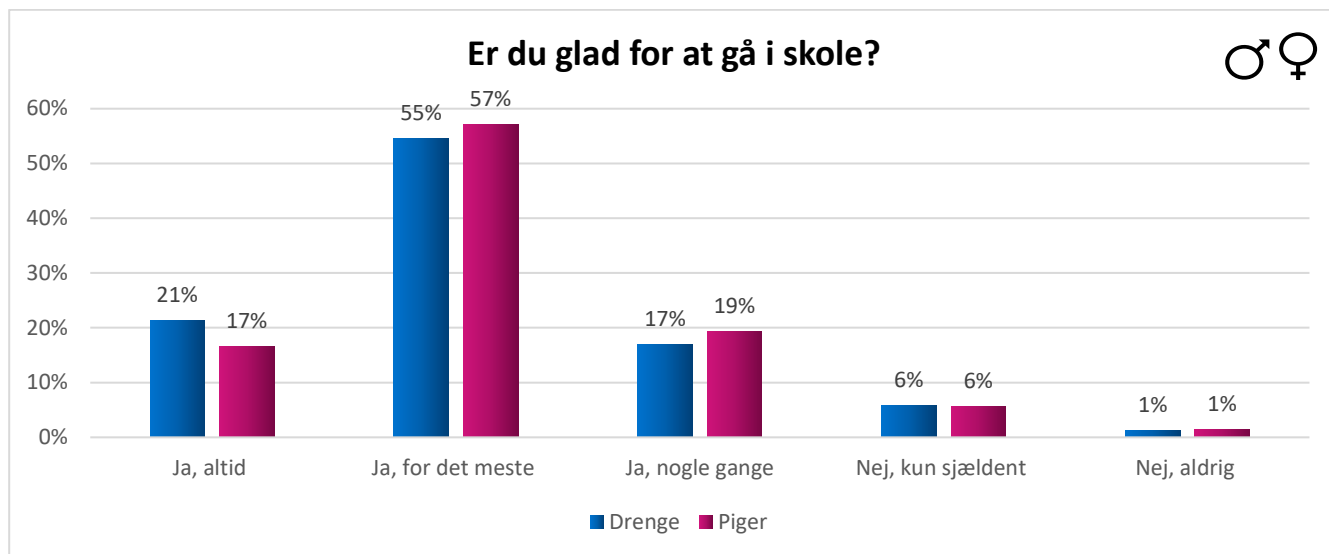
Børn og unge tilbringer mange timer i skolen hver dag. Derfor er det væsentligt for elevernes trivsel, at de synes godt om at være i skole. Trivsel i skoleregi har betydning for elevernes almene velbefindende, oplevelsen af fysiske og psykiske symptomer samt indlæring.⁸

Af resultaterne fremgår det at andelen af elever der altid, eller for det meste, er glade for at gå i skole er 9 procentpoint højere i 9. klasse (81%) sammenlignet med 5. og 7. klasse (72%), jf. figur 23.



Figur 23: Oversigt over andel af elever (n=1225) fra 5., 7. og 9. klasse der altid, eller for det meste, er glade for at gå i skole

Der er ikke betydelige kønsforskelle ift. den andel som er glade for at gå i skole. 4 procentpoint flere drenge end piger er altid glade for at gå i skole, jf. figur 24.

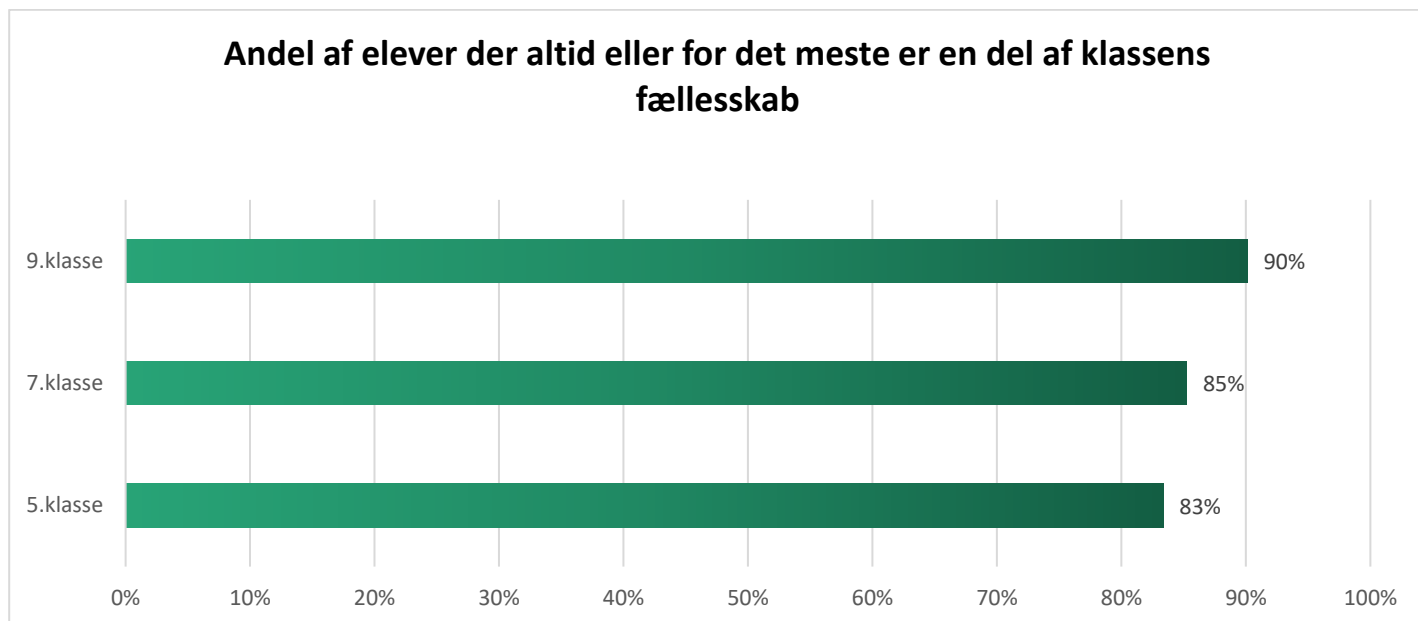


Figur 24: Oversigt over drenge (n=630) og piger (n=595), fordelt på hvor glade de er for at gå i skole

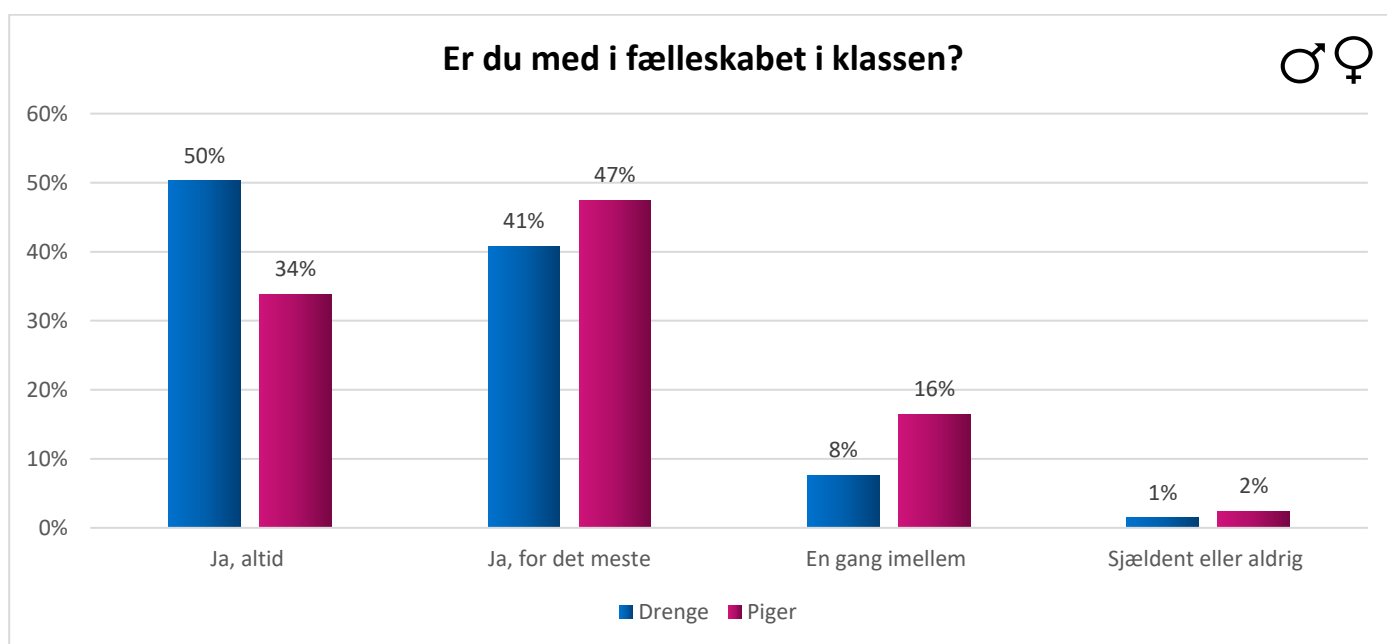
Fællesskab i klassen

Flere aspekter af det sociale miljø kan have betydning for elevernes sundhed og trivsel. Deltagelse i fællesskaber kan bidrage til at øge elevernes selvværd, selvopfattelse og evne til at håndtere udfordringer, samt forbedre indlæring og reducere fravær, stress og mobning.⁹ Eleverne er blevet spurgt om, hvorvidt de oplever at være en del af fællesskabet i klassen.

Figur 25 viser, at eleverne i 5., 7. og 9. klasse (83%-90%) altid, eller for det meste, er med i fællesskabet i klassen. 50% af drenge rapporterer, at de altid er med i fællesskabet ift. piger (34%), jf. figur 26.



Figur 25: Oversigt over andel af elever (n=1214) fra 5., 7. og 9. klasse der altid eller for det meste er en del af fællesskabet i klassen.



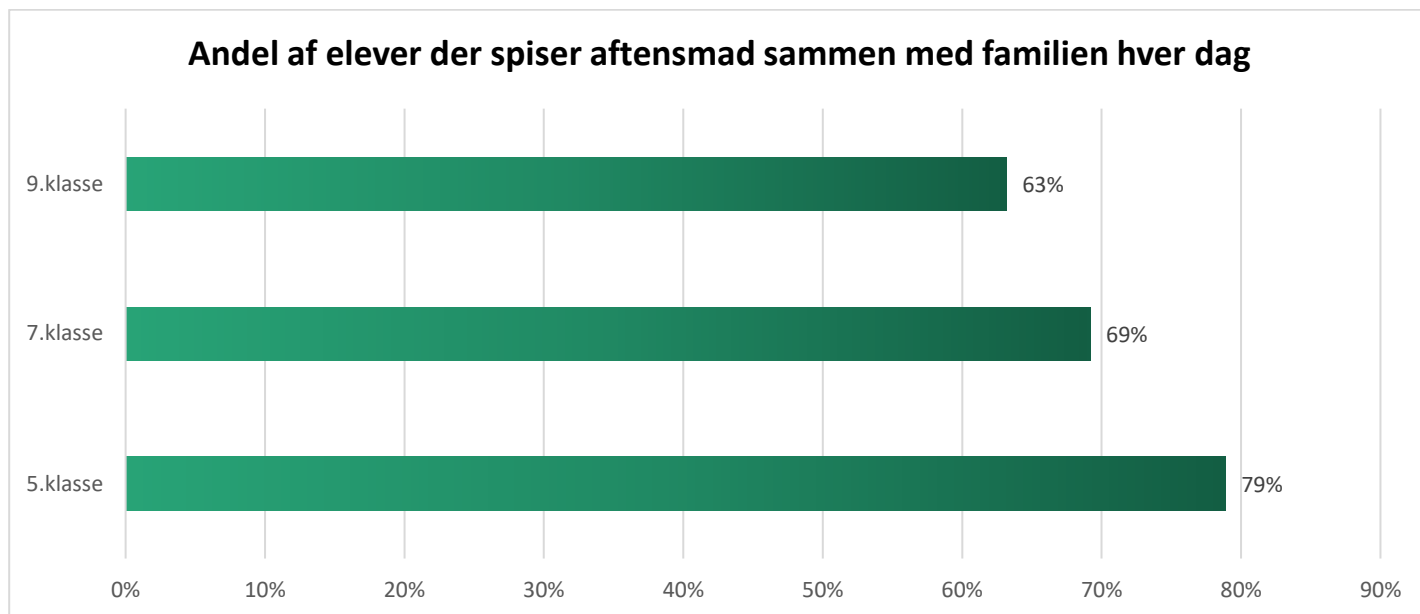
Figur 26: Oversigt over drenge (n=623) og piger (n=591) fordelt på om de er med i fællesskabet

Mad og måltider

Sunde madvaner har stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge overvægt eller underernæring. Sundhedsstyrelsen har stort fokus på madglæde, gode måltider, sund mad og maddannelse.¹⁰ Barnets måltidsvaner og sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har livslang indflydelse på kost- og sundhedsvaner i voksenlivet.¹¹

Madglæde

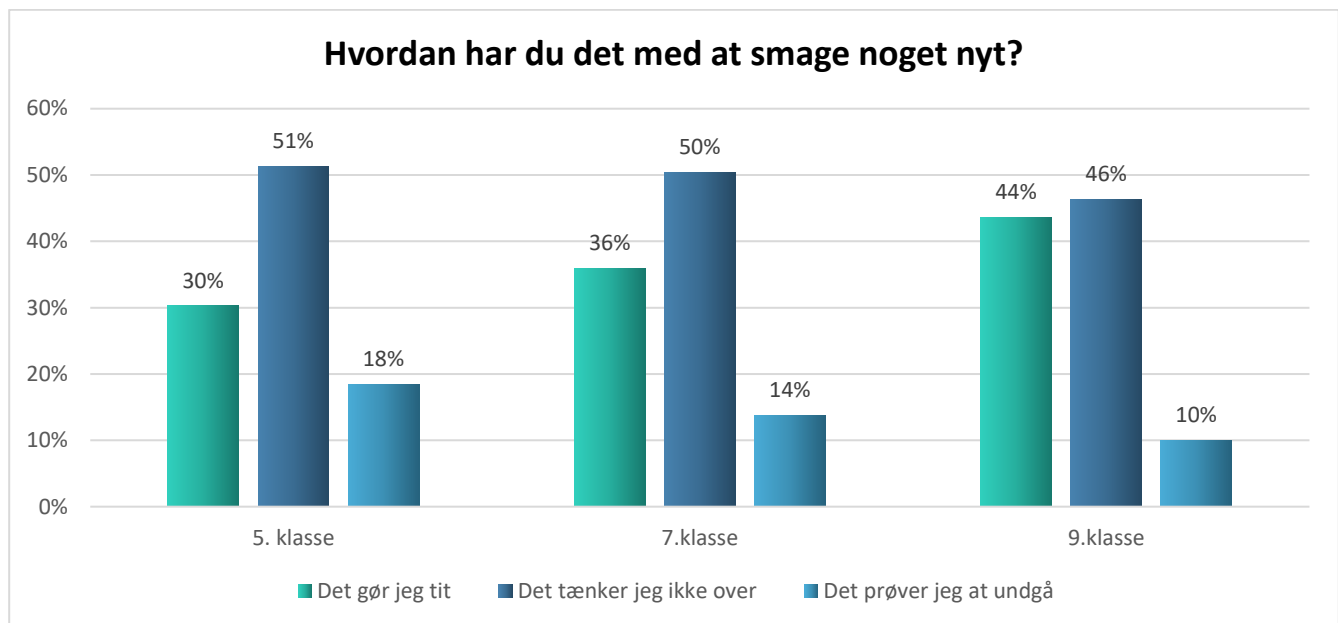
Sund ernæring kan ikke stå alene, når det handler om at skabe gode og sunde madvaner hos børn og unge. For at sund mad kan vinde indpas, må den tænkes ind i en kulturel og social sammenhæng. Når børn er med til at tilberede maden, skaber det større lyst og nysgerrighed til at spise sund mad.¹² Figur 27 viser, at 63%, 69% og 79% i henholdsvis i 5., 7. og 9. klasse spiser aftensmad sammen med familien hver dag.



Figur 27: Andel elever (n=1225) fra 5., 7. og 9. klasse der spiser aftensmad med deres familie hver dag

Madmod handler om at være nysgerrig overfor nye fødevarer, nye smage, anderledes konsistens og lysten til at eksperimentere med maden. Ved at fremme madmod og madglæde kan man skabe bedre forudsætninger for, at børn og unge har lyst til og mod på at spise sundt og varieret.

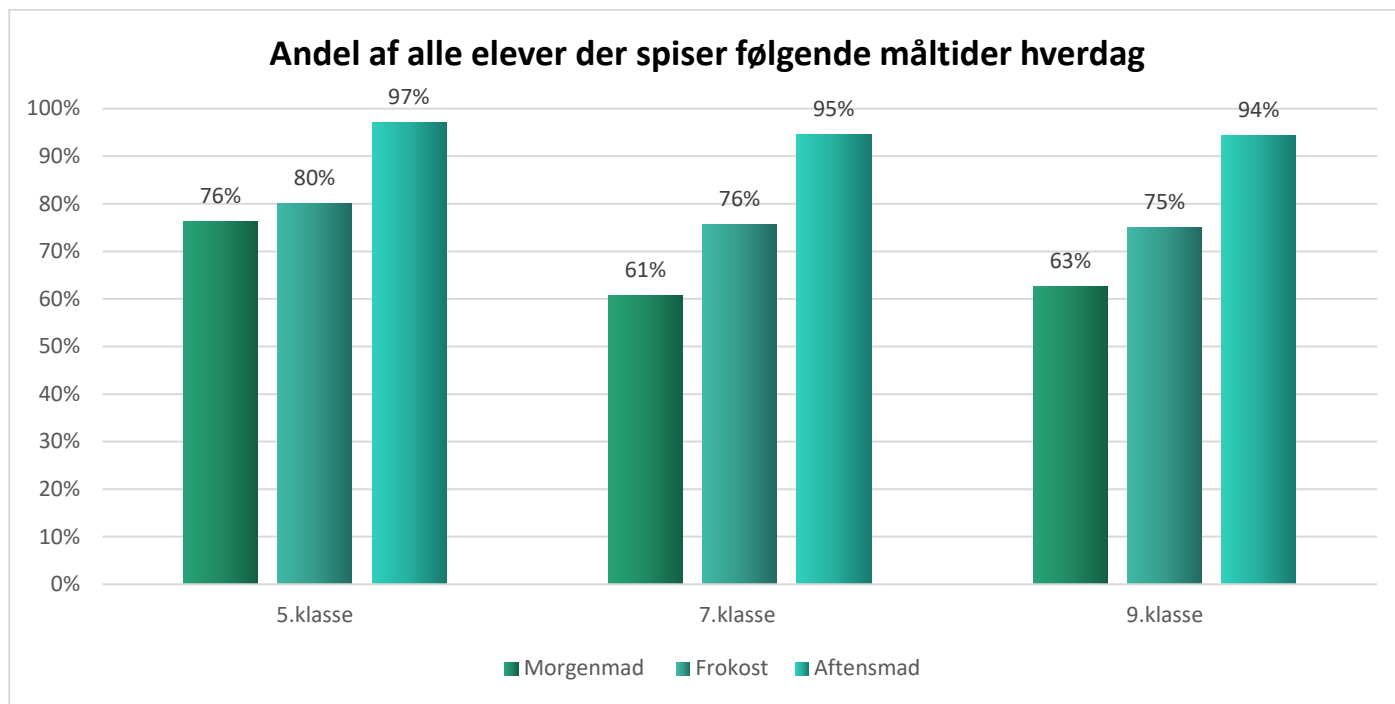
Omkring 1/3 af elever i 5. og 7. klasse smager tit på noget nyt, og i 9. klasse er det næsten halvdelen som tit smager på noget nyt, jf. figur 28.



Figur 28: Oversigt over hvordan elever (n=1226) fra 5., 7. og 9. klasse har det med at smage på noget nyt

Måltidsvaner

Det anbefales at børn og unge spiser tre hovedmåltider samt to til tre mellemmåltider dagligt. Det anbefales at maden er varieret og indeholder en begrænset mængde sukker, salt og mættet fedt.¹³ I 5. klasse spiser en større andel af elever (sammenlignet med 7. og 9. klasse) morgenmad, frokost og aftensmad hver dag. Næsten alle elever (94%-97%) spiser aftensmad hver dag, jf. figur 29.



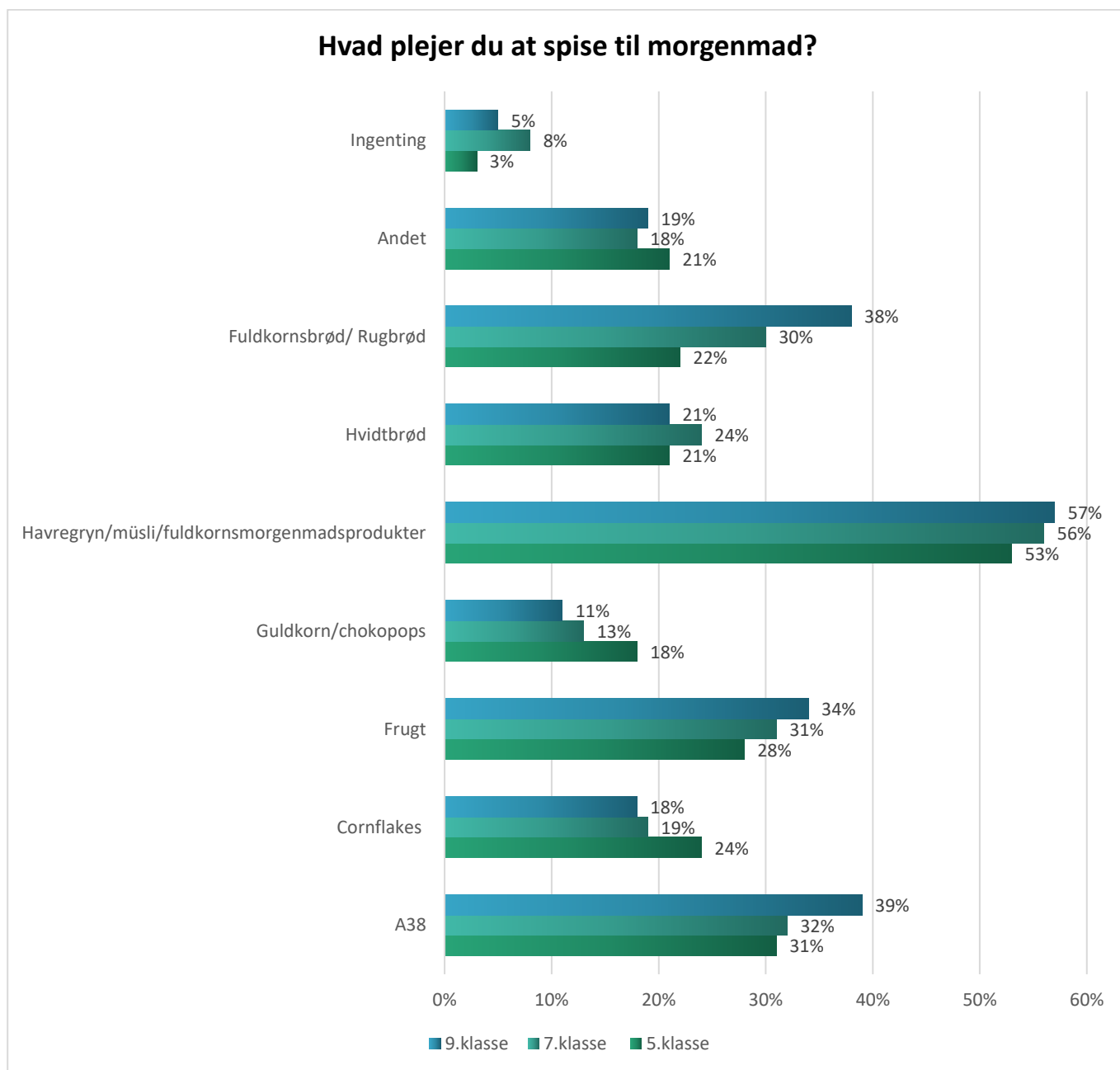
Figur 29: Andelen af elever i 5., 7. og 9.klasse der spiser morgenmad (n=1225), frokost (n=1220) og aftensmad (n=1225) hverdag

Madvaner

Fuldkornsprodukter er vigtige i dagens måltider, da de indeholder mange næringsstoffer og kostfibre. Sundhedsstyrelsen anbefaler børn mellem 4 og 10 år at spise ca. 40-60 g fuldkorn dagligt, mens voksne og børn over 10 år anbefales at spise 75 g dagligt.¹⁴ Derudover anbefales alle børn og unge over 10 år, at spise mindst 600 g frugt og grønt hver dag og drikke 250-500 g mager mælk dagligt.¹⁵

Morgenmadsprodukter

Af figur 30 fremgår elevernes foretrukne morgenmadsprodukter. Det er meget tydeligt, at havregryn/mysli/fuldkornsmorgenmadsprodukter er det foretrukne morgenmåltid hos eleverne i 5., 7. og 9. klasse.

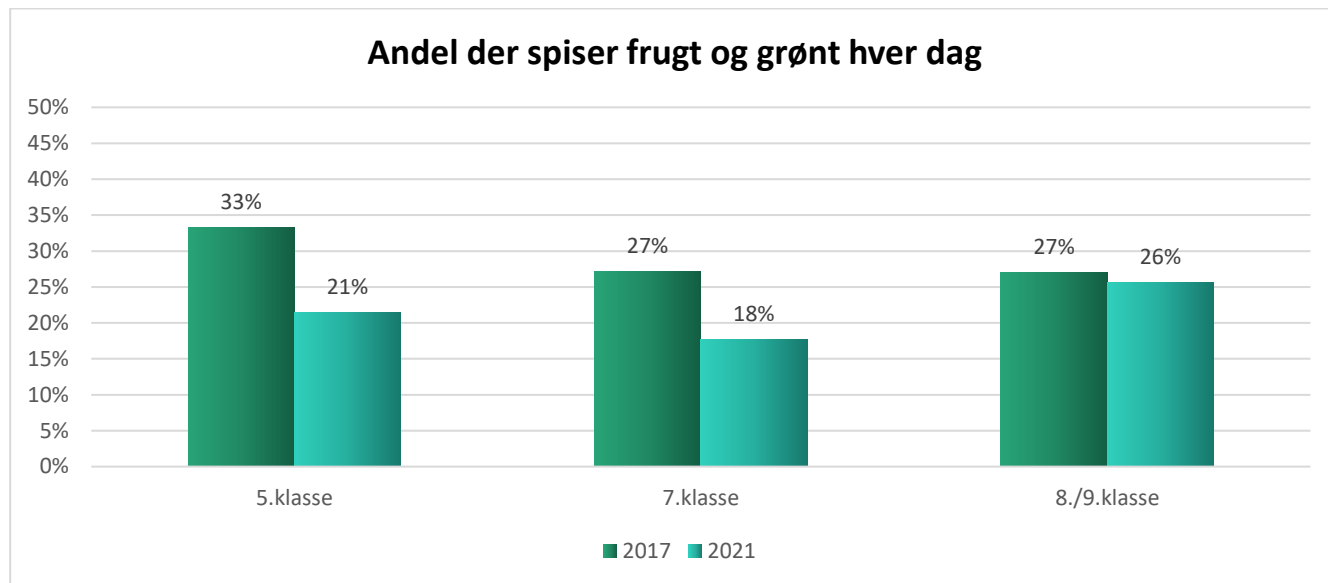


Figur 30: Oversigt over hvilke morgenmadsprodukter eleverne (n=1249) fra 5., 7. og 9. klasse, plejer at spise til morgenmad.

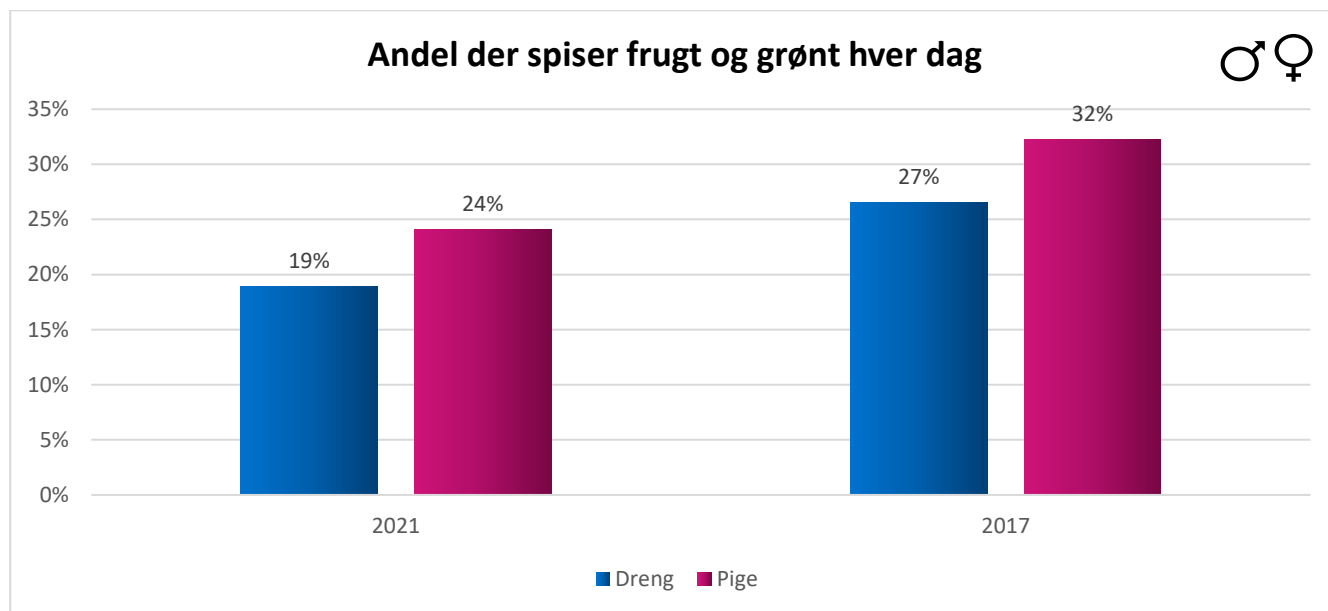
Frugt og grønt

Når man sammenligner andelen af elever i 5., 7. og 9. klasse, der spiste frugt og grønt hver dag i 2017 med 2021, så er der sket et relativt stort fald blandt elever i 5. og 7. klasse, jf. figur 31.

Af figur 32 ses, at piger spiser 5 procentpoint mere frugt og grønt end drenge. Dette gælder både undersøgelsen i 2017 og 2021.



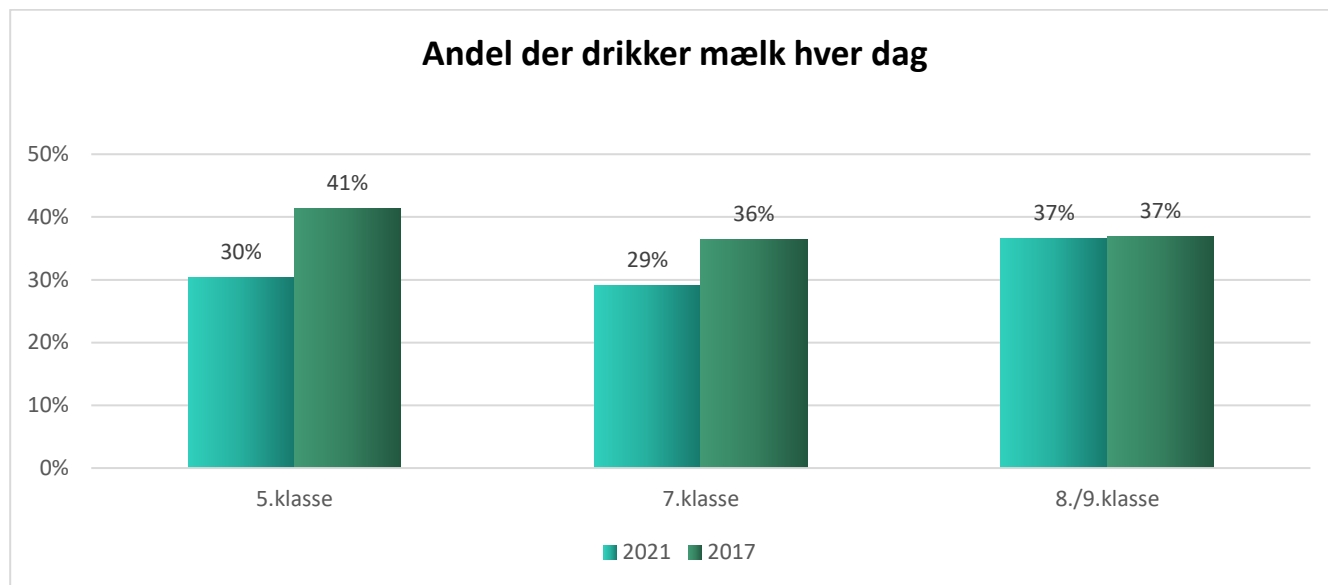
Figur 31: Andelen af 5., 7. og 8./9.klasse i 2017 (n=1266) og 2021 (n=1218), der spiser frugt og grønt hver dag. Resultaterne baserer sig på besvarelser af spørgsmålene, "hvor tit spiser du grøntsager" og "hvor tit spiser du frugt".



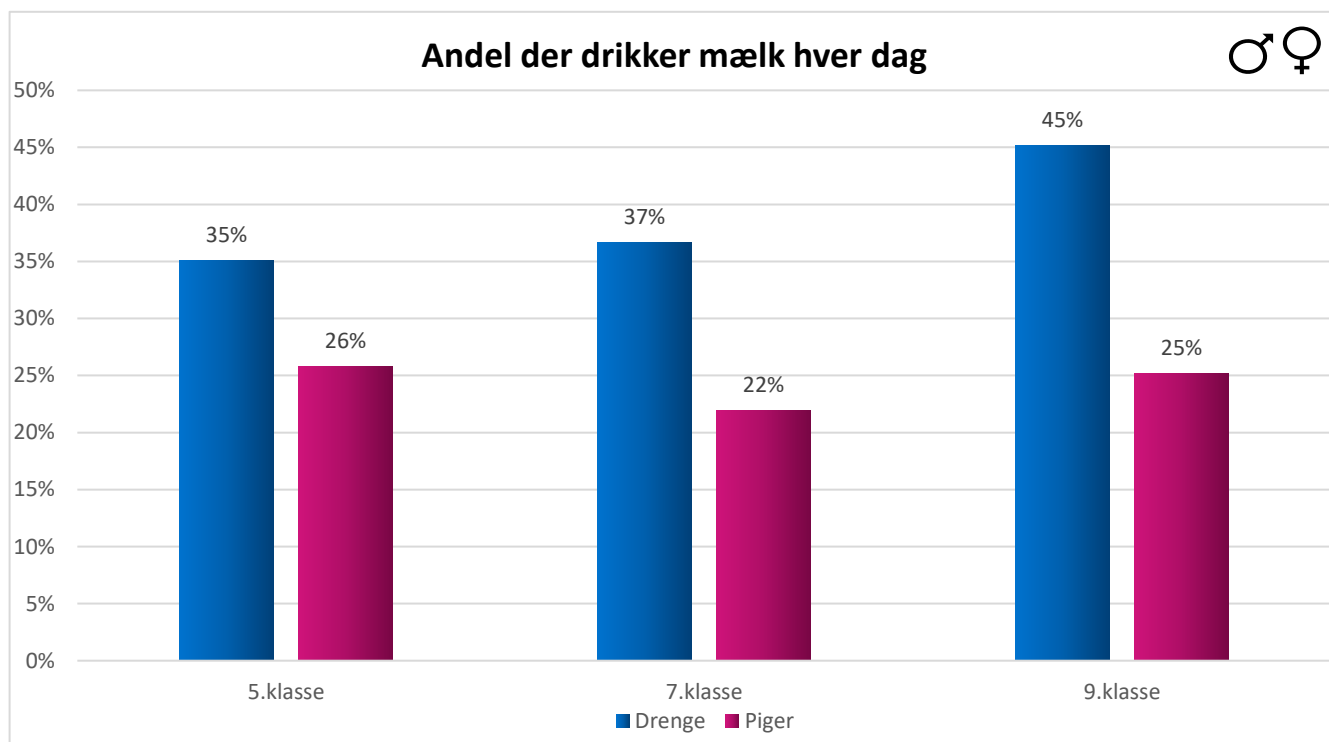
Figur 32: Andelen af drenge i 2017 (n=649) & 2021 (n= 629) og piger 2017 (n=617) & 2021(n= 589), der spiser frugt og grønt hver dag

Mælk

Det fremgår af figur 33, at der er sket et fald i andelen af elever i 5. og 7. klasse, der drikker mælk hver dag. Faldet er på hhv. 9 og 7 procentpoint i 2021 sammenlignet med 2017. 35-45% af drengene drikker mælk hver dag ift. 22-26% af pigerne i 5., 7. og 9. klasse (figur 34).



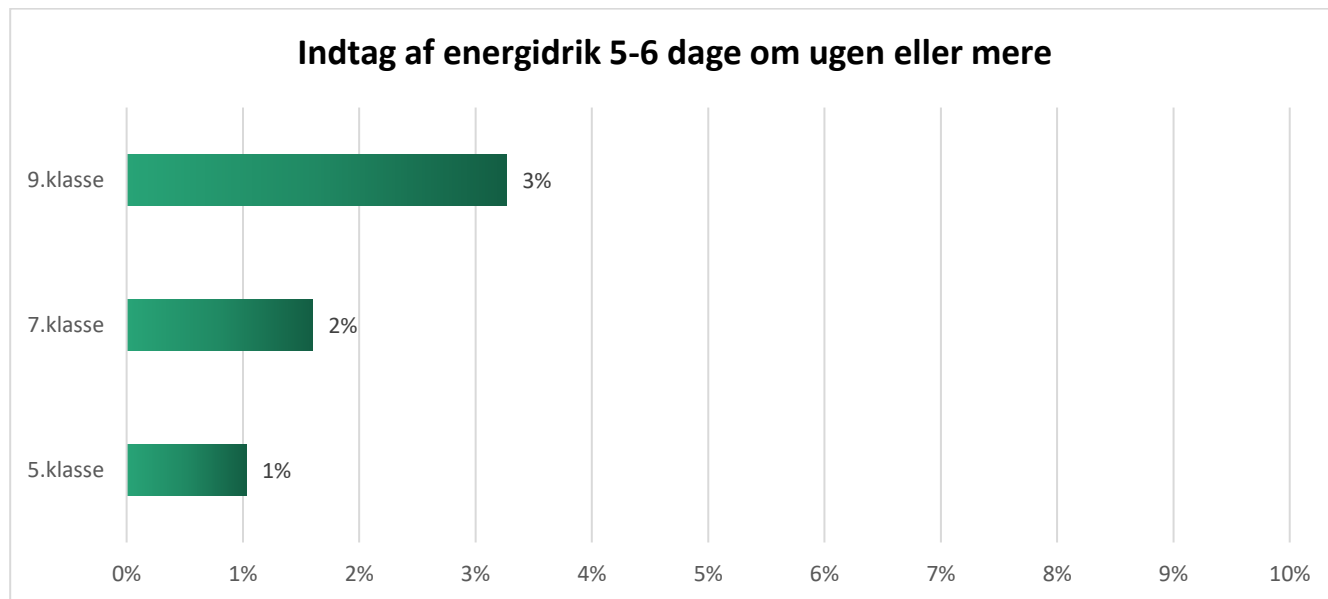
Figur 33: Andel af elever i 5., 7. og 8./9. klasse fra sundhed og trivselsundersøgelse i henholdsvis 2017 (n=1271) og 2021 (n=1224) der drikker mælk hver dag. * Nb: forskelle i højde på søjlerne skyldes afrunding til 0 decimaler.



Figur 34: Andel af drenge (n=632) og piger (n=592) fra 5., 7. og 9. klasse, der drikker mælk hver dag.

Energidrik

Højt indtag af energidrik kan medføre uro og irritabilitet på grund af et højt indhold af koffein¹⁶. Figur 35 viser, at der er en lav andel af elever (1-3%), der drikker energidrik 5-6 gange eller mere om ugen.



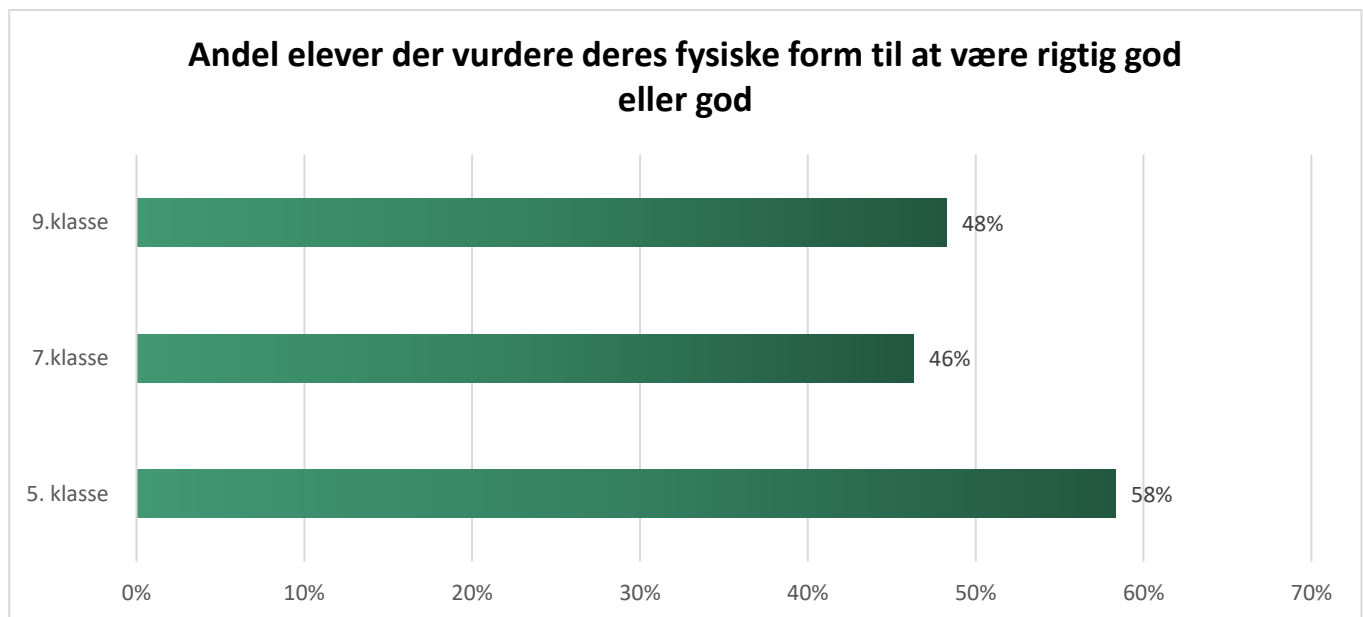
Figur 35: Andel af elever (n=1225) fra 5., 7. og 9. klasse der indtager energidrik 5-6 dage om ugen eller mere.

Fysisk aktivitet og fritidsinteresser

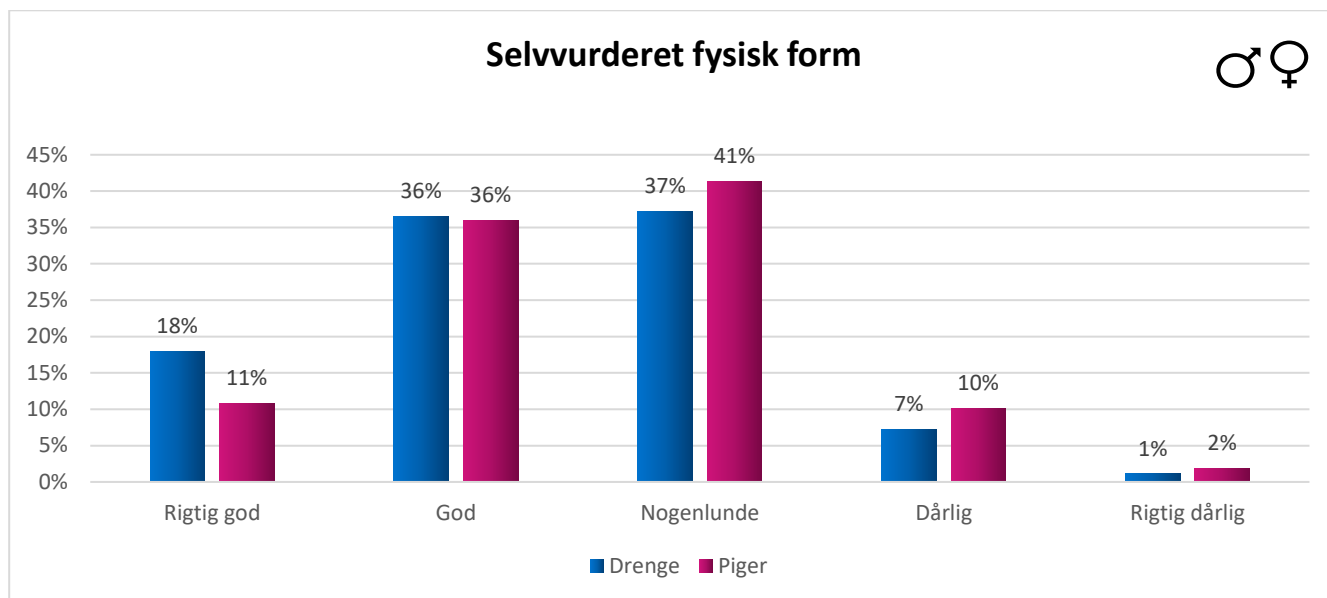
Fysisk aktivitet fremmer og opretholder et godt og sundt helbred, samt mindsker risikoen for kroniske sygdomme. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge mellem 5 og 17 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen, og mindst 3 gange ugentligt skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af 30 minutters varighed.¹⁷ Fysisk aktivitet dækker over et bredt spektrum af aktiviteter lige fra motion, sport og træning (struktureret aktivitet) til hverdagsaktiviteter som fx cykling som transport, trappegang, fodbold eller fangeleg i frikvarteret.

Selv vurderet fysisk form

I undersøgelsen er eleverne blevet spurgt, hvordan de vurderer deres fysiske form. Det ses at elever, der vurderer deres fysiske form til at være rigtig god eller god, er lavere i 7. og 9. klasse (ca.47%), sammenlignet med 5.klasse (58%). Opdelt på køn ses det at 37% af drengene vurderer, at deres fysiske form er nogenlunde, hvor der for piger er tale om 41%. Ca. 10% af drenge og piger vurderer at de er i enten dårlig eller rigtig god form, jf. figur 37.



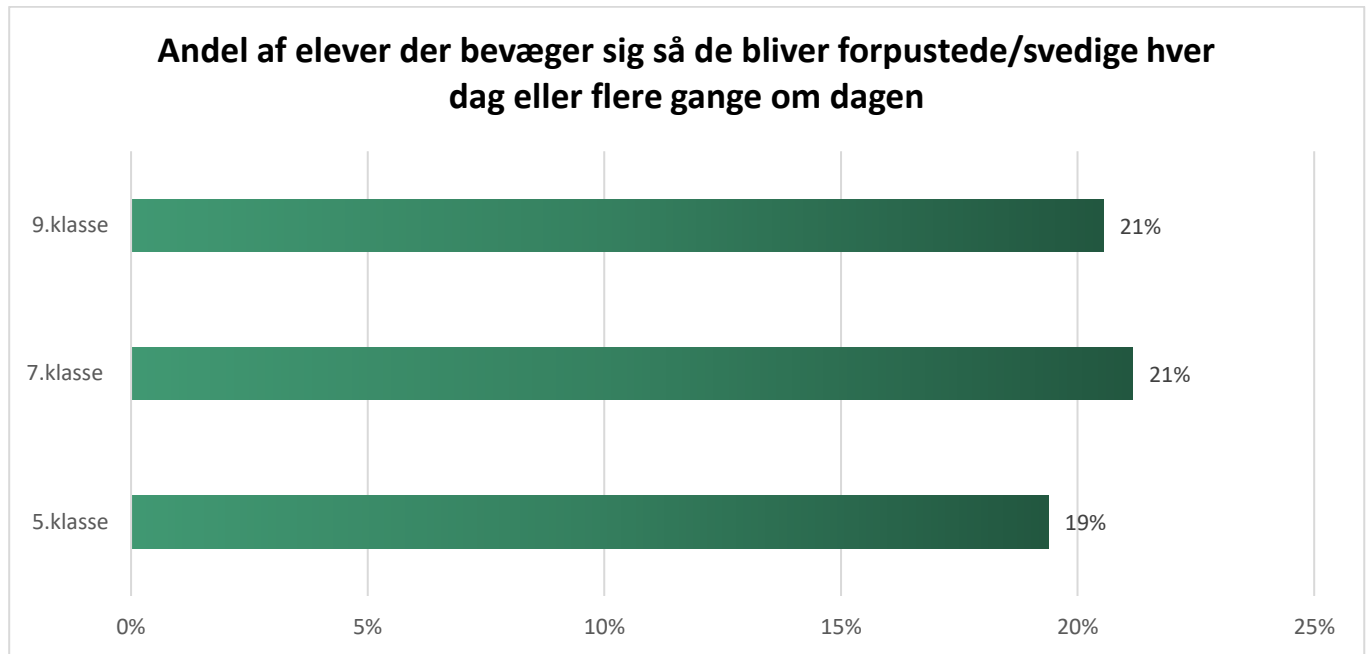
Figur 36: Andel af elever (n=1232) fra 5., 7. og 9. klasse, der vurderer deres fysiske form til at være rigtig god eller god



Figur 37: Oversigt over drenge (n=639) og piger (n=593) fordelt på hvordan de vurderer deres fysiske form

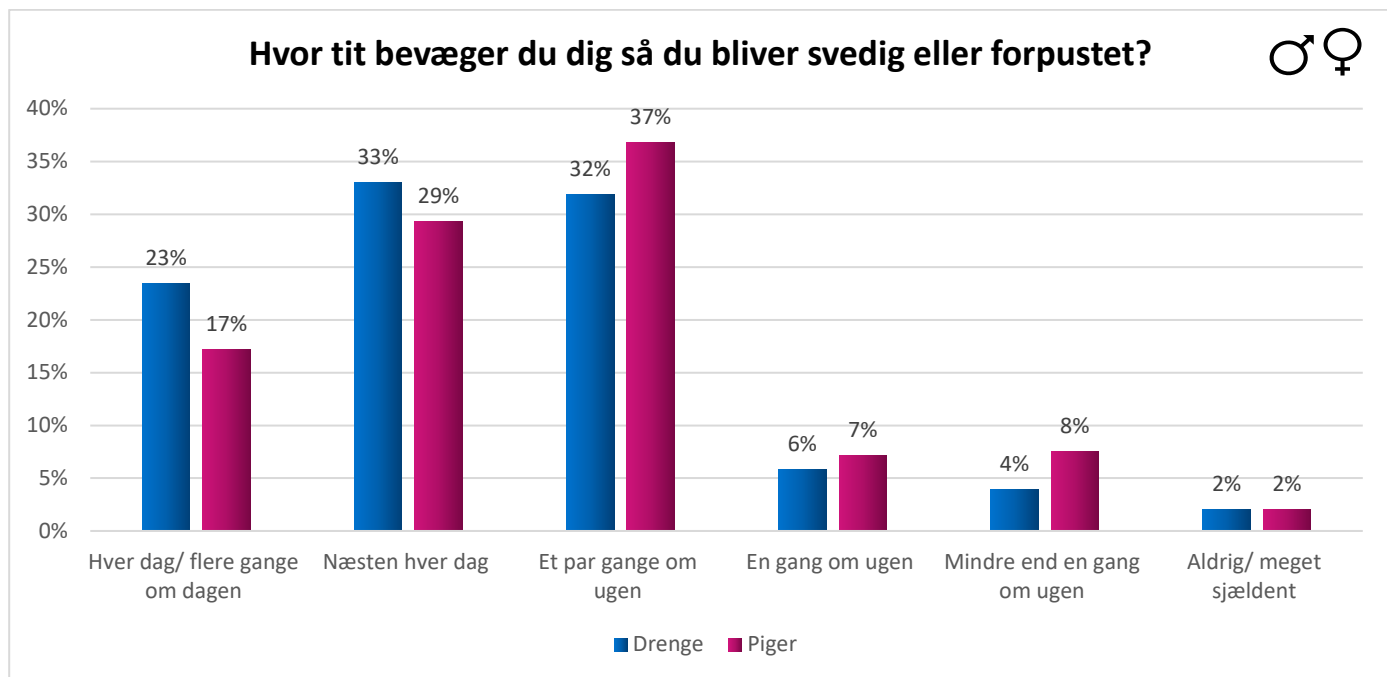
Aktivitetsniveau i hverdagen

Eleverne er også blevet spurgt om, hvor tit de bevæger sig, så de bliver forpustede/svedige. Omkring hver femte elev i 5., 7. og 9. klasse bevæger sig, så de bliver forpustede/svedige hver dag eller flere gange om dagen, jf. figur 38.



Figur 38: Andel af elever (n=1240) fra 5., 7. og 9. klasse der bevæger sig, så de bliver forpustede/svedige hver dag eller flere gange om dagen

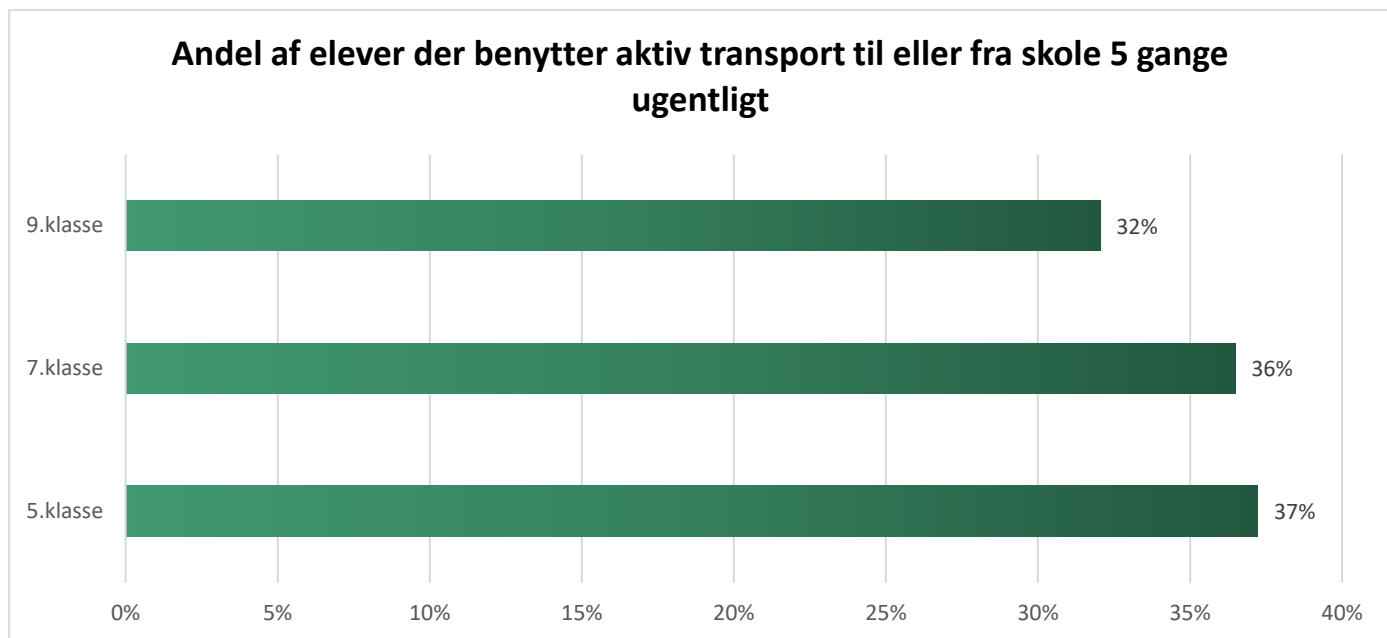
Forskellen i aktivitetsniveau mellem piger og drenge er illustreret ved figur 39. Der er flere drenge (23%) end piger (17%), der bevæger sig så de bliver forpustede/svedige hver dag/flere gange om dagen. Derudover bliver 37% af pigerne forpustede/svedige et par gange om ugen, hvor der for drenge er tale om 32%.



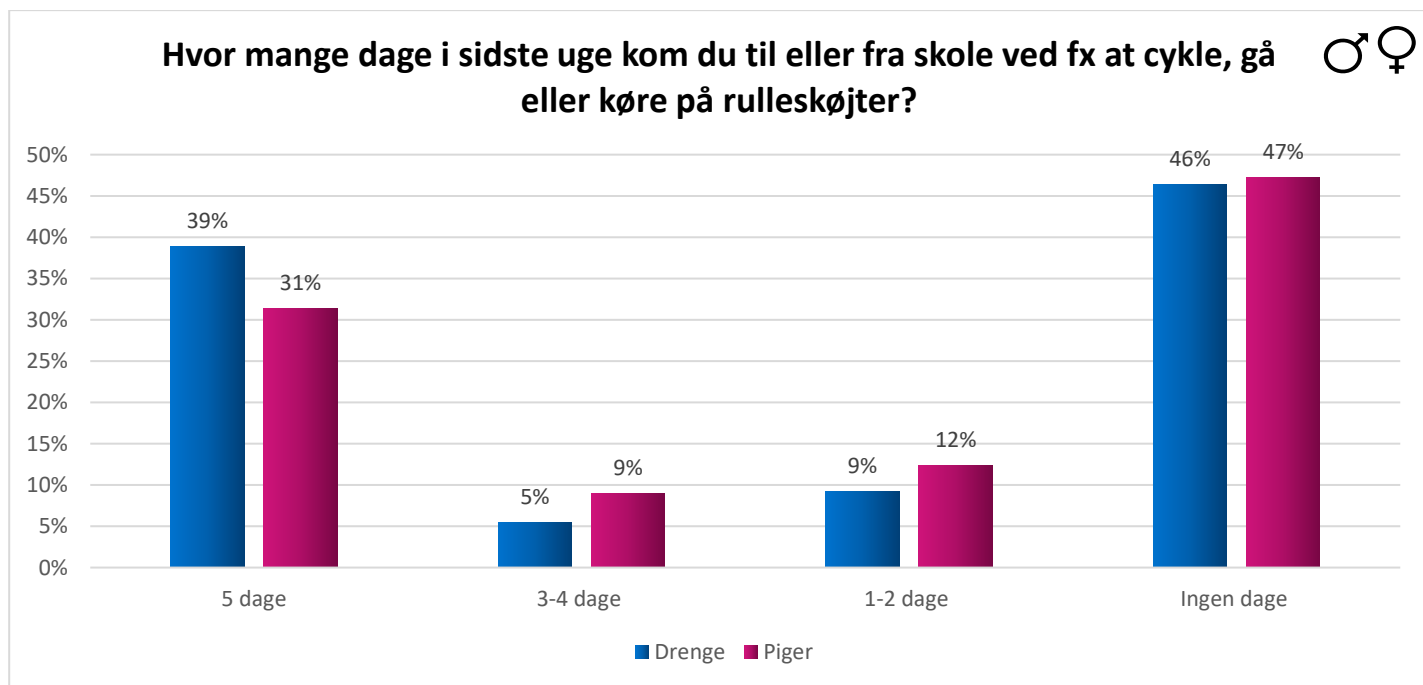
Figur 39: Oversigt over drenge (n=640) og piger (n=600) fordelt på, hvor tit de bevæger sig så de bliver svedige/ forpustede

Aktiv transport

Børn der bruger aktiv transport, har et højere totalt fysisk aktivitetsniveau.¹⁸ Det fremgår af figur 40 at andelen af elever, som benytter aktiv transport (fx cykling, gang, rulleskøjter) alle ugens 5 dage, enten til eller fra skole (eller både til og fra skole), er 32% i 9.klasse og ca. 5 procentpoint højere i 5. og 7.klasse. Af figur 41 fremgår at drenge i højere grad (+ 8 procentpoint) end piger benytter aktiv transport alle ugens hverdage.



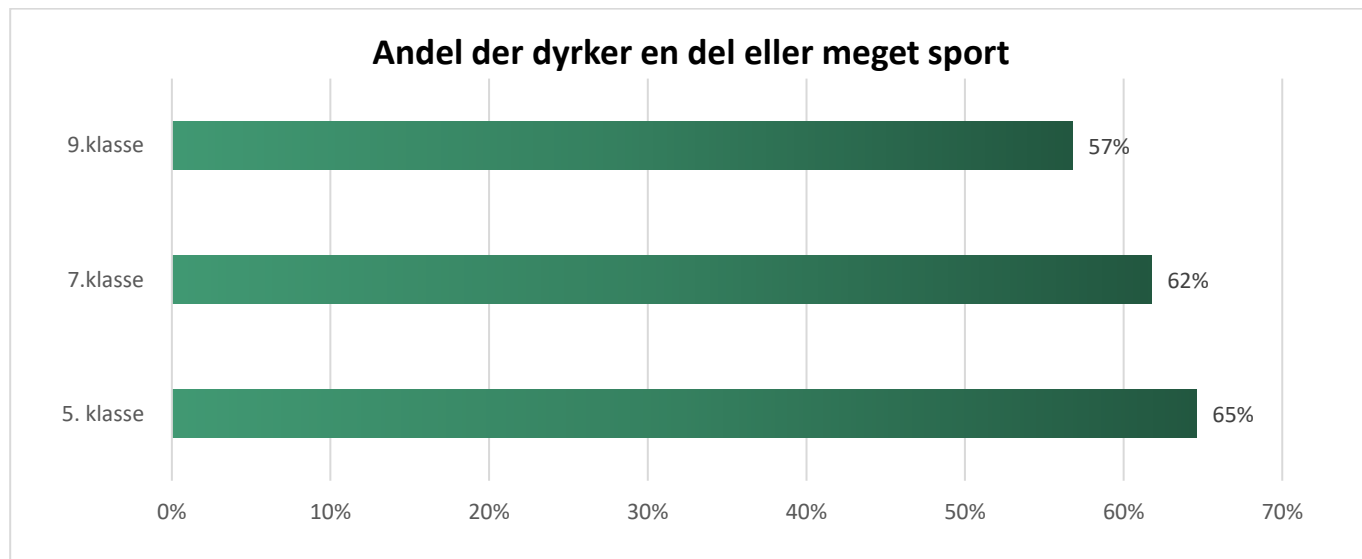
Figur 40: Andel elever (n=1199) fra 5., 7. og 9. klasse, der bruger aktiv transport til/fra skole 5 gange ugentligt



Figur 41: Oversigt over drenge (n=619) og piger (n=580), fordelt på hvor mange dage de kom til eller fra skole med aktiv transport

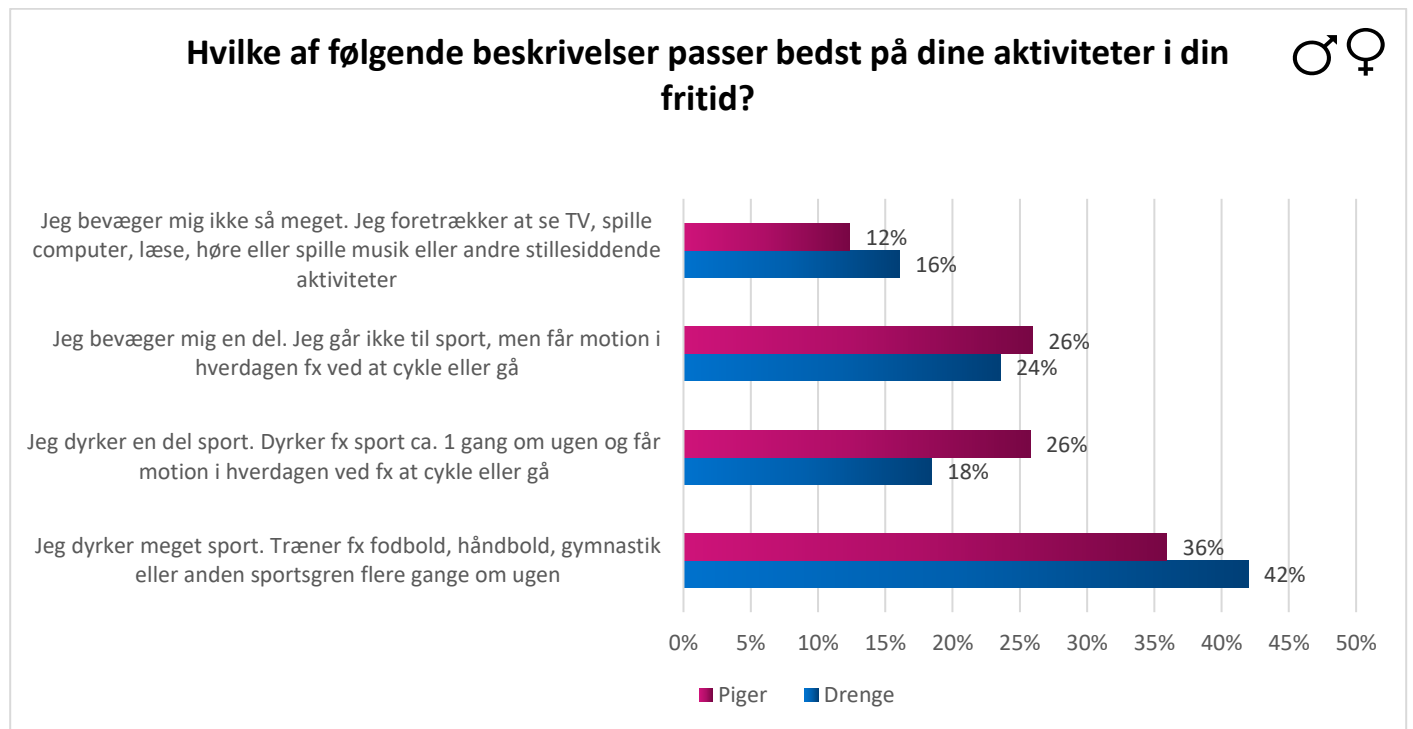
Fysisk aktivitet i fritiden

Figur 42 viser, at andelen af elever i 5., 7. og 9. klasse, der dyrker en del eller meget sport, er faldende med stigende klassetrin (65%-57%).



Figur 42: Andel af elever (n=1219) fra 5., 7. og 9. klasse, der dyrker en del eller meget sport

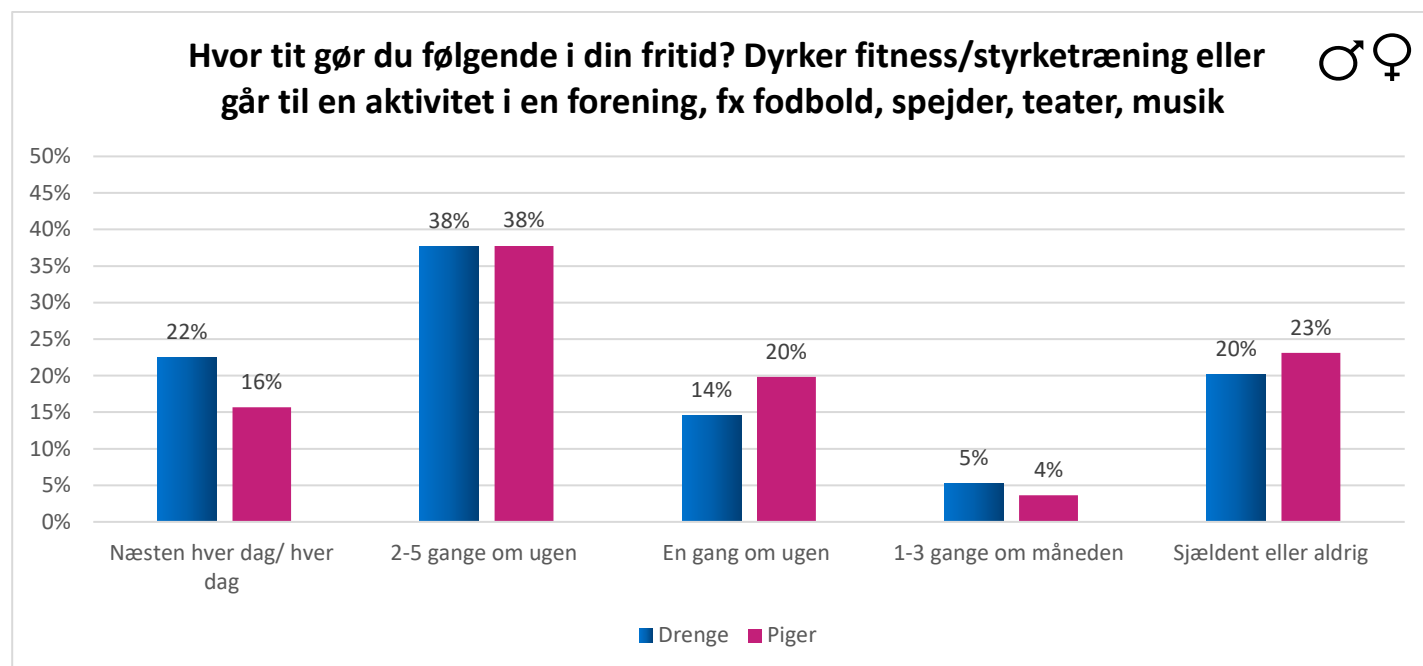
For at få et indblik i elevernes fritidsaktiviteter, er de blevet bedt om at afkrydse de aktiviteter, der passer bedst på deres fritid. Andelen der dyrker sport ca. 1 gang om ugen er 26% for piger og 18% for drenge. Andelen af drenge, der foretrækker stillesiddende aktiviteter, er større end andelen af piger (12% vs. 16%), jf. figur 43.



Figur 43: Oversigt over drenge (n=629) og piger (n=590) fordelt på aktiviteter i deres fritid

Træning og foreningsaktiviteter

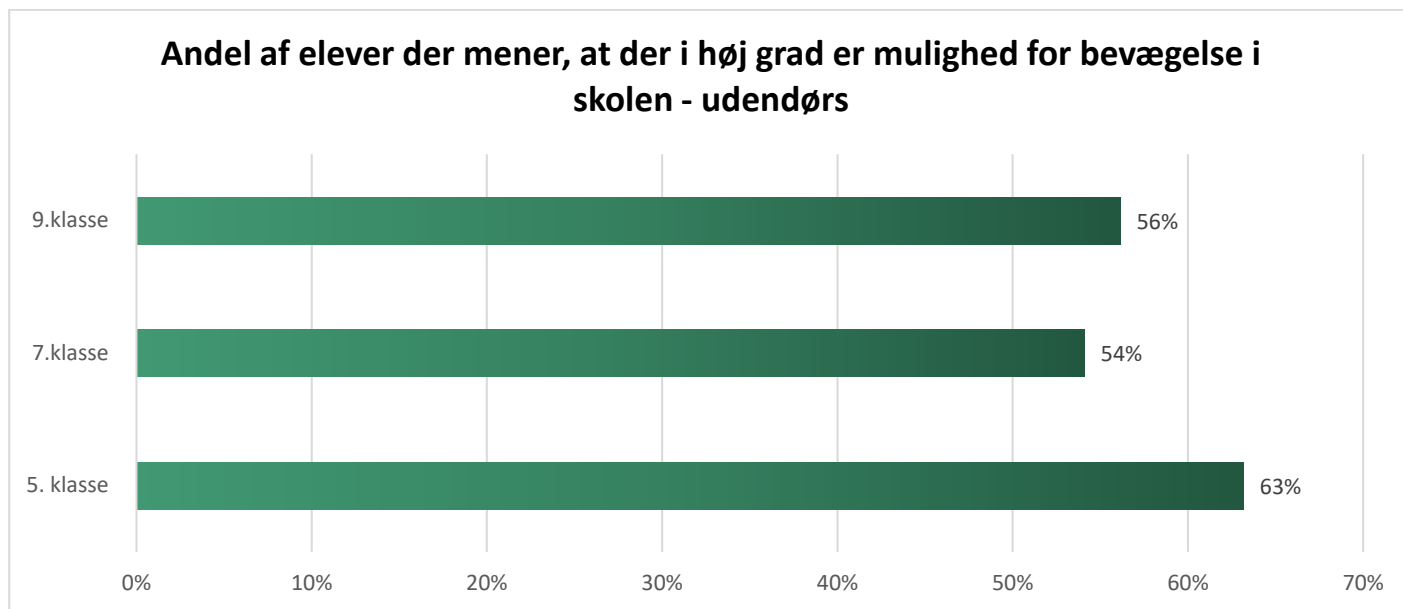
Figur 44 viser fordelingen af piger og drenge, der dyrker styrketræning/fitness eller går til en anden aktivitet i en forening. Det ses at 38% af både piger og drenge går til træning, eller en aktivitet i en forening, 2-5 gange i ugen. En lidt større andel af drenge (22%) går til en aktivitet næsten hver dag sammenlignet med piger (16%).



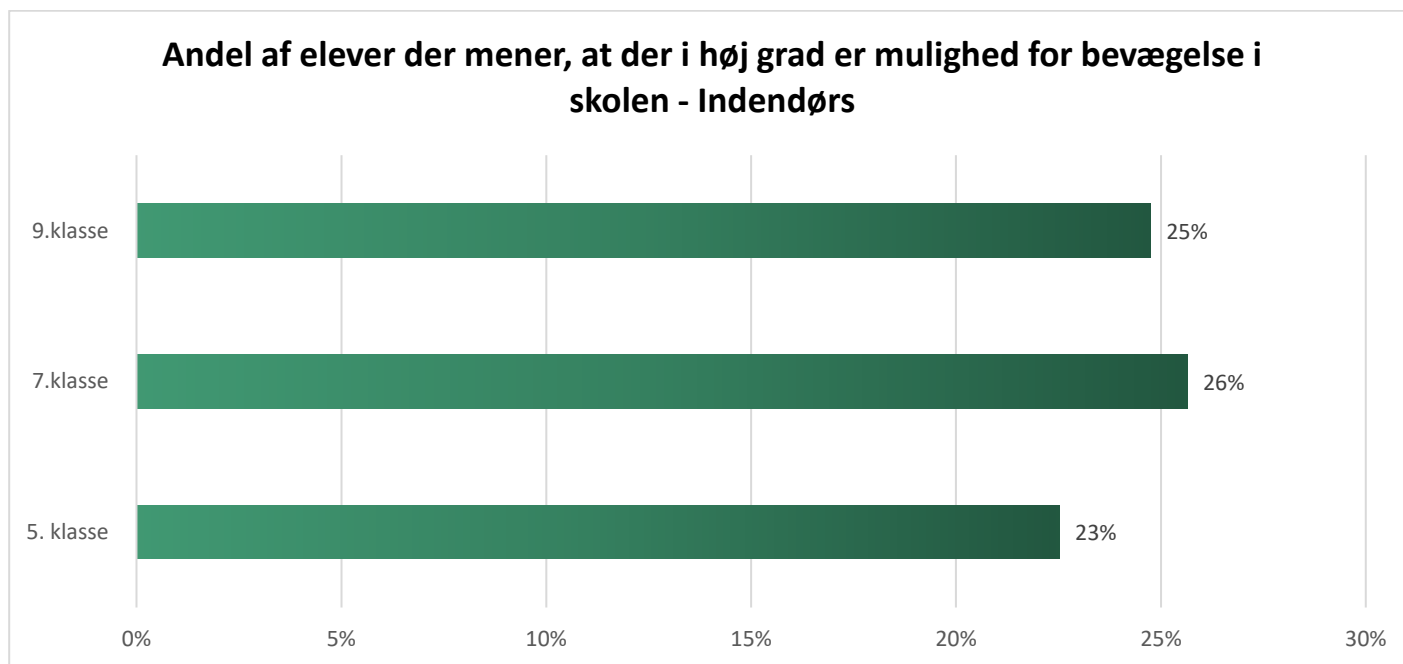
Figur 44: Oversigt over drenge (n= 614) og piger (n= 580), fordelt på hvor tit de går til træning eller en aktivitet i en forening i deres fritid

Fysiske rammer

For at fremme fysisk aktivitet bør de fysiske rammer, som børn og unge befinder sig i til dagligt, være motiverende og lægge op til leg og bevægelse. Figur 45 viser at elever i 7. og 9. klasse (hhv. 54% og 56%) og ca. 2/3 del af elever i 5.klasse mener, at der i høj grad er mulighed for bevægelse udendørs i skolen. Andelen af elever der mener, at der i høj grad er mulighed for bevægelse i skolen indendørs, er mellem 23% og 26%, jf. figur 46.



Figur 45: Andel elever (n=1211) fra 5., 7. og 9. klasse, der mener der i høj grad er mulighed for bevægelse udendørs på skolen



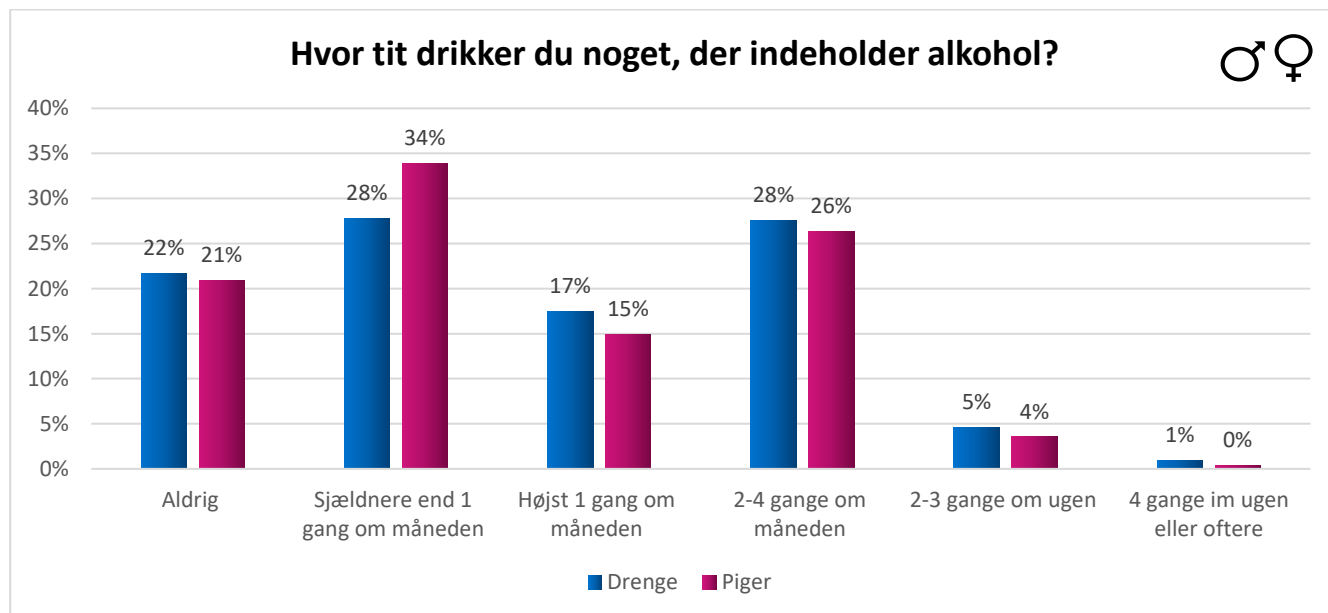
Figur 46: Andel elever (n=1190) fra 5., 7. og 9. klasse, der mener der i høj grad er mulighed for bevægelse indendørs på skolen

Alkohol

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge under 16 år ikke drikker alkohol. Unge mellem 16 og 18 år anbefales at drikke mindst muligt og ikke mere end 5 genstande ved samme lejlighed (binge-drinking).¹⁹ Elever fra 7. og 9. klasse blev stillet en række spørgsmål vedrørende deres alkoholvaner. Elever i 5. klasse er ikke blevet stillet spørgsmål om alkohol.

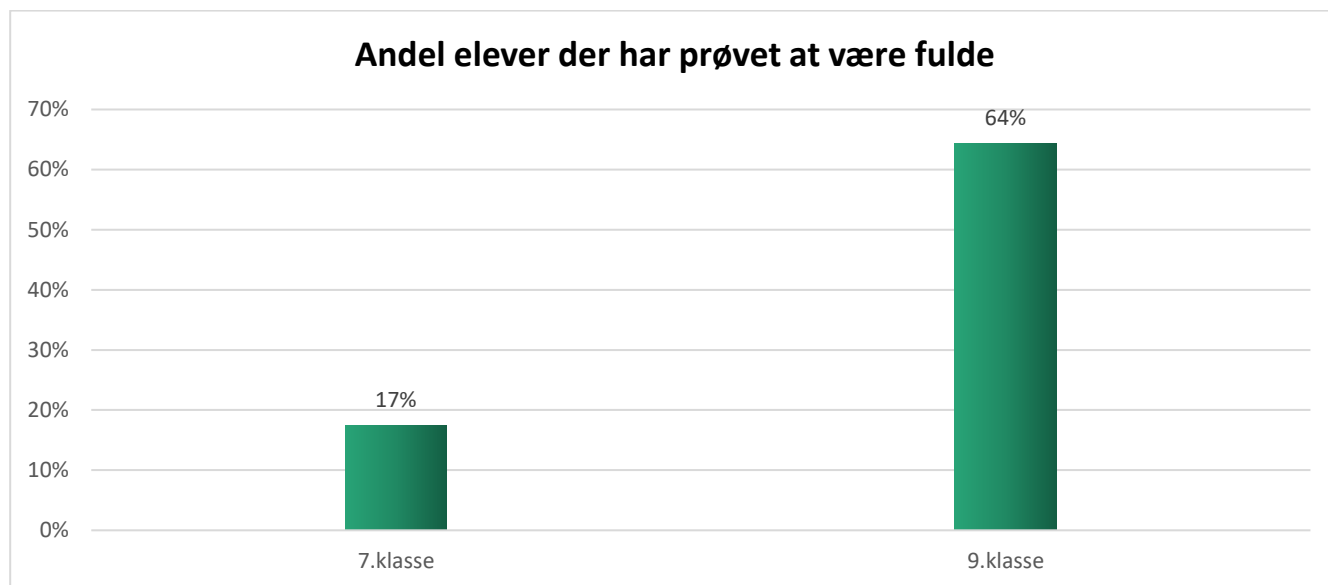
Alkoholindtag

Drenge og piger fra 7. og 9. klasse er blevet spurgt om, hvor tit de drikker noget, der indeholder alkohol. Resultaterne viser, at 28% af drengene angiver at de sjældnere end 1 gang om måneden drikker noget der indeholder alkohol, ift. 34% piger, jf. figur 47.

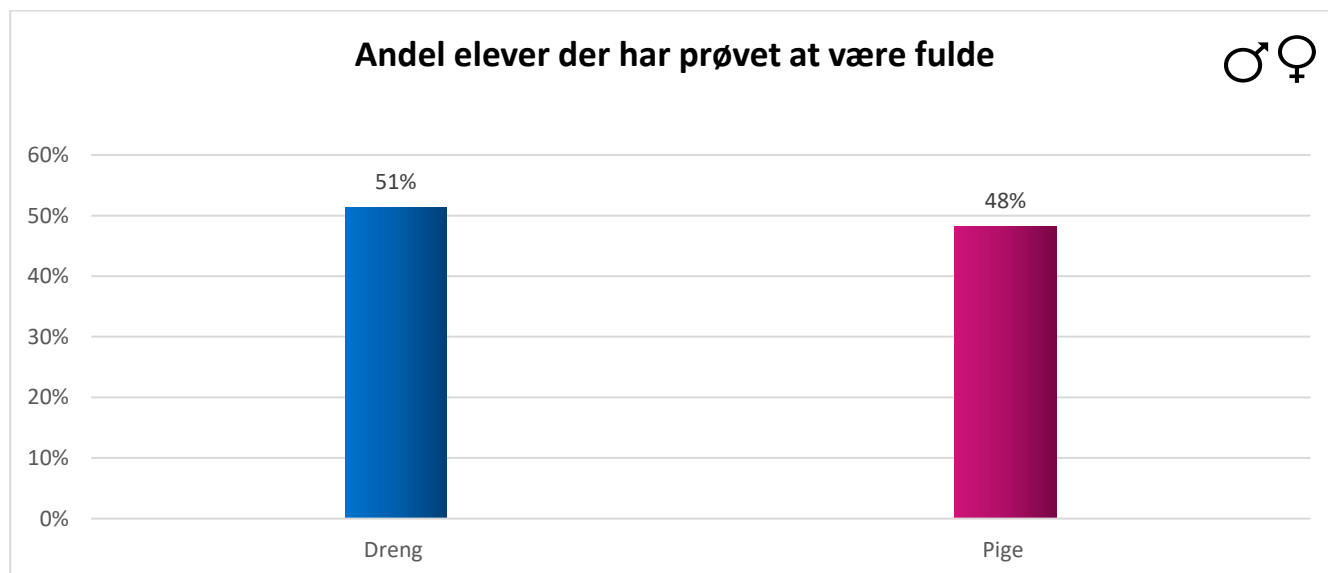


Figur 47: Oversigt over hvor ofte drenge (n=327) og piger (n=254) fra 7. og 9. klasse der drikker noget der indeholder alkohol. *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til dem, der forinden har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol.

Eleverne er blevet spurgt om, hvorvidt de har prøvet at være fulde. Det fremgår af figur 48, at andelen af elever i 7. klasse, der har prøvet at være fulde er 17%, og i 9. klasse er andelen 64%. 3 procentpoint flere drenge (51%) end piger (48%) har prøvet at være fulde, jf. figur 49.

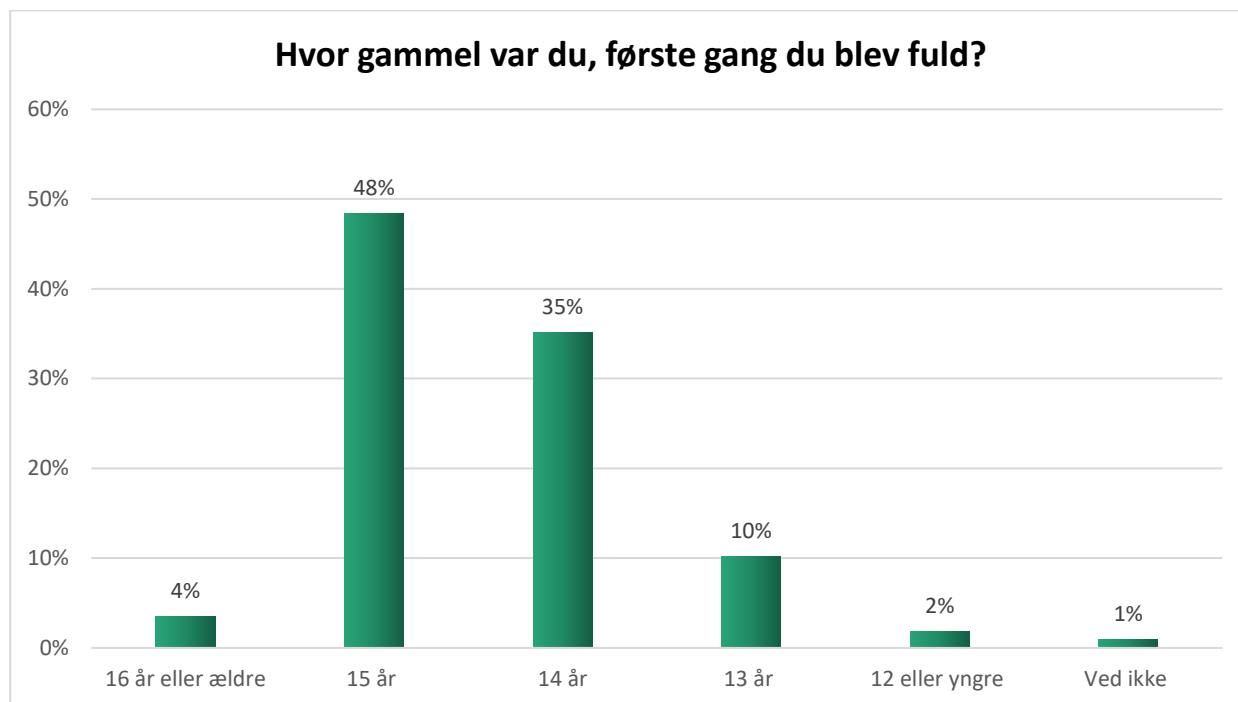


Figur 48: Andel elever fra 7. klasse (n=138) og 9.klasse (n=312) der har prøvet at være fulde. *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til dem, der forinden har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol.



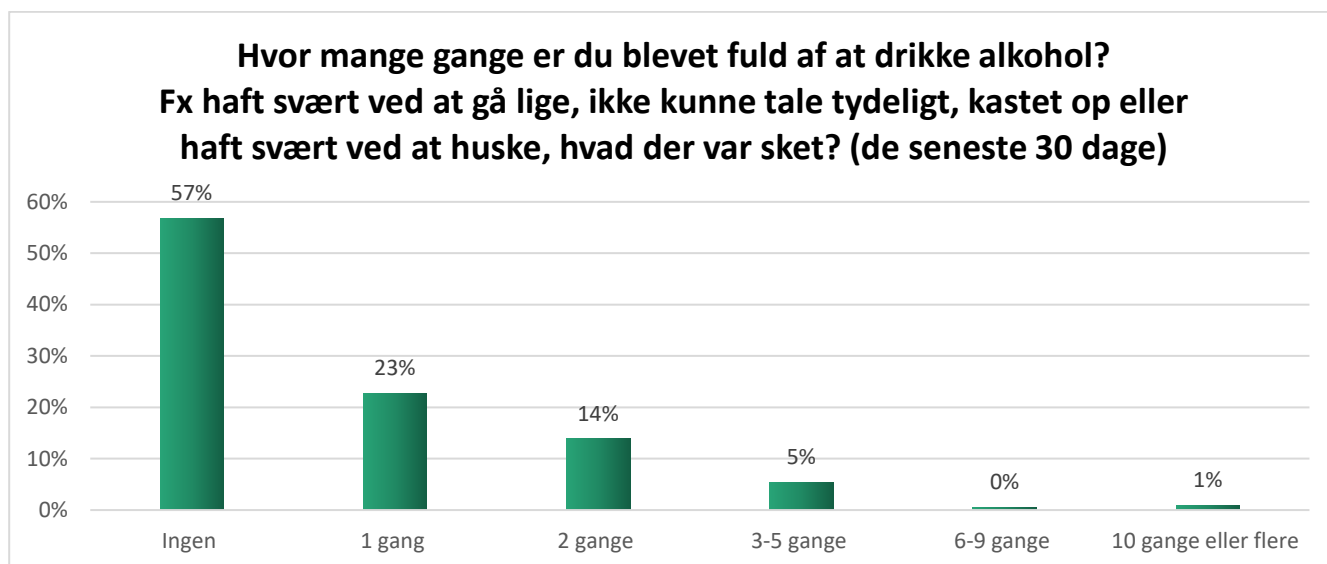
Figur 49: Oversigt over drenge (n=253) og piger (n= 197), der har prøvet at være fulde. *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til dem, der forinden har svaret at de har prøvet at drikke alkohol.

Eleverne i 7. og 9. klasse er spurgt om, hvor gamle de var, første gang de blev fulde. Resultaterne viser at ca. halvdelen (48%), var 15 år, da de var fulde første gang, jf. figur 50.

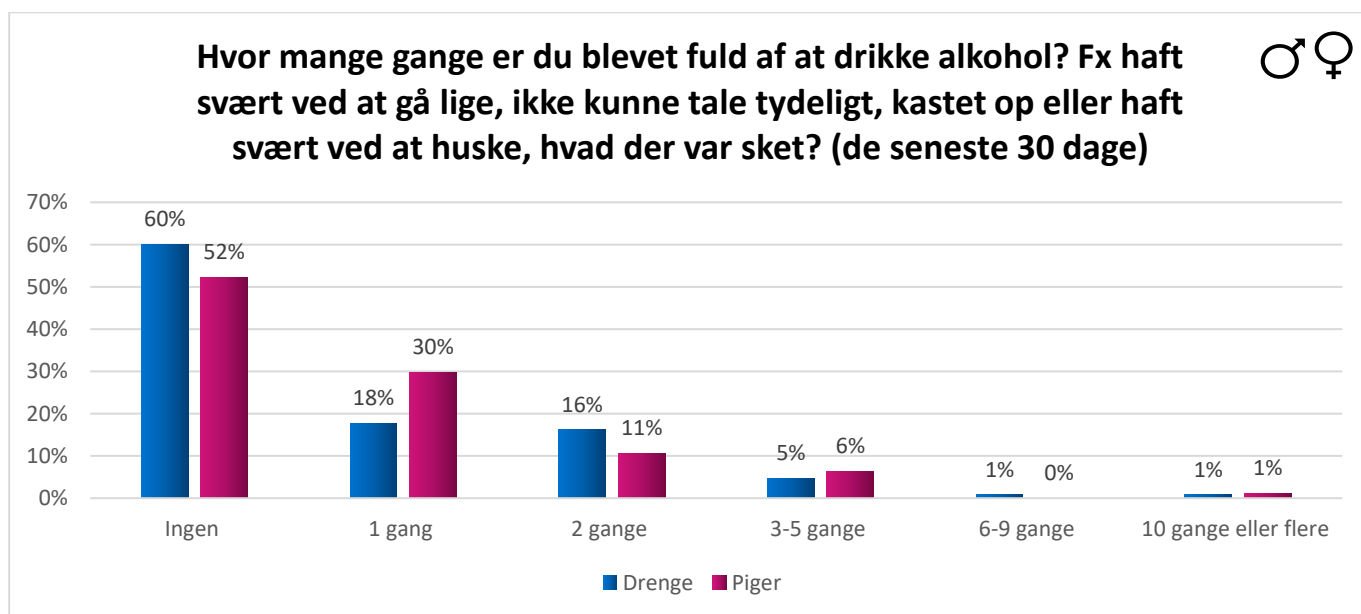


Figur 50: Debutalder for fuldskab blandt elever (n=225) i 7. og 9. klasse. *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til dem, der forinden har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol.

Eleverne som angiver, at de drikker alkohol, har også svaret på, hvor ofte de indenfor de seneste 30 dage har været fulde. Deres vurdering af fuldskab er subjektiv, og er således et udtryk for elevernes egen oplevelse af fuldskab. Figur 51 viser, at hovedparten af eleverne i 7. og 9. klasse ikke har været fulde den seneste måned. Det samme gør sig gældende for både drenge og piger, jf. figur 52.

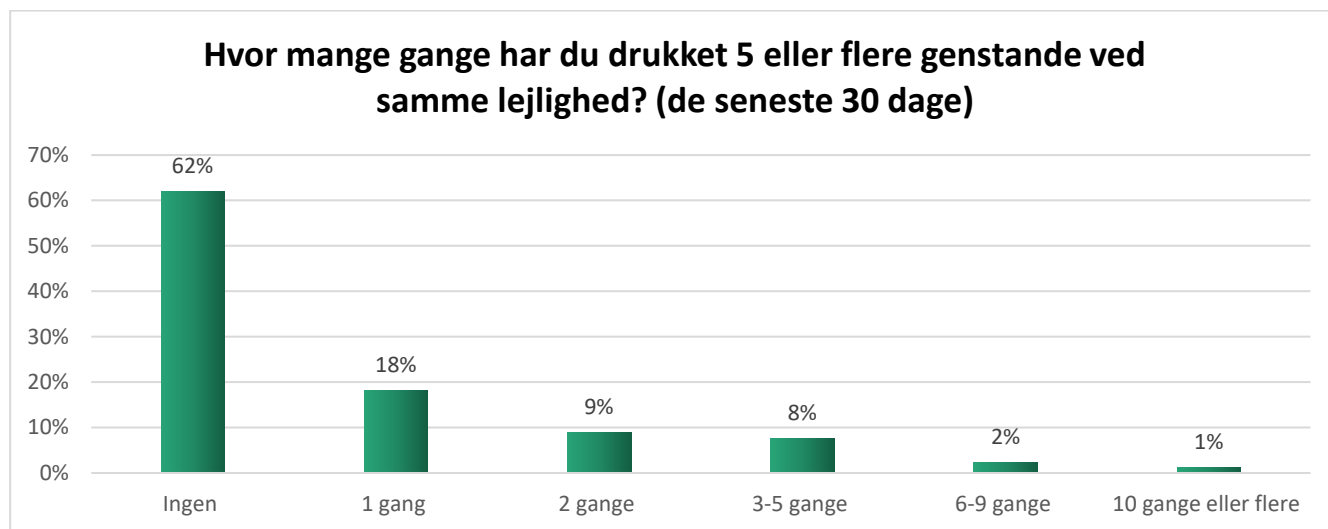


Figur 51: Oversigt over elever (n=224) i 7. og 9. klasse, der har været fulde de seneste 30 dage. *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til dem, der forinden har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol, samt har svaret ja til spørgsmål om, hvorvidt de nogensinde har prøvet at være fulde.

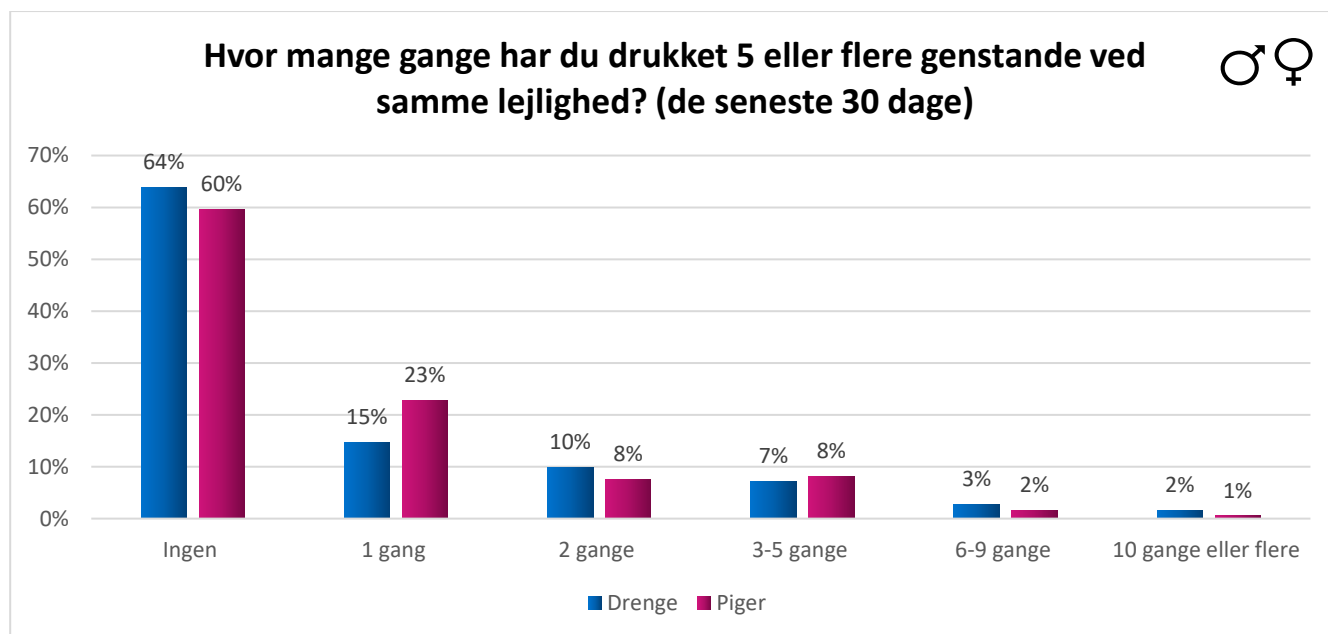


Figur 52: Oversigt over hvor mange gange drenge (n=130) og piger (n=94) har været fulde inden for de seneste 30 dage. *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til dem, der forinden har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol, samt har svaret ja til spørgsmål om, hvorvidt de nogensinde har prøvet at være fulde.

Figur 53 viser, at 8% har binge-drukket 3 gange eller mere, mens 56% af eleverne ikke har drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed den seneste måned. 23% af pigerne har drukket 5 eller flere genstande ved samme lejlighed 1 gang, ift. 15% af drengene.



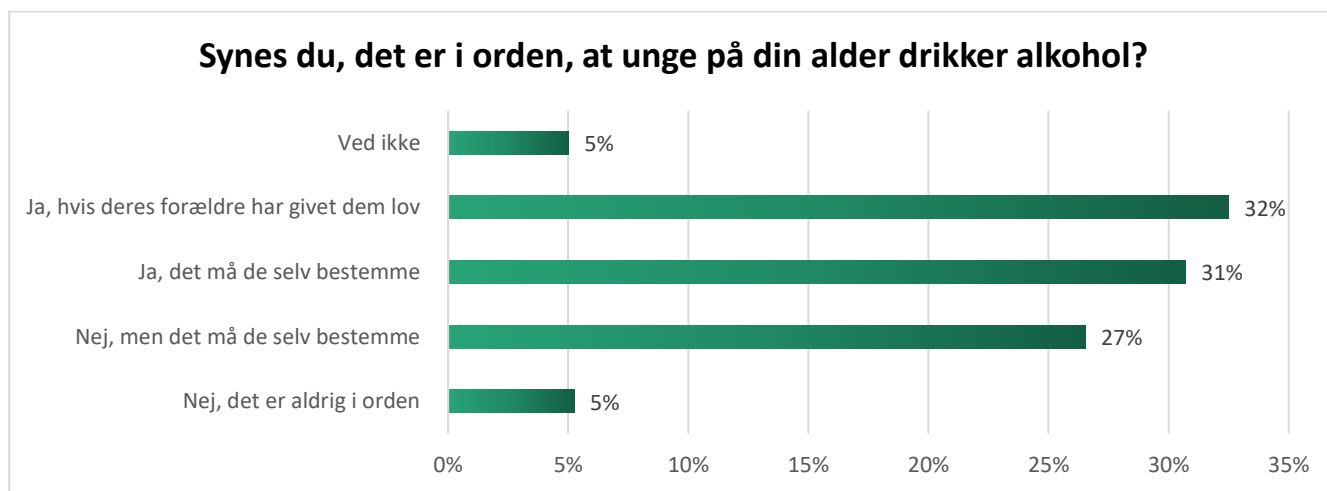
Figur 53: Hyppighed af binge-drinking (5 genstande eller flere ved samme lejlighed) hos 7. og 9. klasses elever (n=450).
 *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til dem, der forinden har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol, samt har svaret ja til spørgsmål om, hvorvidt de nogensinde har prøvet at være fulde.



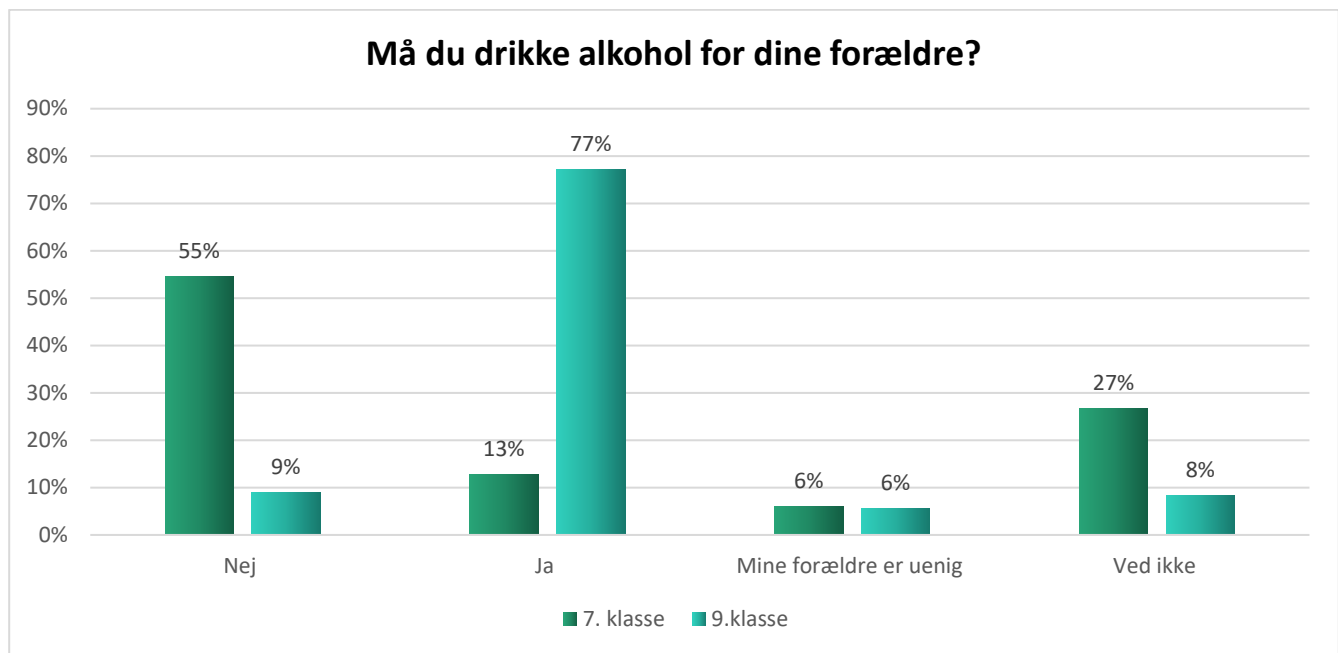
Figur 54: Hyppighed af binge-drinking (5 genstande eller flere ved samme lejlighed) hos drenge (n=252) og piger (n=198) i 7. og 9. klasse. *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til dem, der forinden har svaret, at de har prøvet at drikke alkohol, samt har svaret ja til spørgsmål om, hvorvidt de nogensinde har prøvet at være fulde.

Holdninger omkring alkohol

Elever i 7. og 9. klasse har svaret på, om de synes, det er okay, at jævnaldrende unge drikker alkohol. Omkring en tredjedel af eleverne mener, at det er okay, at unge jævnaldrende drikker alkohol, hvis de har fået lov af deres forældre. Derudover mener 31% af eleverne, at de selv må bestemme, og 5% mener at det aldrig er i orden, jf. figur 55. Forhold der påvirker de unges alkoholvaner, er blandt andet alkoholkulturen i hjemmet, forældrenes egne alkoholvaner samt forældrenes accept af alkoholforbrug blandt unge.²⁰ Mens 13% og 77% af elever i henholdsvis 7. og 9. klasse gerne må drikke alkohol for deres forældre, angiver 55% og 9% i henholdsvis 7. og 9. klasse, at de ikke må drikke alkohol for deres forældre, jf. figur 56.



Figur 55: Oversigt over holdning om alkohol hos elever (n=837) fra 7. og 9. klasse



Figur 56: Oversigt over forældrenes tilladelse til at elever i 7. klasse (n=436) og 9. klasse (n=397) kan drikke alkohol

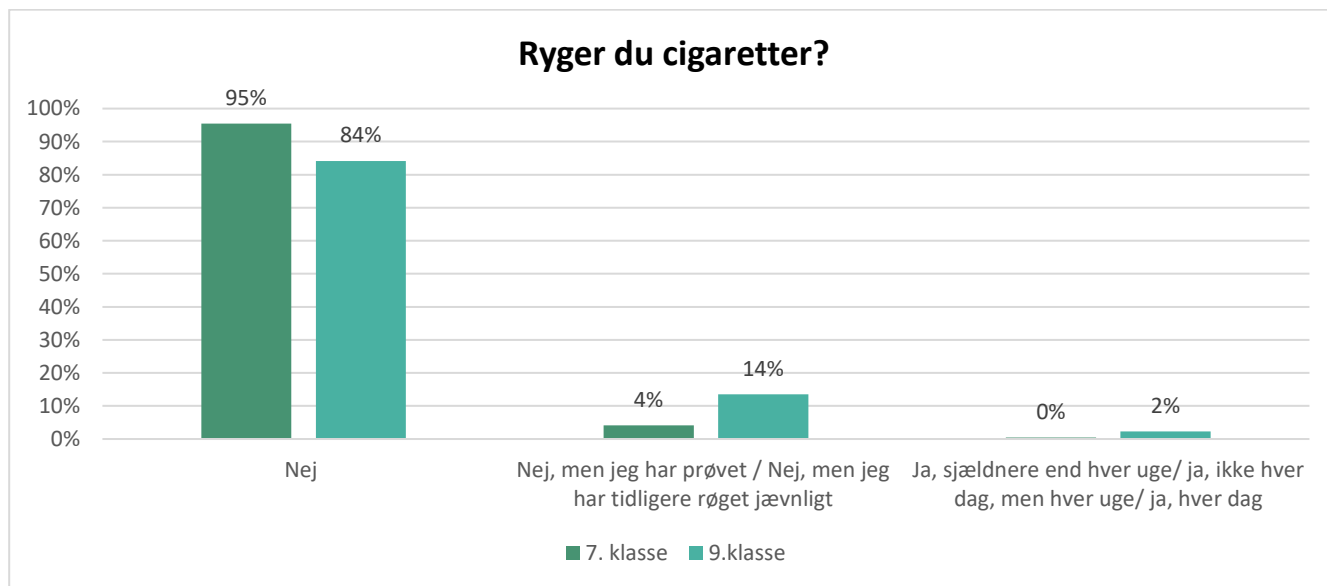
Rygning og andre euforiserende stoffer

De fleste danskere der ryger i dag, begyndte allerede som teenagere. Sundhedsstyrelsen giver udtryk for, at tidlig opstart af rygning har store skadepåvirkninger, og man har højere risiko for at blive storryger. Rygevaner blandt børn og unge påvirkes af rygevaner hos forældre og venner, af normer i omgivelserne, sociale tilhørsforhold og psykologiske faktorer. Der er en klar sammenhængen mellem unges rygevaner, alkoholvaner og brug af illegale stoffer. Hvis unge har en usund livsstil på ét område, er der også stor sandsynlighed for, at de har det på andre områder.²¹ Flere studier viser, at der blandt unge rygere er dårligere indlæring sammenlignet med ikke-rygere, og rygning er forbundet med både fysisk og psykisk sygdom.²²

I undersøgelsen er elever fra 7. og 9. klasse blevet spurgt ind til brug af cigaretter, e-cigaretter, vandpibe, snus samt andre euforiserende stoffer.

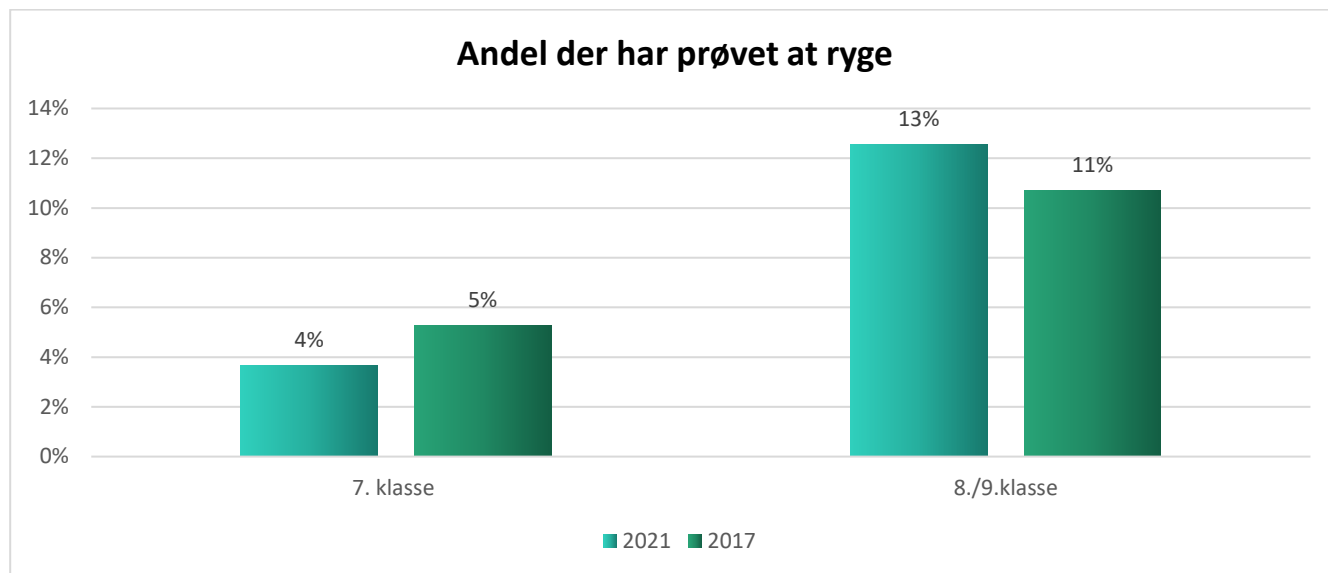
Rygning

Det fremgår af figur 57 at 95% og 84% i hhv. 7. og 9. klasse ikke ryger. Der er en lille andel i 9. klasse (2%), der på spørgsmålet 'Ryger du cigaretter?' svarer: ja, sjældnere end hver uge/ ja, ikke hver dag men hver uge/ ja, hver dag.



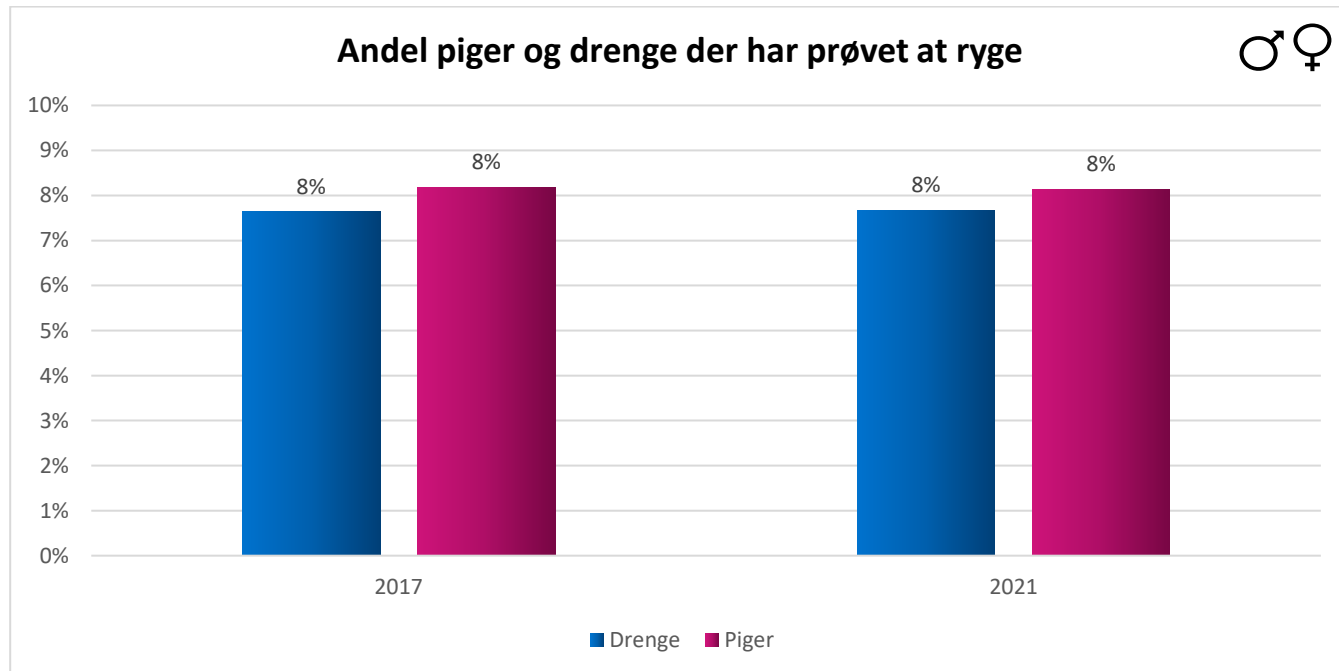
Figur 57: Andel elever fra 7. og 9.klasse (n=836) der angiver, hvor ofte de ryger.

Andelen i 2021 der har prøvet at ryge i 9. klasse er 13% sammenlignet med 11% i 2017. I 7. klasse er det 5%, der har prøvet at ryge sammenlignet med 4% i 2017, jf. figur 58. Når man ser på andelen af drenge og piger, der har prøvet at ryge, så er det ens både i 2021 og 2017, jf. figur 59.



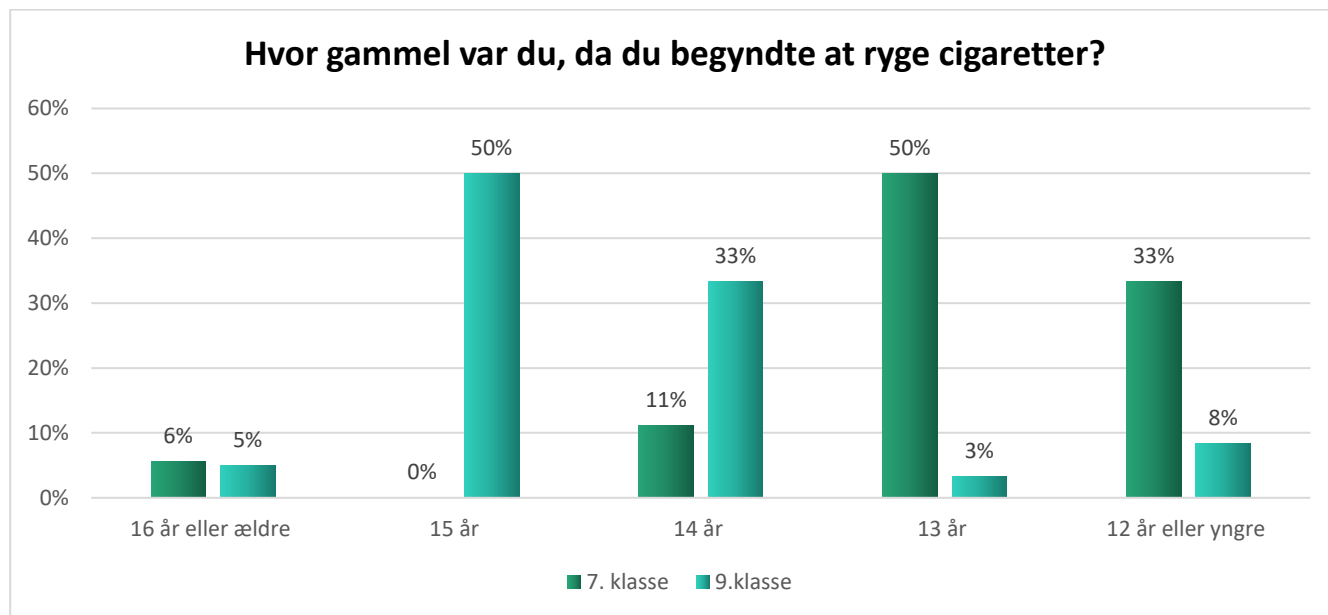
Figur 58: Oversigt over andel af elever fra 7. og 8./9. klasse i 2017 (n=809) og 2021 (n=836), der har prøvet at ryge.

* 8. klasse er gældende for 2017, og 9. klasse er gældende for 2021



Figur 59: Oversigt over andel af drenge (n=443) og piger (n=393) i 2021, der har prøvet at ryge sammenlignet med drenge (n=406) og piger (n=403) i 2017. * Nb: forskelle i højde på søjlerne skyldes afrunding til 0 decimaler.

Det fremgår af figur 60, at halvdelen af eleverne i 7. og 9. klasse var henholdsvis 13 år og 15 år, da de begyndte at ryge cigaretter. Det er kun en lille andel i både 7. og 9.klasse, der var 16 år eller ældre, da de begyndte at ryge cigaretter.



Figur 60: Oversigt over debutalder for rygestart hos elever (n=78) i 7.og 9.klasse. *OBS - Spørgsmålet er kun stillet til respondenter, der har svaret udvalgte svarkategorier i spørgsmålet: ryger du cigaretter?

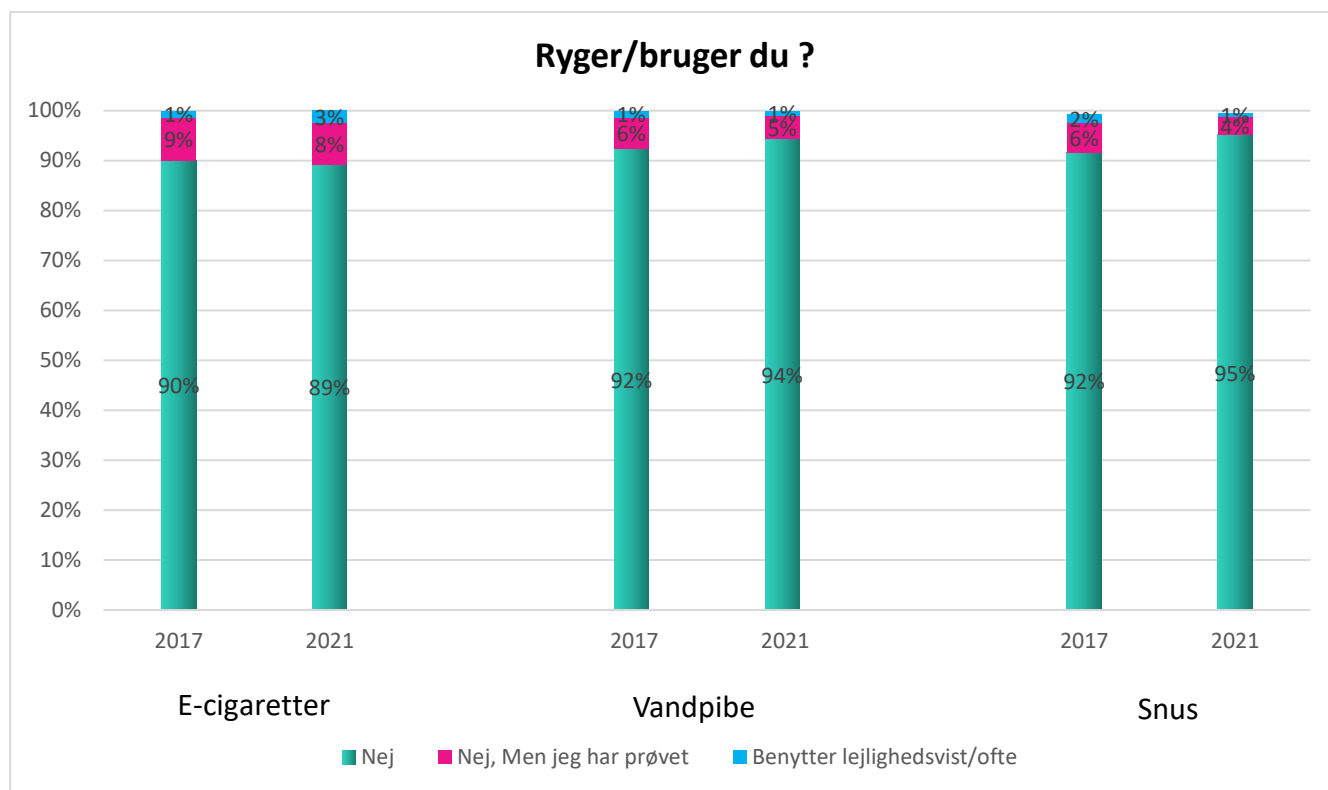
Vandpibe, e-cigaretter og snus

Nogle undersøgelser peger på, at mekanismer og virkninger for cigaret og piberygning er sammenlignelige. Sundhedsstyrelsen giver endvidere udtryk for, at der er en forventelig lighed mellem vandpibe og cigaretrygning, da der er lighedspunkter mellem den brugte tobak mht. nikotin, tjære- og tungmetalindhold, forbrændingsmekanismer og kulilteindhold i røgen.²³

E-cigaretter har været på det internationale marked siden 2006. Sundhedsstyrelsen udtrykker, at selvom e-cigaretter ikke indeholder de samme skadelige stoffer som cigaretter, kan brug af dem ikke betragtes som sikker. Dette skyldes nikotins negative konsekvenser for helbredet hos børn og unge.²⁴

Der er evidens for, at røgfri tobak som snus øger risikoen for kræft i bugspytkirtlen, spiserøret og mundhulen.²⁵ Nikotinindholdet i snus er generelt højere end i de andre røgfri tobaksprodukter, og det er derfor et stærkt afhængighedsskabende produkt.²⁶

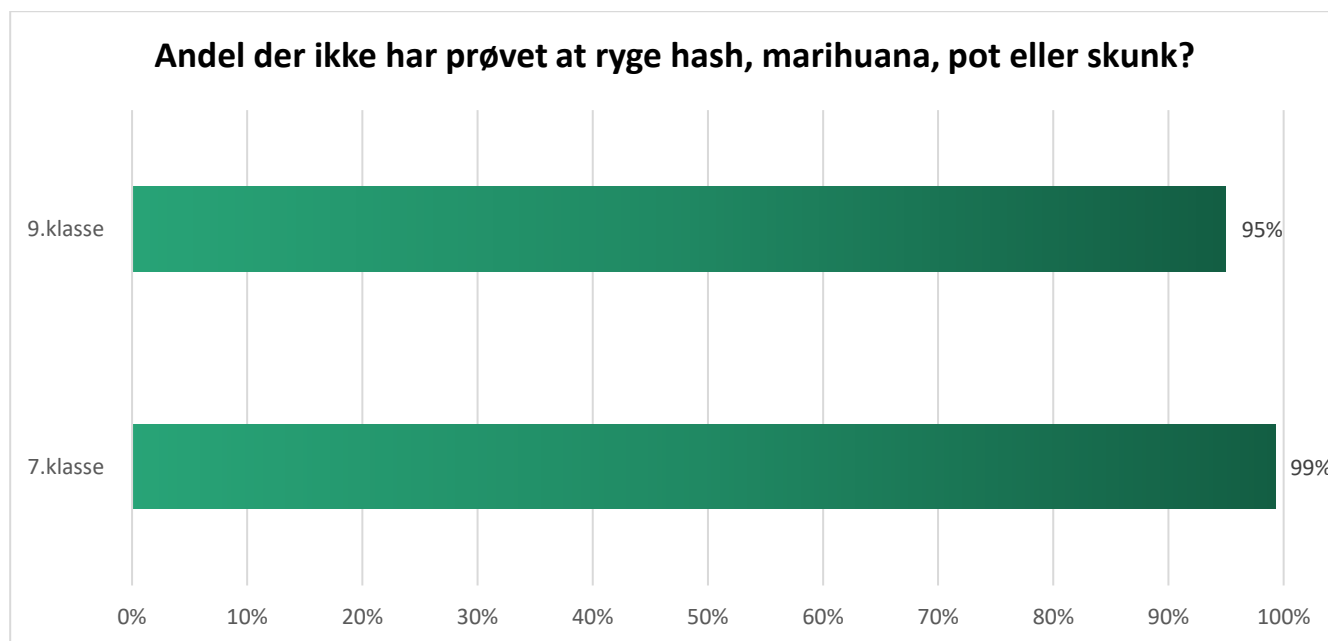
Figur 61 viser andelen af elever, der ryger e-cigaretter og vandpibe. I 2021 angav 94% af eleverne at de ikke ryger vandpibe, mens 6% har prøvet eller ryger lejlighedsvist. I 2021 er der 89 %, som ikke ryger e-cigaretter, dog er der 2%, der gør det lejlighedsvist. Når man sammenligner over tid, så viser det sig, at rygning af vandpibe er steget med 2 procentpoint i 2021 sammenlignet med 2017. Elever der har prøvet at ryge e-cigaretter, er faldet med 1 procentpoint.



Figur 61: Andel 7. og 9. klasseelever der røg vandpibe i 2021 (n=835) sammenlignet med 2017 (n=811), og e-cigaretter i 2021 (n=835) sammenlignet med 2017 (811), og snus i 2021 (n=809) og 2017 (n=838). Obs. i 2017 blev spurgt til om der blev brugt snus og i 2021 til brug af snus eller tyggetobak.

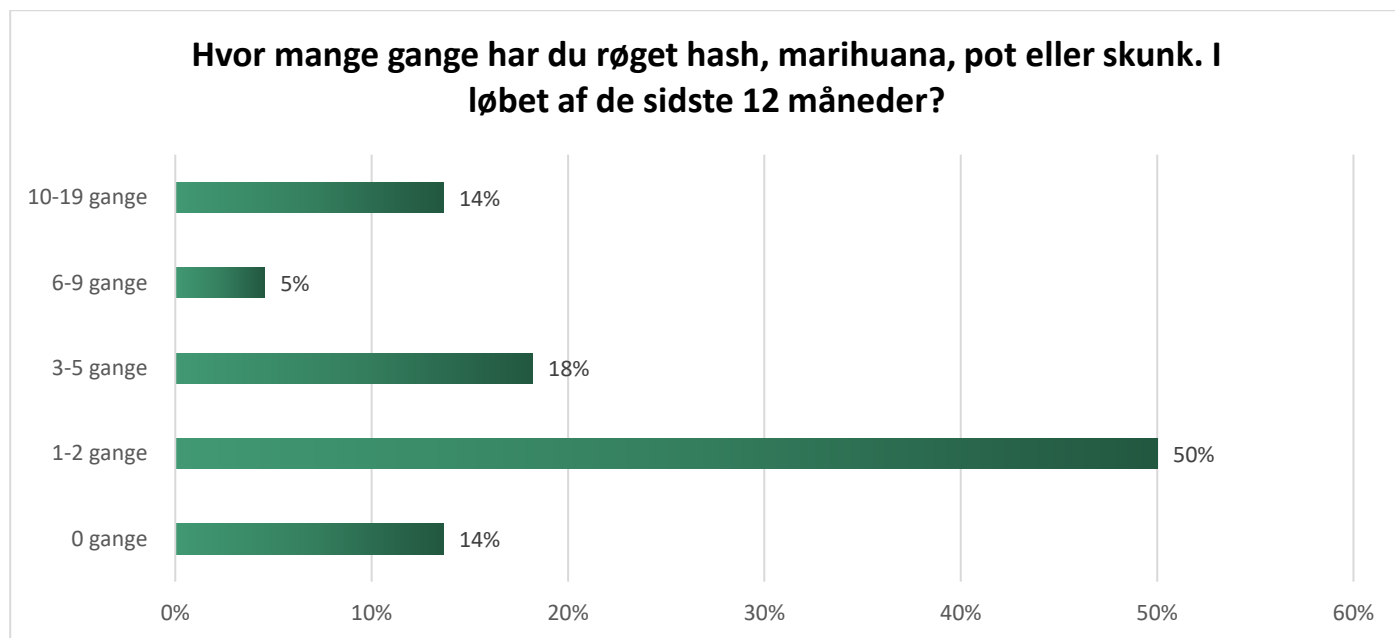
Andre euforiserende stoffer

Både hash, marihuana, pot og skunk er afhængighedsskabende, og der skal hurtigt højere doser til for at opnå en rus. Efter ca. en måned med hyppig brug af hash giver det abstinenssymptomer at stoppe. Hash er mindre udbredt end alkohol, men mere udbredt end andre euforiserende stoffer. Unge der ryger hash kan få koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer og manglende engagement i skolen.²⁷ Andelen der ikke har prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk i 7. og 9.klasse er hhv. 99% og 95%, jf. figur 62.



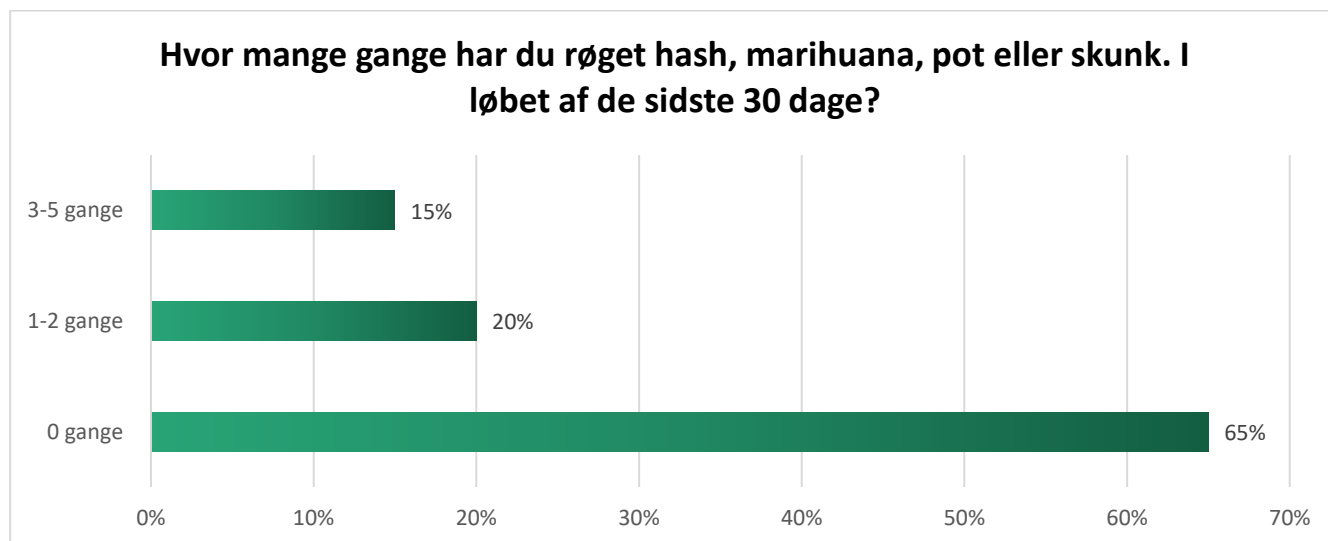
Figur 62: Andel elever (n=836) fra 7. og 9.klasse, der ikke har røget hash, marihuana, pot eller skunk.

Eleverne, der har prøvet at ryge hash, marihuana, pot eller skunk, er også blevet spurgt om hyppigheden af deres forbrug indenfor de seneste 12 måneder og indenfor de seneste 30 dage, jf. figur 63. Det fremgår af figuren at 50% af elever i 7. og 9. klasse enten har røget hash, marihuana, pot eller skunk 1-2 gange.

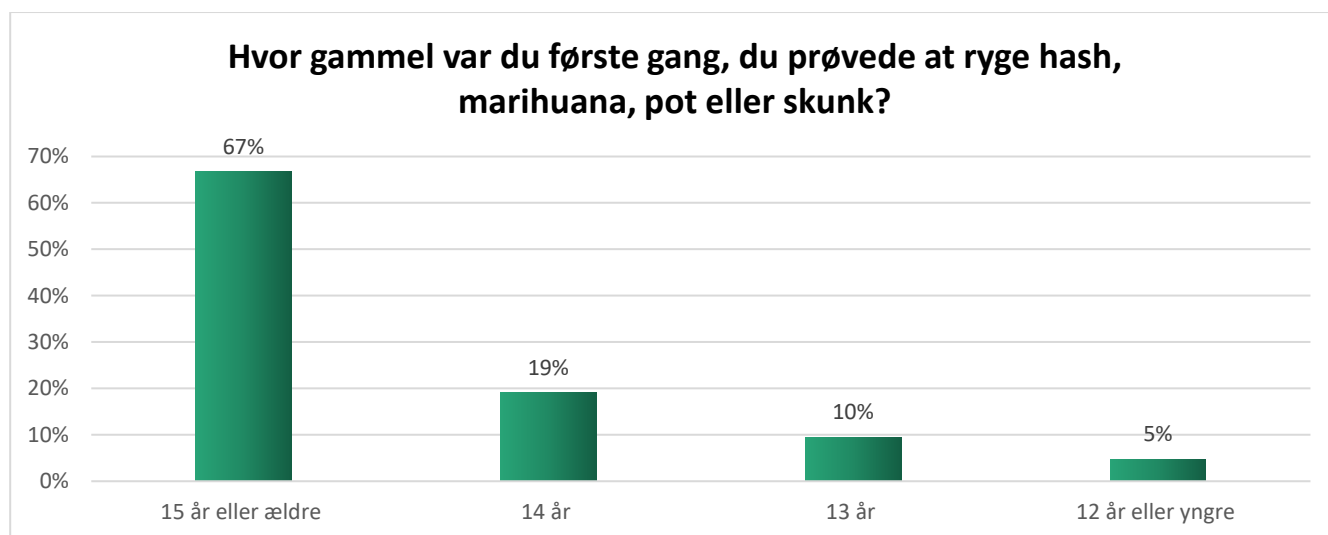


*Figur 63: Elever (n=22) fra 7. og 9. klasse, fordelt på hvor mange gange de har røget hash, marihuana, pot eller skunk i de sidste 12 måneder. *OBS - andelene er udelukkende baseret på svar fra elever, som i tidligere spørgsmål har angivet, at de før har benyttet euforiserende stoffer som hash, marihuana, pot eller skunk.*

Figur 64 illustrerer, at 15% angiver at have røget hash, marihuana, pot eller skunk 3-5 gange i løbet af de sidste 30 dage. I figur 65 kan man se, at 67% af eleverne i 7. og 9. klasse har været 15 år eller ældre, da de første gang røg hash, marihuana, pot eller skunk. 5% var 12 år eller yngre.



Figur 64: Elever (n=20) fra 7. og 9.klasse fordelt på hvor mange gange de har røget hash, marihuana, pot eller skunk de seneste 30 dage. * OBS - andelen er udelukkende baseret på svar fra elever, som i tidligere spørgsmål har angivet, at de før har benyttet euforiserende stoffer som hash, marihuana, pot eller skunk.



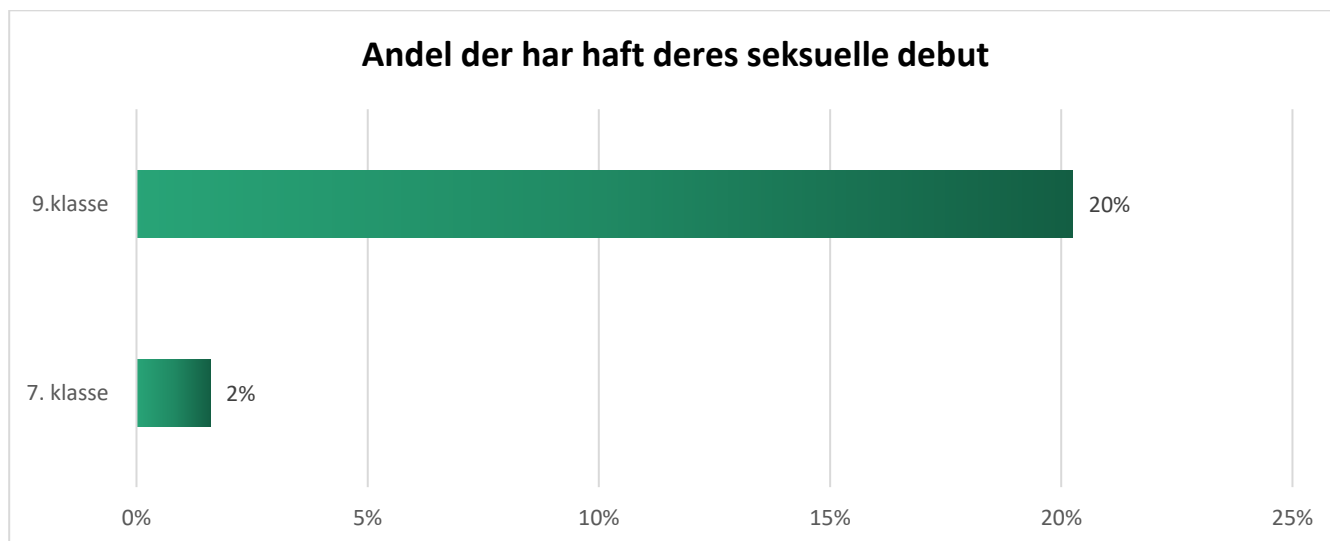
Figur 65: Debutalder for hvornår elever (n=21) fra 7. og 9. klasse prøvede at ryge hash, marihuana, pot eller skunk. *OBS - andelen er udelukkende baseret på svar fra elever, som i tidligere spørgsmål har angivet, at de før har benyttet euforiserende stoffer som hash, marihuana, pot eller skunk.

Krop og seksualitet

En persons seksualitet, og måde at håndtere den på, grundlægges i barndommen og ungdommen. Den seksuelle udvikling er en naturlig del af den personlige udvikling i ungdomsårene. I denne fase begynder tanker og følelser om seksualitet at opstå, og det er også ofte her, at den første seksuelle aktivitet sker. Usikker sex, seksuelt overførte sygdomme og uønskede graviditeter, kan have store konsekvenser for individet og gå ud over livskvalitet og generel sundhed.²⁸ Seksuel trivsel har stor betydning for det generelle velbefindende, og det er derfor vigtigt at understøtte de unge i en sund seksuel udvikling. Seksuel sundhed handler i denne forbindelse ofte om trivsel, grænser, tolerance mv., men også om handlekompetencer i forhold til at beskytte sig selv mod uønsket graviditet eller seks sygdomme.

Seksuel debut

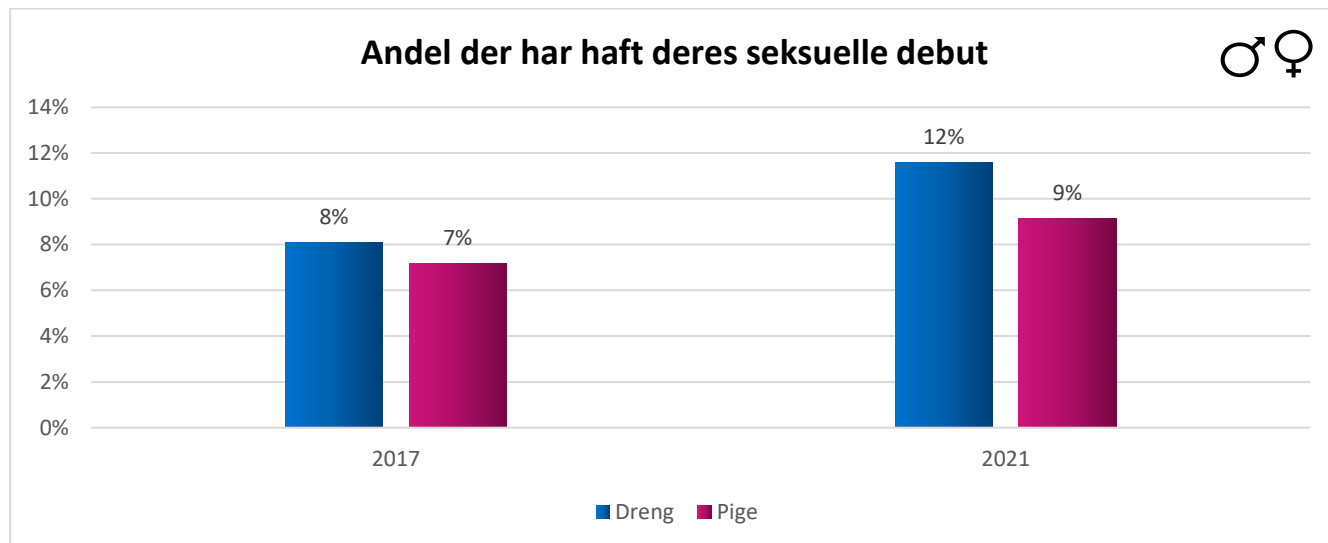
Tidlig debutalder betragtes som en rikoadfærd, ikke alene på grund af risikoen for uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme, men også som risiko for mistrivsel og dårlig sundhedsadfærd.²⁹ Figur 66 illustrerer, at 20% af eleverne i 9. klasse har haft deres seksuelle debut, mens det i 7.klasse er 2%.



Figur 66: Andel elever (n=833) fra 7. og 9. klasse der har haft deres seksuelle debut

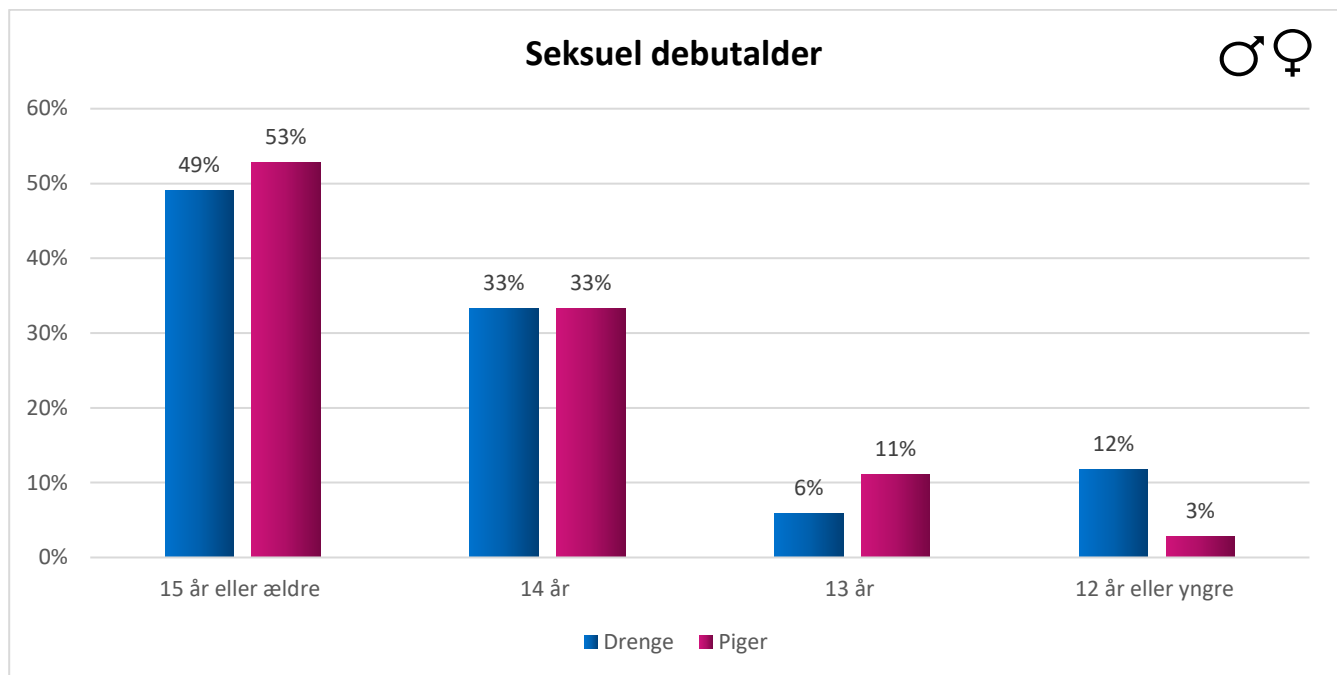
I 2021 er der en lidt større andel af drenge (12%), der har haft deres seksuelle debut ift. piger (9%). Når man sammenligner 2017 og 2021, så er andelen af dem, der har haft deres seksuelle debut steget

med få procentpoint. Derudover gælder det for både 2017 og 2021 at flere drenge end piger har haft deres seksuelle debut, jf. figur 67.



Figur 67: Oversigt over andel af drenge (n=440) og piger (n=393) i 2021 sammenlignet med drenge (n=408) og piger (n=405) i 2017

For at beskytte unge, er der i Danmark sat en grænse for den seksuelle lavalder på 15 år.³⁰ Figur 68 viser, at 51% af drengene er 14 år eller yngre ved seksuel debut. For piger er tallet 47%.

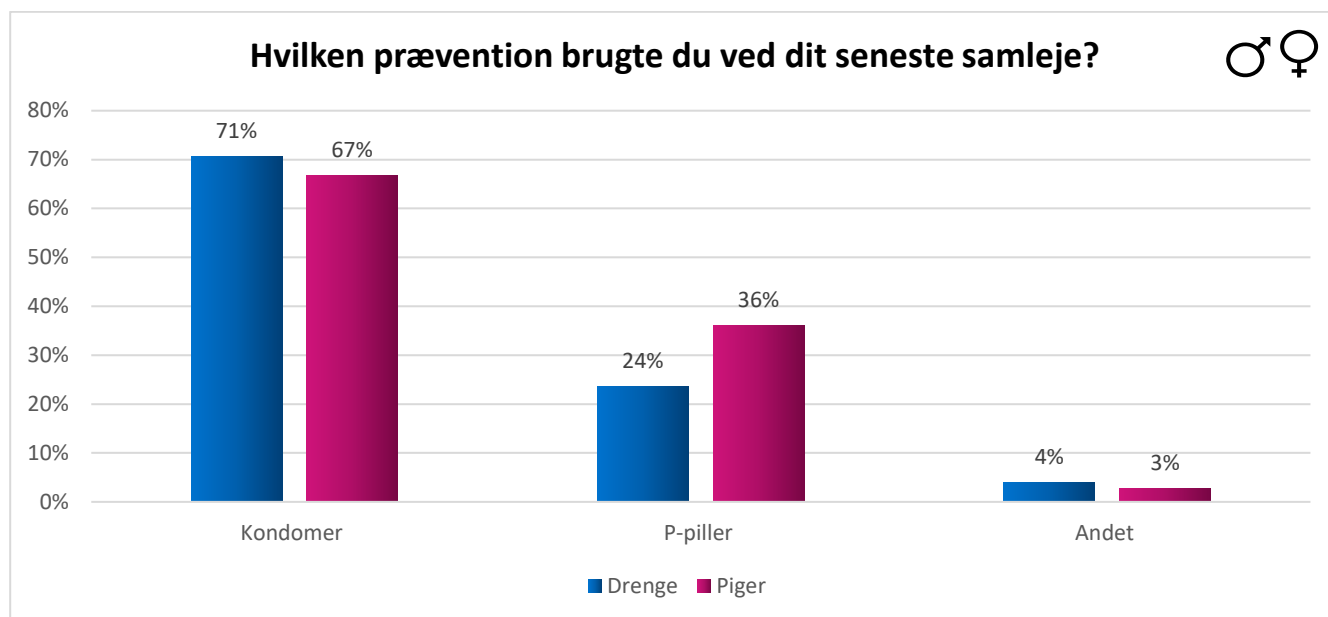


Figur 68: Oversigt over seksuel debutalder hos drenge (n=51) og piger (n=36) i 7. og 9. klasse

* OBS - andelen er udelukkende baseret på de som i tidligere spørgsmål har angivet seksuel debut.

Prævention

Størstedelen af både drenge (71%) og piger (67%) har anvendt kondom som prævention ved seneste samleje. For præventionsmidlet p-piller er der 36% af pigerne, der har brugt det ved seneste samleje.

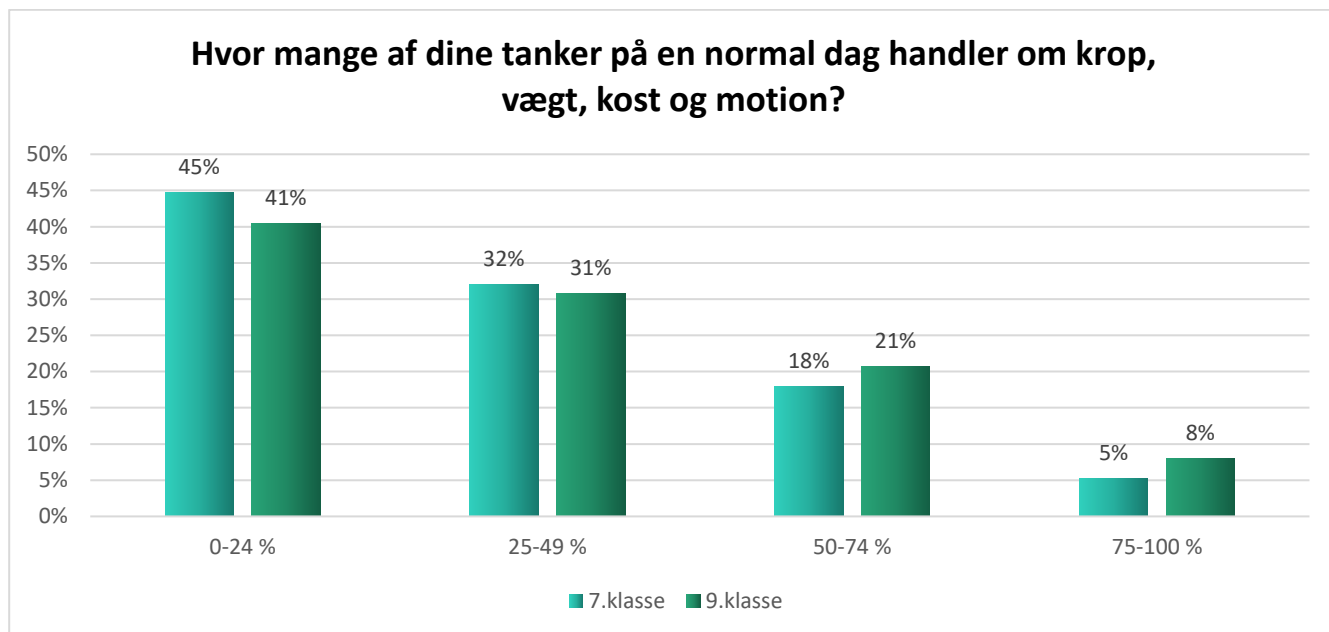


Figur 69: Oversigt over anvendt præventions type blandt drenge (n=51) og piger (n=36) fra 7. og 9. klasse. * OBS - andelen er udelukkende baseret på de som i tidligere spørgsmål har angivet seksuel debut.

Kropsopfattelse

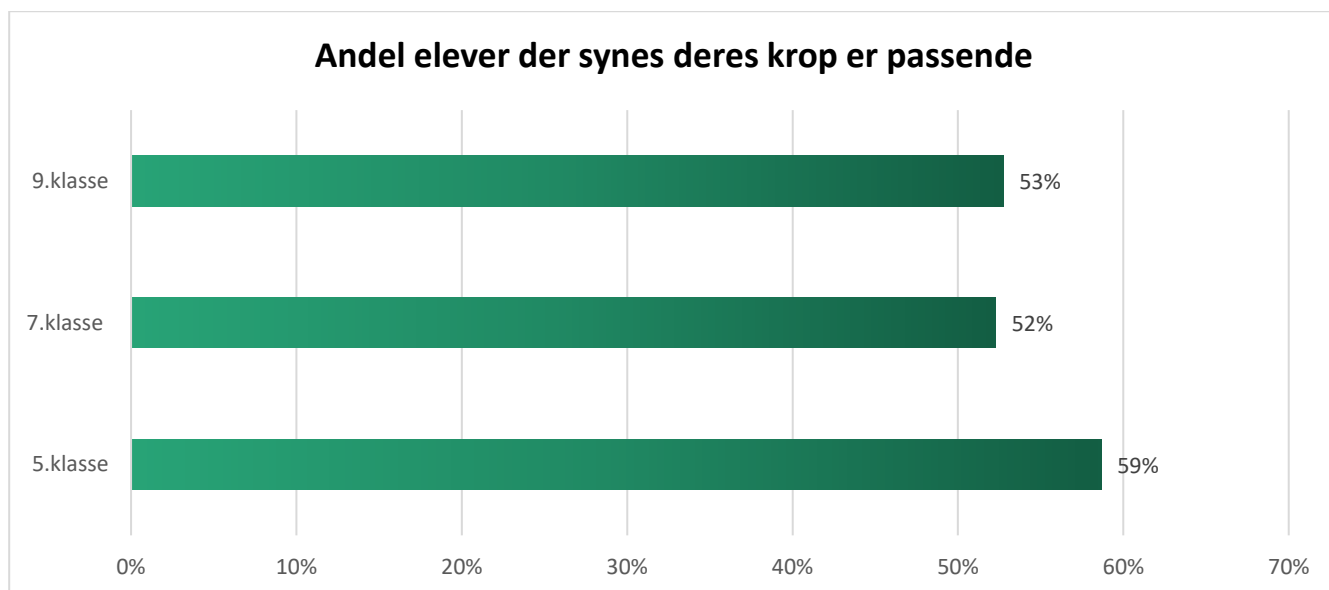
Børn og unge bliver i stigende grad eksponeret for unaturlige kropsidealer, specielt gennem medierne. I puberteten og teenageårene undergår kroppen en stor udvikling, og omgivelserne kan påvirke de unges opfattelse af egen krop.³¹ En undersøgelse fra Børnerådet viser, at en stor andel af 13-årige børn er utilfredse med deres krop og vægt. 30% tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for meget, hvilket er markant større end den andel, der faktisk har vægtproblemer. Børn der er utilfredse med deres krop, trives ofte dårligere end børn, der er tilfredse.³² I undersøgelsen har eleverne svaret på, hvor stor en del af tiden på en almindelig dag deres tanker handler om krop, vægt, kost og motion.

Figur 70 viser, at tæt på 1/3 af børnene i både 7. og 9. klasse angiver at bruge 25-49% af deres tanker på emner relateret til krop, vægt, kost og motion. I 9. klasse er der en større andel af børn (8%) sammenlignet med 7. klasse (5%) som i meget høj grad eller udelukkende tænker på vægt, kost og motion.



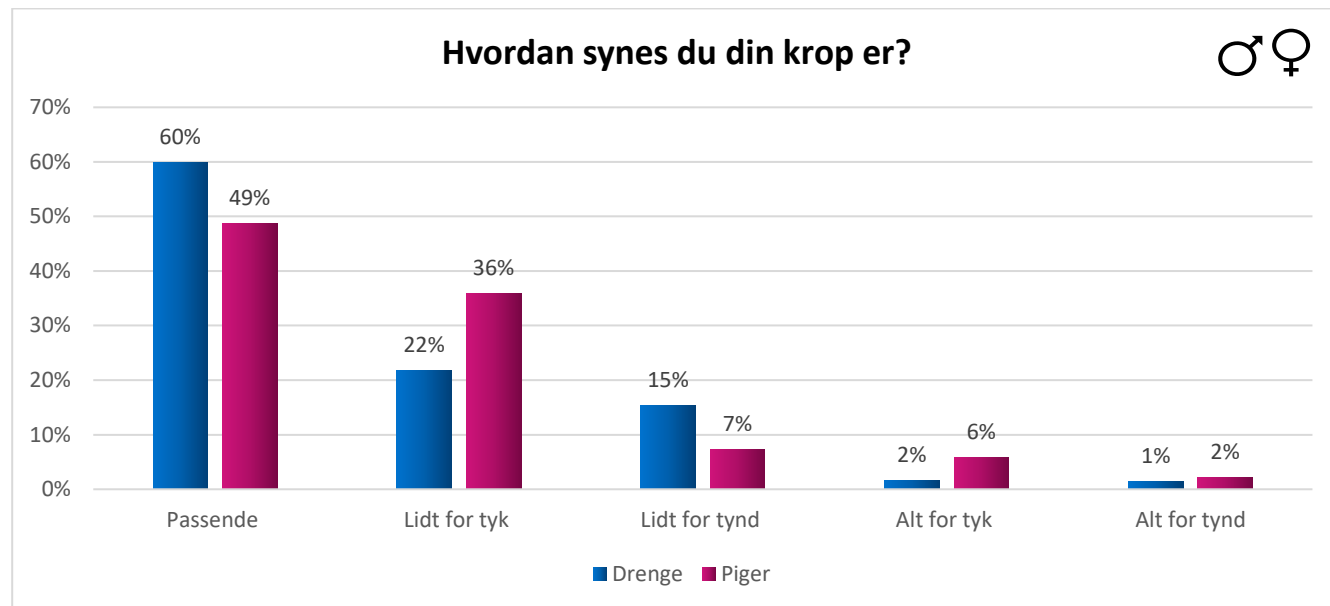
Figur 70: Oversigt over elever (n=840) i 7 og 9. klasse og hvor ofte tanker på en normal dag handler om krop, vægt, kost og motion.

Elever der synes, at deres krop er passende i 5., 7. og 9. klasse er mellem 52%-59%, jf. figur 71.



Figur 71: Oversigt over andel af elever (n=1230) i 5., 7. og 9. klasse der synes deres krop er passende.

Figur 72 viser, at 60% af drengene synes, at deres krop er passende ift. 49% af pigerne. Derudover er der 36% af pigerne, der synes, de er lidt for tykke ift. drenge (22%).



Figur 72: Oversigt over drenge (n=637) og piger (n=593) ift. deres kropsofattelse.

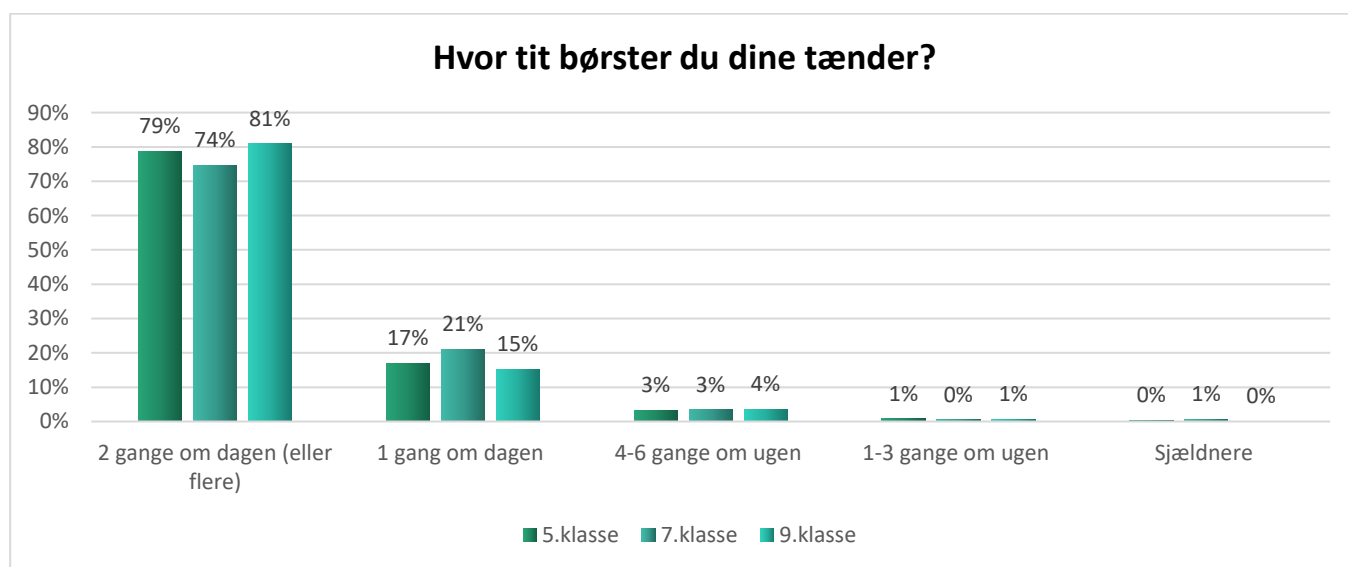
Øvrig sundhedsadfærd

Begrebet sundhedsadfærd dækker bredt over de valg den enkelte træffer, som har betydning for livsstil og helbred.³³ Nedenstående afsnit dækker over sundhedsadfærd indenfor tandbørstning, håndhygiejne, vaccinationer samt søvn og forekomsten af symptomer i hverdagen.

Tandbørstning

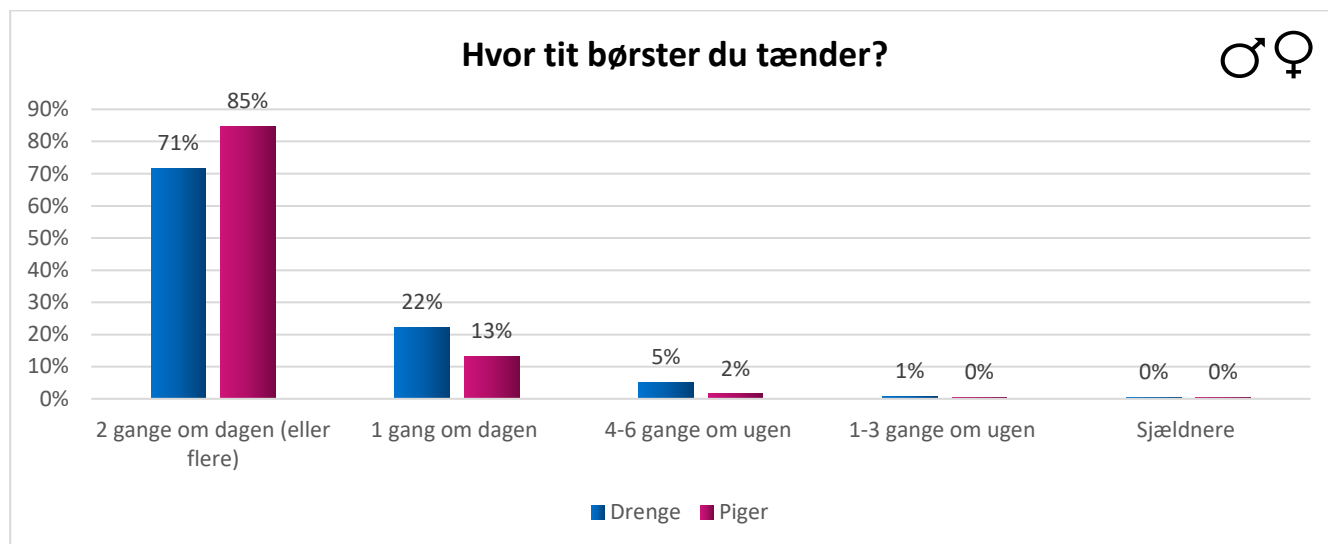
Regelmæssig tandbørstning er en del af god sundhedsadfærd og er en forudsætning for god tandsundhed. Gode vaner for tandbørstning grundlægges i barndommen og vedligeholdes nogenlunde stabilt ind i voksenlivet.³⁴ For at sikre en god mundhygiejne, sunde tænder samt forebygge bakteriebelægnings og huller, er den officielle anbefaling, at der børstes tænder to gange dagligt.

Figur 73 viser at størstedelen af eleverne (74%-81%) i 5., 7. og 9. klasse børster tænder 2 gange om dagen eller flere.



Figur 73: Oversigt over hvor hyppigt elever (n=1233) i 5., 7. og 9. klasse børster tænder

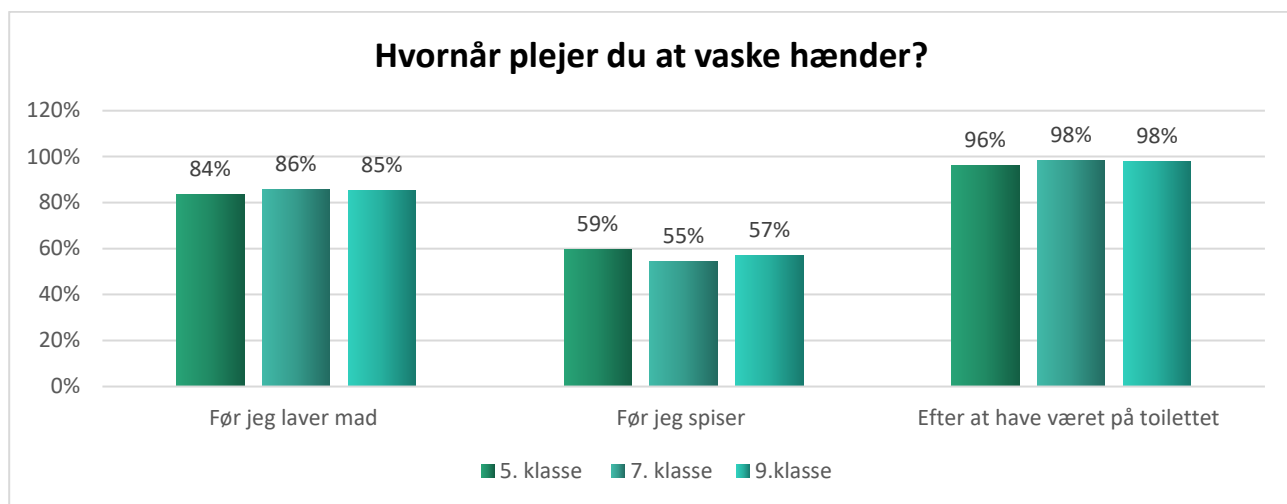
Flere piger (85%) end drenge (71%) børster tænder 2 gange om dagen. Derudover er det 22% af drengene, der børster deres tænder 1 gang om dagen ift. 13% af pigerne, jf. figur 74.



Figur 74: Oversigt over hvor hyppigt drenge(n=635) og piger (n=598) børster deres tænder.

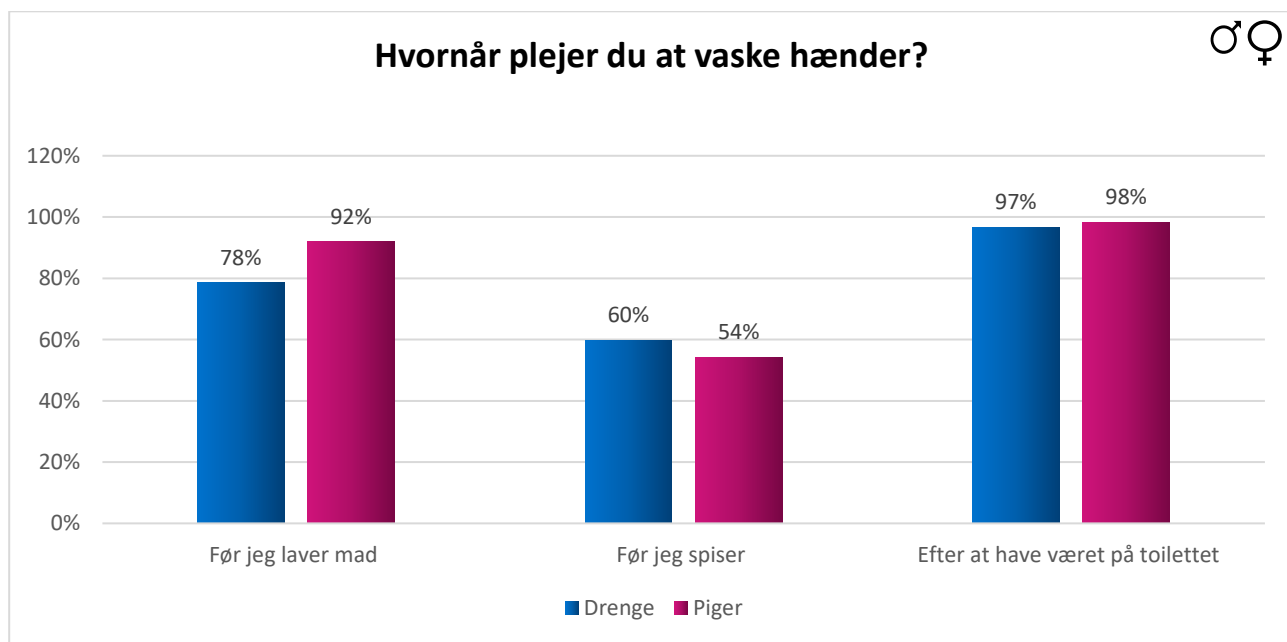
Håndhygiejne

Håndhygiejne handler om at holde sine hænder rene og fri for snavs, bakterier og vira. God håndhygiejne bidrager til at forebygge spredning af smitsomme sygdomme, som f.eks. diarre, influenza og forkølelse. Regelmæssig håndvask er en af de vigtigste måder at bryde smitteveje på og det reducerer elevernes sygefravær.³⁵ I undersøgelsen blev eleverne i 5., 7. og 9. klasse spurgt om, hvornår de plejer at vaske hænder. Elever i 5., 7. og 9. klasse vasker deres hænder før de laver mad (84%-86%), spiser (55%-59%) og efter de har været på toilettet (96%-98%). Håndhygiejne er procentvis ligelig fordelt i 5., 7. og 9.klasse, jf. figur 75.



Figur 75: Oversigt over 5., 7. og 9. klasse elevers (n=1249) vaner vedrørende håndhygiejne.

Figur 76 viser, at der er langt flere piger (92%), der vasker hænder før de laver mad ift. drenge (78%). Efter toiletbesøg er håndhygiejne procentvis ligeligt fordelt blandt drenge og piger.

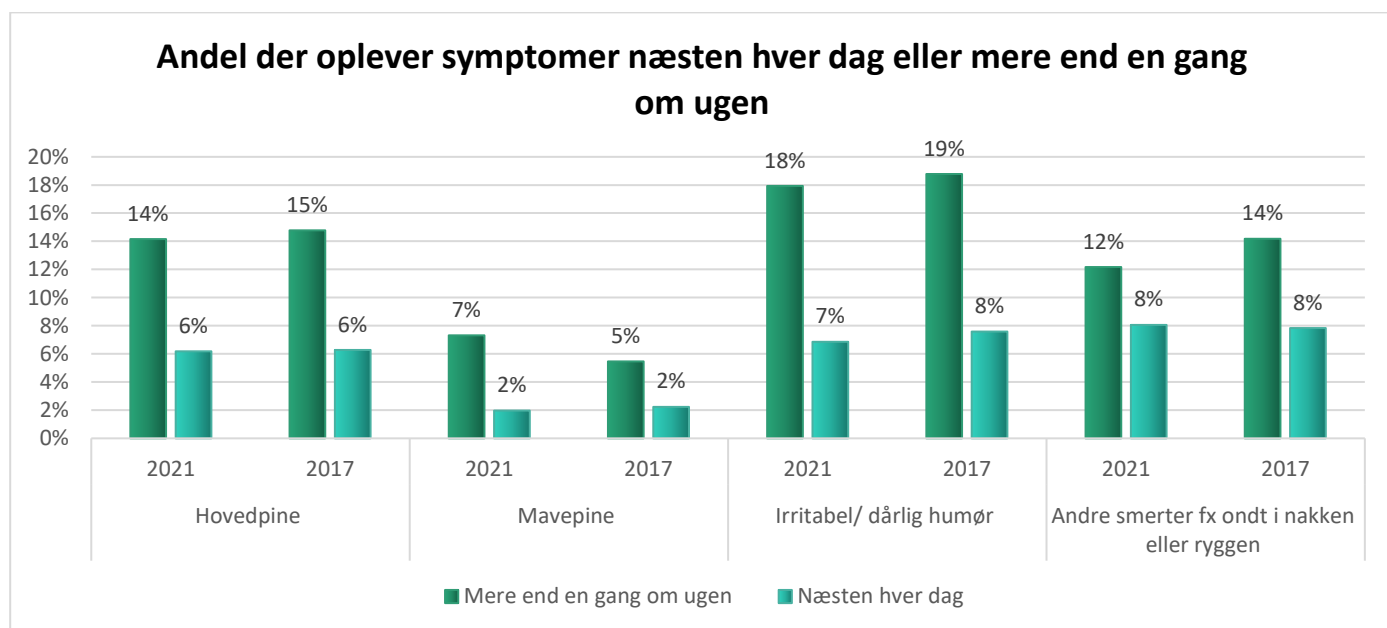


Figur 76: Oversigt over drenge (n= 646) og pigers (n= 603) vaner vedrørende håndhygiejne.

Symptomer

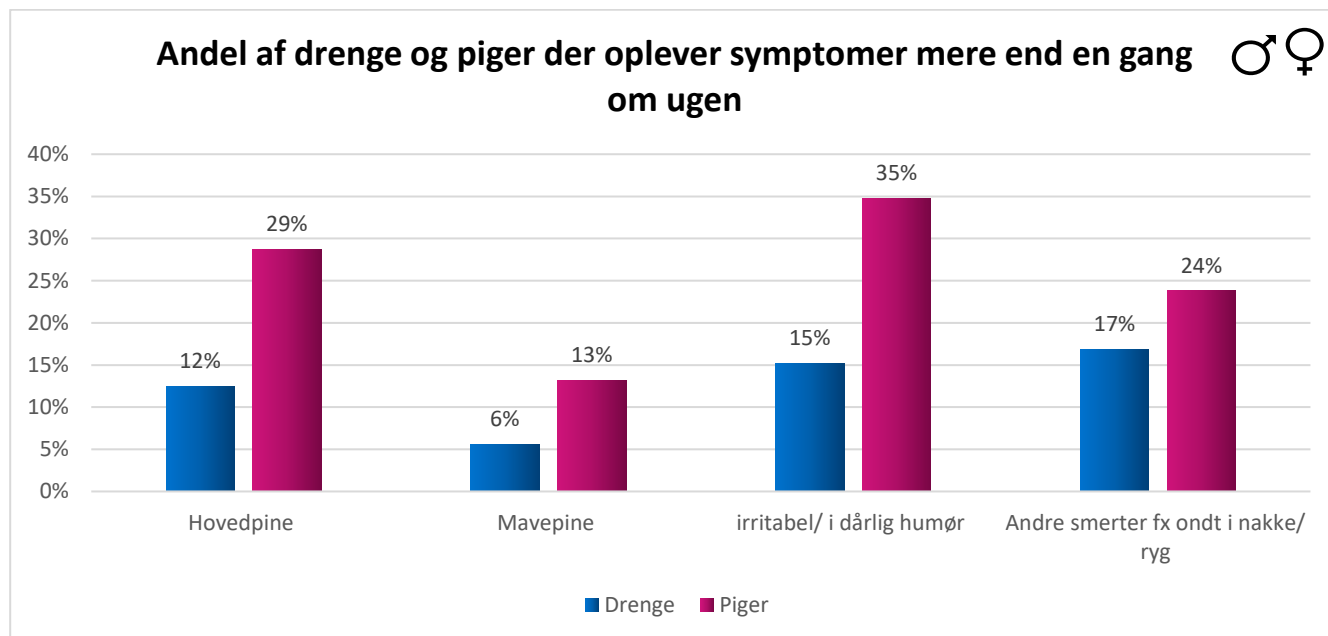
Oplevelse af symptomer i hverdagen kan have betydning for elevernes almene trivsel og læringsforudsætninger. Børn og unges subjektive oplevelse af symptomer er et vigtigt pejlemærke for, hvordan eleverne har det. Børn der oplever smerter og dårligt humør hver dag eller ofte, kan være belastede, også selvom der ikke er en bagvedliggende årsag.³⁶

De der oplever symptomer såsom hovedpine, mavepine, irritabilitet/dårligt humør og andre smerter, fx ondt i nakken eller ryggen, næsten hver dag, eller mere end en gang om ugen, er tilnærmelsesvist på samme niveau i 2017 som 2021, jf. figur 77. Hovedpine og irritabilitet er de mest udbredte symptomer både i 2021 og 2017.



Figur 77: Oversigt over elever der oplever hovedpine i 2021 (n= 1229) og 2017 (n=812), mavepine i 2021 (n=1216) og 2017 (n=805), irritabel/dårlig humør i 2021 (n=1210) og 2017 (n=804), samt andre smerter fx ondt i nakken eller ryggen i 2021 (n=1216) og 2017 (n=804), næsten hverdag eller mere end en gang om ugen.

Figur 78 viser andelen af drenge og piger, der oplever symptomer mere end en gang om ugen. Blandt dem der oplever at have hovedpine, er der en større andel piger (29%) ift. drenge (12%). Dobbelt så mange piger (35%) som drenge (15%) oplever at være irritable/i dårligt humør. Overordnet oplever flere piger symptomerne mere end en gang om ugen.

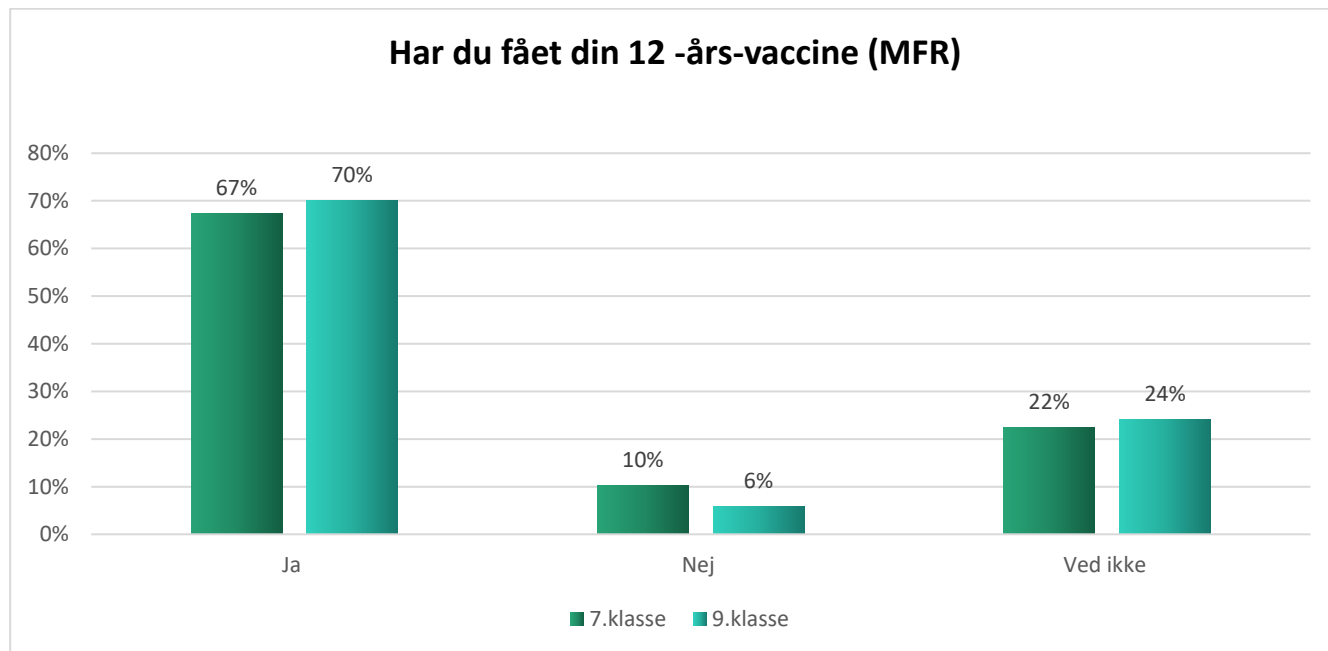


Figur 78: Oversigt over andel af drenge og piger der oplever symptomerne hovedpine (n=1229), mavepine (n=1216), Irritabel/i dårligt humør (n=1210) og Andre smerter fx. ondt i nakke/ryg (n=1216) mere end en gang om ugen

Vaccinationer

Vaccinationer er en af de mest effektive metoder til at forebygge smitsomme og alvorlige børnesygdomme. MFR-vaccinen er en del af børnevaccinationsprogrammet, og beskytter mod mæslinger, fåresyge og røde hunde.³⁷

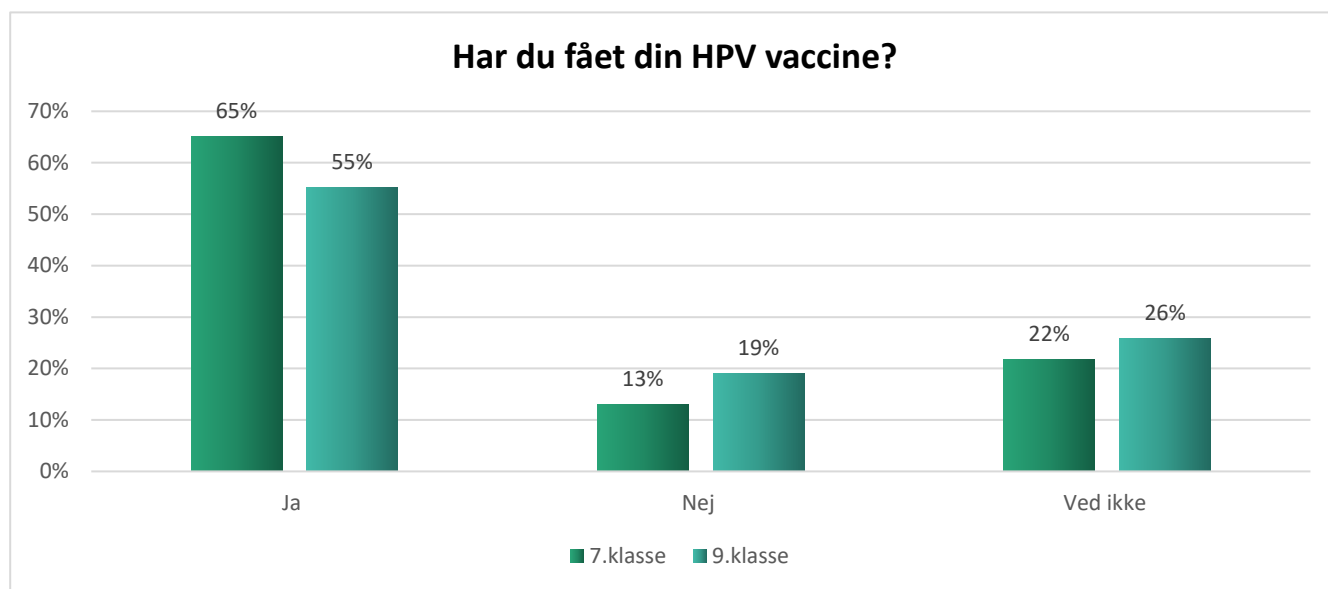
Figur 79 viser at i 7. og 9. klasse har hhv. 67% og 70% af eleverne fået deres MFR-vaccine.



Figur 79: Oversigt over hvor stor en andel af elever (n= 837) fra 7. og 9. klasse der har fået 12 års vaccine.

HPV-vaccinen er en del af børnevaccinationsprogrammet og anbefales til piger i 12-årsalderen. Vaccinen mindsker risikoen for livmoderhalskræft, som hvert år rammer ca. 370 kvinder i Danmark, hvoraf ca. 100 dør af sygdommen.^{38, 39}

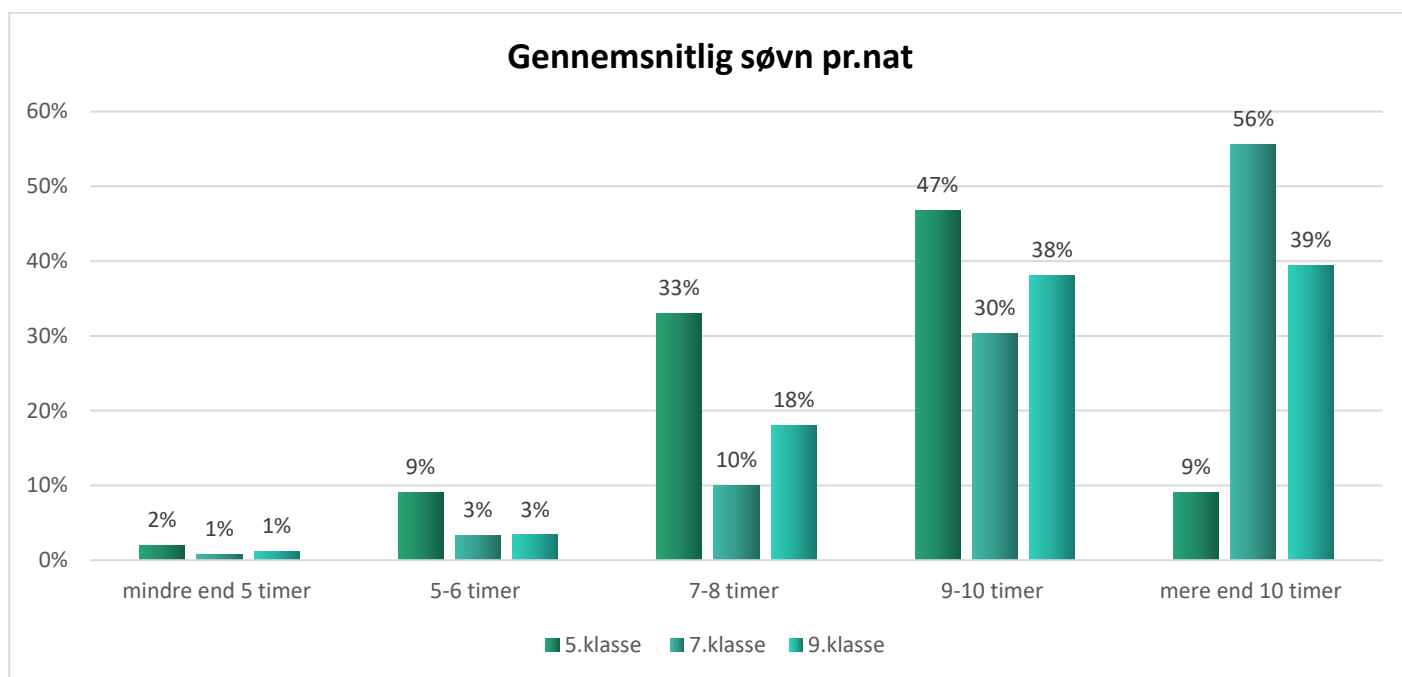
Størstedelen af pigerne i 7. og 9. klasse, hhv. 65% og 55%, har fået deres HPV-vaccine. Ca. 20% af pigerne ved ikke, om de har fået vaccinen, jf. figur 80.



Figur 80: Oversigt over hvor stor en andel af pigerne (n=835) fra 7. og 9.klasse, der har fået HPV-vaccinen.

Søvn

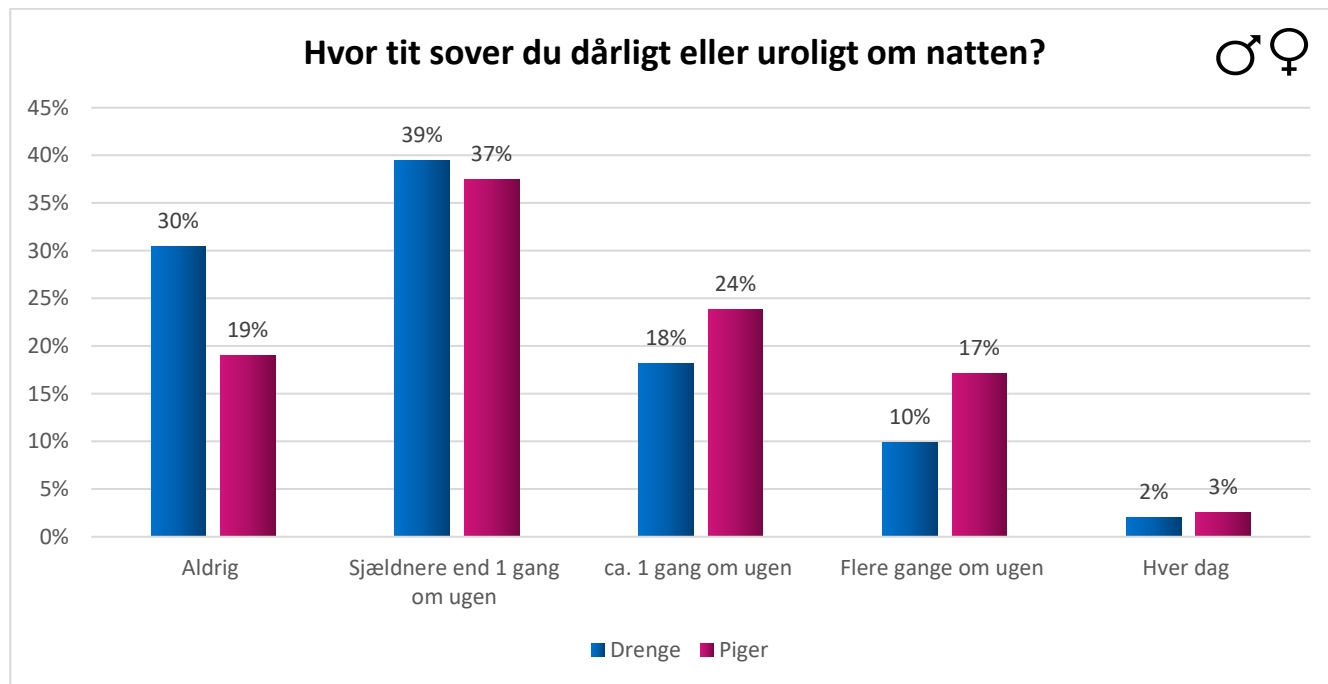
Manglende søvn og nedsat søvnkvalitet kan påvirke sundhedsadfærden negativt, da eksempelvis urolig eller afbrudt søvn kan bidrage til øget stressniveau, forringet livskvalitet og flere bekymringer den efterfølgende dag.⁴⁰ Manglende søvn og dårlig søvnkvalitet kan gå ud over de unges trivsel, helbred og læring fordi børn og unge der sover for lidt, er tilbøjelige til at være mindre opmærksomme, være irritable og have ringere indlæring.⁴¹ Omvendt har det en positiv indflydelse på helbred og trivsel, når børn og unge får tilstrækkelig søvn af god kvalitet.⁴² Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn mellem 7 og 12 år sover 9-11 timer pr. nat, mens unge mellem 13 og 18 år anbefales at sove 8-10 timer pr. nat.⁴³ 56% af eleverne i 5. klasse, 86% af eleverne i 7. klasse og 77% af eleverne i 9. klasse lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger, jf. figur 81.



Figur 81: Oversigt over antal timer elever (n=1105) fra 5., 7. og 9. klasse sover om natten

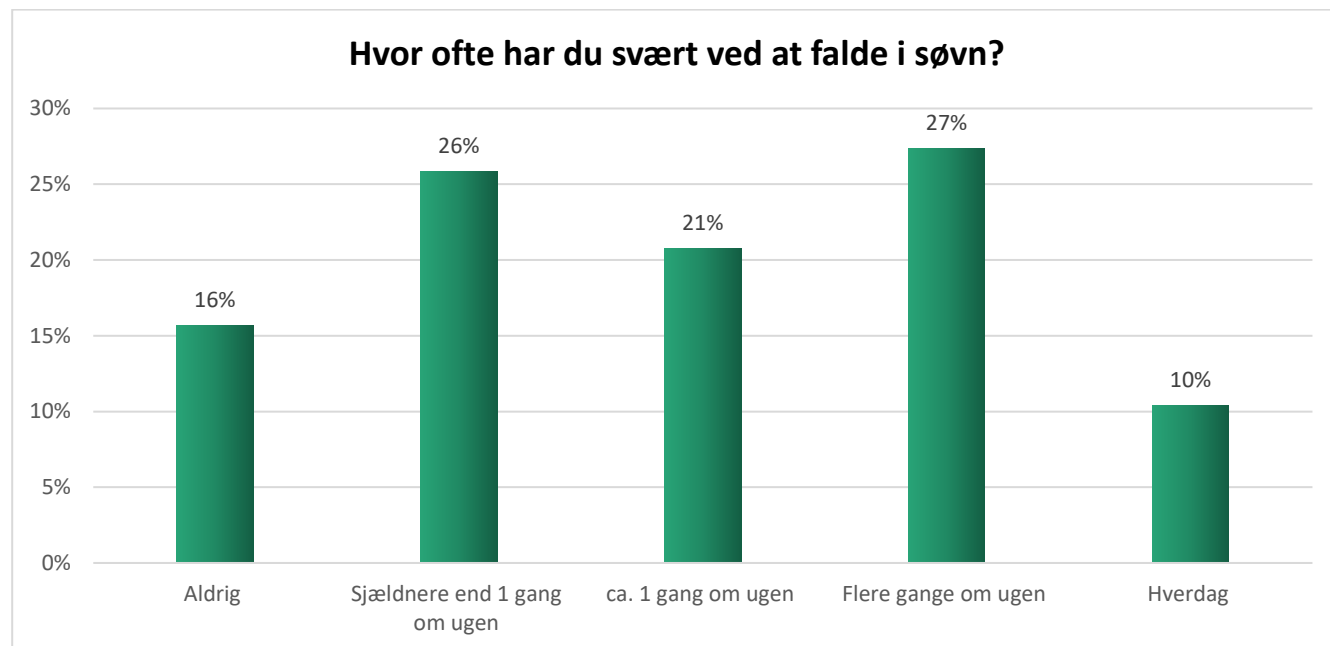
Søvnkvalitet

Det er en meget lille andel af drenge (2%) og piger (3%), der sover dårligt eller uroligt om natten hver dag. Der er en større andel drenge (30%) der angiver, at de aldrig sover dårligt eller uroligt om natten sammenlignet med piger (19%), jf. figur 82.



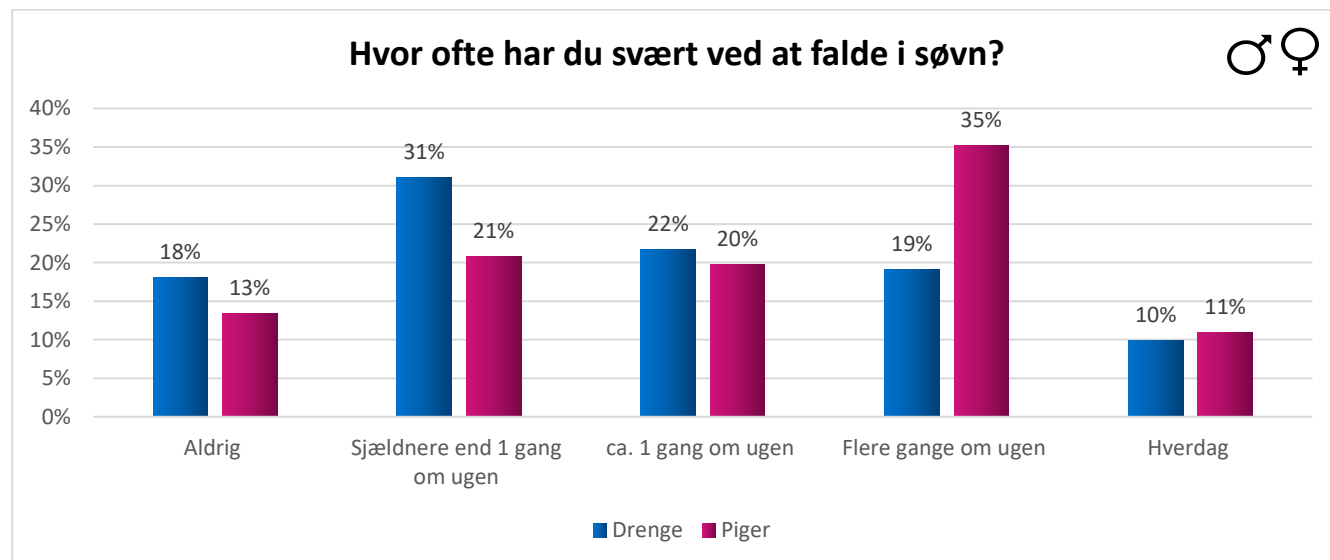
Figur 82: Oversigt over søvnkvalitet hos drenge (n= 634) og piger (n=595) fra 5., 7. og 9. klasse.

I 5. klasse er eleverne spurgt om, hvor ofte de har svært ved at falde i søvn. 27% af eleverne giver udtryk for, at de har svært ved at falde i søvn flere gange om ugen, mens 16% giver udtryk for, at de aldrig har svært ved at falde i søvn, jf. figur 83.



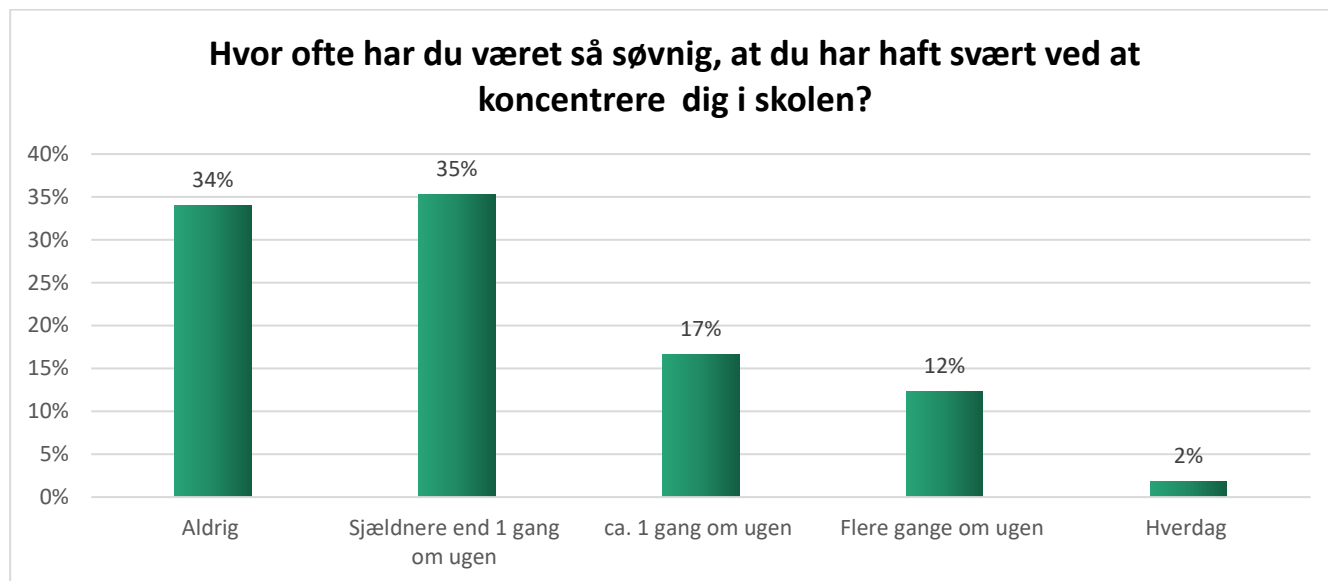
Figur 83: Oversigt over elever (n= 395) fra 5. klasse, der svært ved at falde i søvn

Flere piger (35%) har svært ved at falde i søvn flere gange om ugen sammenlignet med drenge (19%). Der er en lidt større andel af drenge (18%) end piger (13%), der giver udtryk for, at de aldrig har svært ved at falde søvn, jf. figur 84.



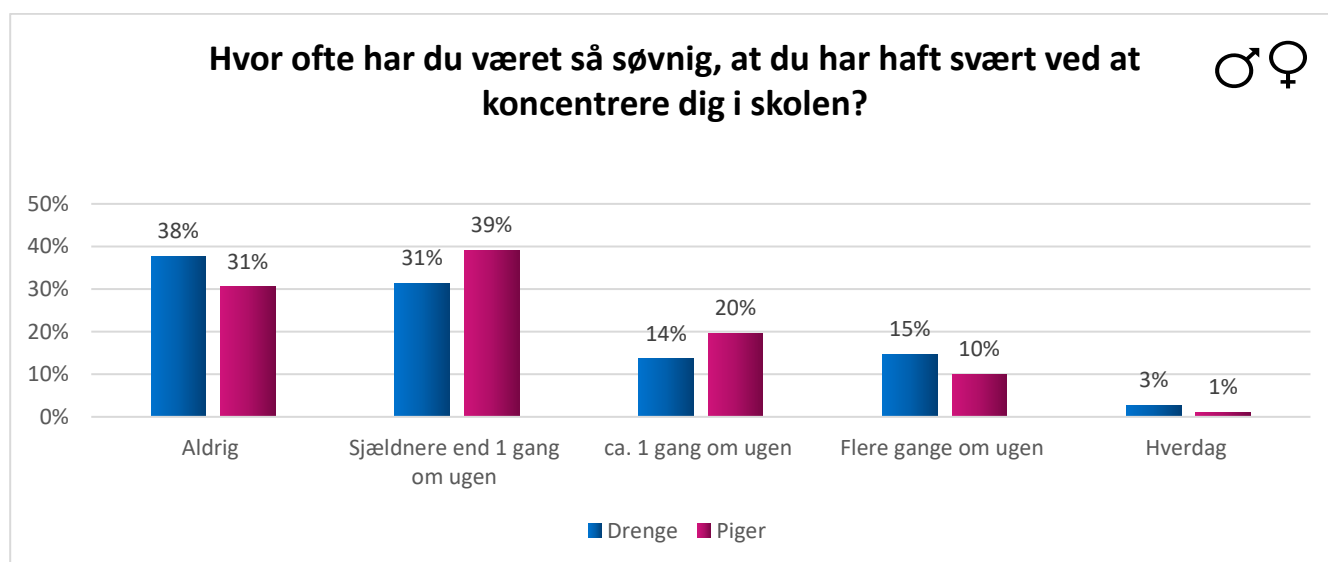
Figur 84: Oversigt over drenge (n= 193) og piger (n= 202) fra 5. klasse, der svært ved at falde i søvn

Figur 85 illustrerer at 34% af elever i 5. klasse, giver udtryk for, at de aldrig har været så søvnige, at de har haft svært ved at koncentrere sig i skolen. 12% giver udtryk for, at de flere gange om ugen har været så søvnige, at de har haft svært ved at koncentrere sig i skolen.



Figur 85: Oversigt over hvor ofte elever (n=391) fra 5. klasse har været så søvnige, at de har haft svært ved at koncentrere sig i skolen

39% af pigerne angiver at de sjældnere end 1 gang om ugen, har været så søvnige, at de har haft svært ved at koncentrere sig i skolen sammenlignet med 31% af drengene, jf. figur 86.

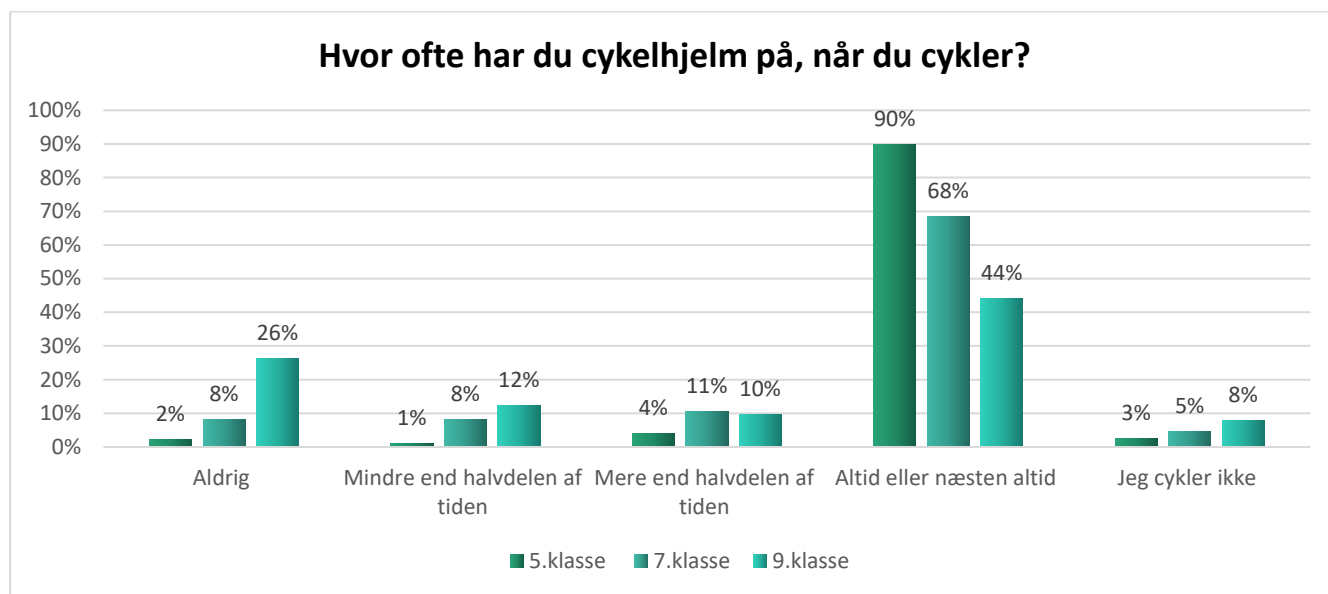


Figur 86: Oversigt over hvor ofte drenge (n= 191) og piger (n=200) fra 5. klasse har været så søvnige, at de har haft svært ved at koncentrere sig i skolen

Cykelhjelme

Rådet for Sikker Trafik anbefaler, at man bruger cykelhjelme, da den mindsker risikoen for alvorlige hovedskader.⁴⁴

Figur 87 viser, hvor ofte elever fra 5., 7. og 9. klasse har cykelhjelme på, når de cykler. 90% af 5. klasseelever har altid, eller næsten altid, deres cykelhjelme på, når de cykler. Af de der altid eller næsten altid bruger cykelhjelme ses en faldende andel med stigende klassetrin.

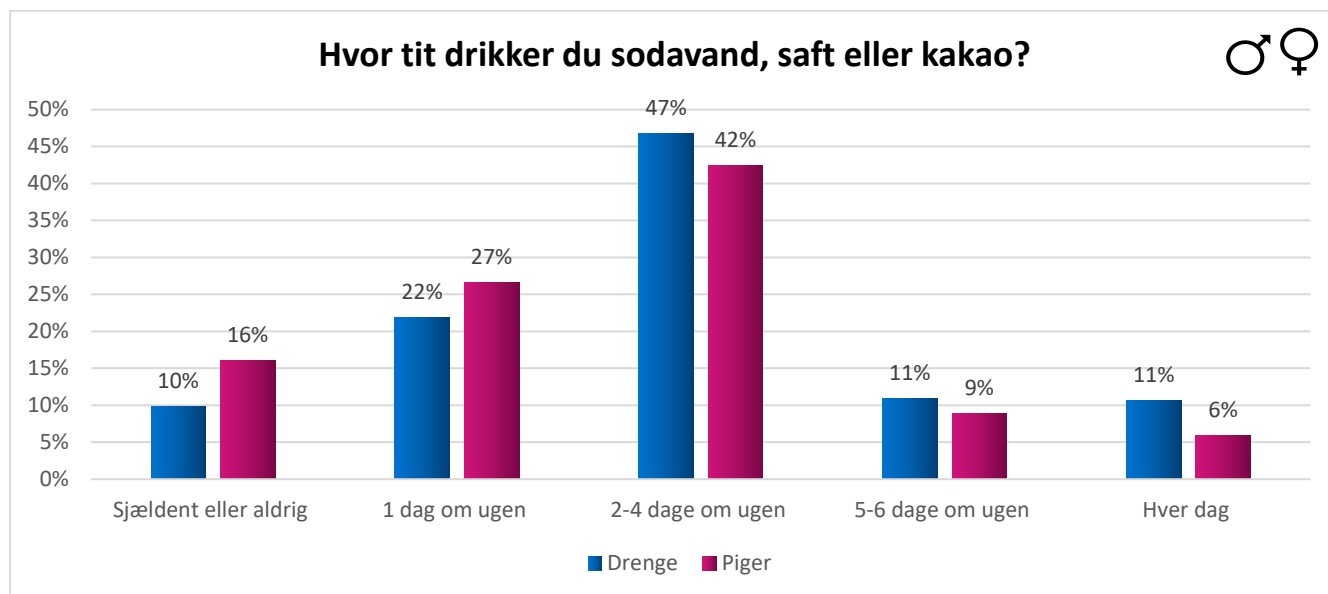


Figur 87: Oversigt over hvor ofte elever (n= 1221) fra 5., 7. og 9. klasse har cykelhjelme på når de cykler.

Slik og sodavand

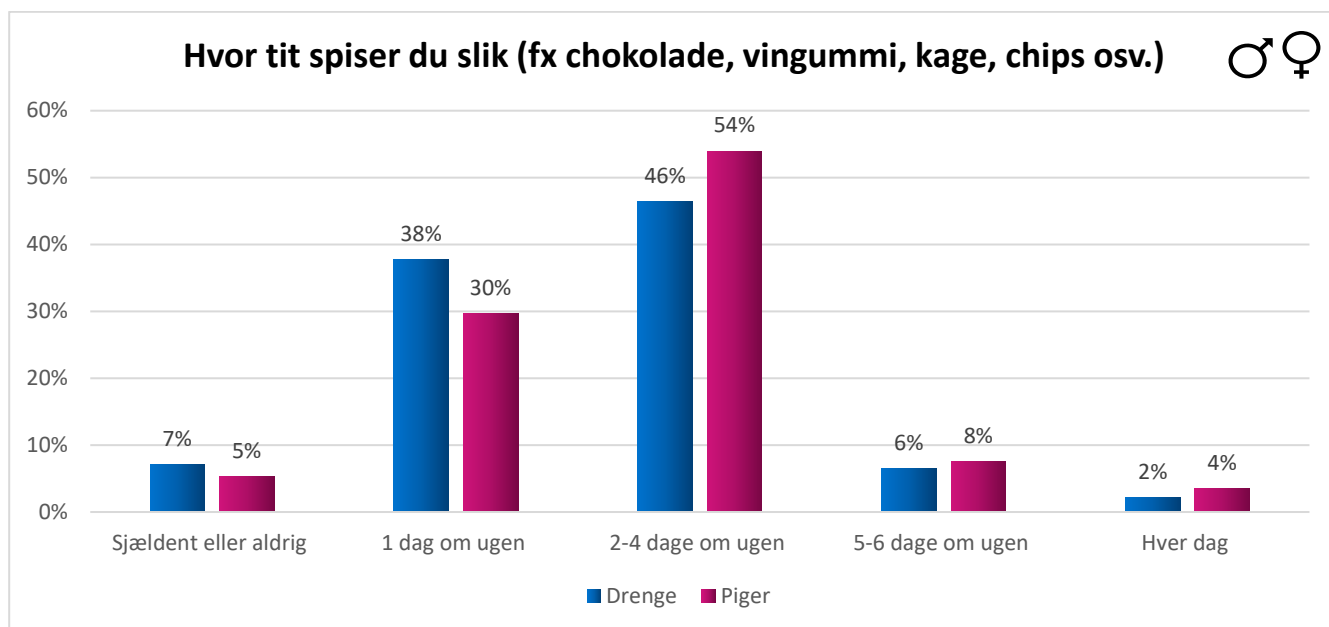
Højt indtag af sukkersødede drikkevarer kan bidrage med mange kalorier og kan være relateret til overvægt og huller i tænderne. Såvel sukkerfrie som sukkerholdige drikkevarer kan desuden give syreskader på tænderne. Fødevarestyrelsen anbefaler at tørsten slukkes i vand og at større børn højst drikker ½ liter søde drikkevarer om ugen.⁴⁵

47% af drengene i undersøgelsen drikker sodavand, saft eller kakao 2-4 dage om ugen, hvor tallet for piger er 42%. 11% af drengene drikker sodavand, saft eller kakao hver dag, mens tallet for piger er 6%, jf. figur 88.



Figur 88: Oversigt over hvor tit drenge (n=631) og piger (n=593) drikker sodavand, saft eller kakao.

Derudover er eleverne blevet spurgt om deres indtagelse af slik (fx chokolade, vingummi, kage, chips osv). Figur 89 illustrerer at 54% af pigerne indtager slik (fx chokolade, vingummi, kage eller chips) 2-4 dage om ugen, mens det for drenge er 46%.

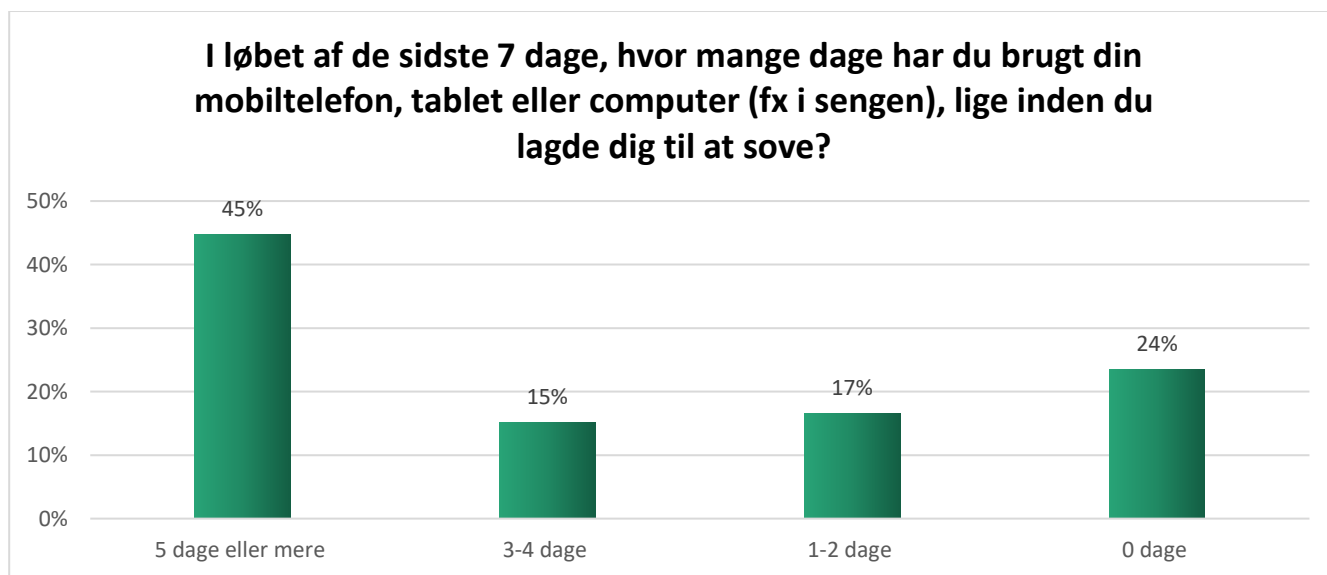


Figur 89: Oversigt over hvor tit drenge (n=632) og piger (n=591) spiser slik (fx chokolade, vingummi, kage, chips osv.)

Mobiltelefon

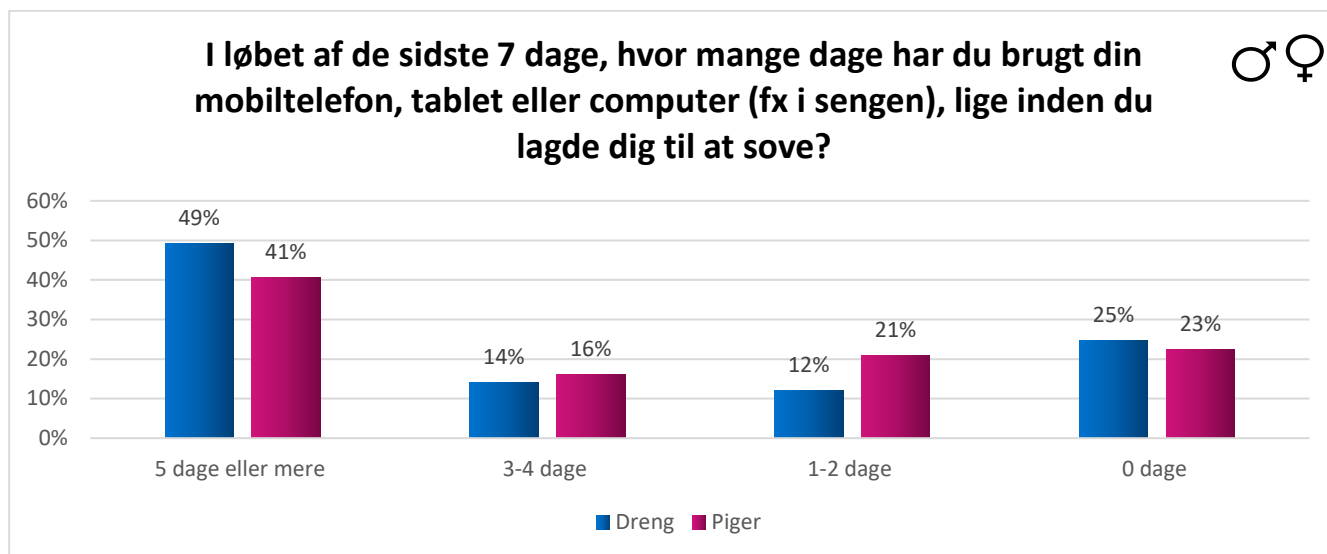
Det fremgår af en stor dansk undersøgelse fra Københavns Universitet, at der er mange faktorer, der vender op og ned på ens døgnrytme. Undersøgelsen viser, at blandt dem der bruger telefonen om natten, giver 66% udtryk for, at de sover dårligt og uroligt.⁴⁶ Statens institut for folkesundhedsvidenskab finder i en undersøgelse, at brugen af digitale enheder i tiden op til sengetid, såsom fjernsyn eller mobiltelefon, forøger sandsynligheden for opvågninger i løbet af natten.

5. klasseelever har svaret på, hvor mange dage, ud af de sidste 7 dage, de har brugt deres mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden de lægger sig til at sove. 45% af eleverne har i 5 dage eller mere, i løbet af de seneste 7 dage, brugt mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden de lagde sig til at sove.



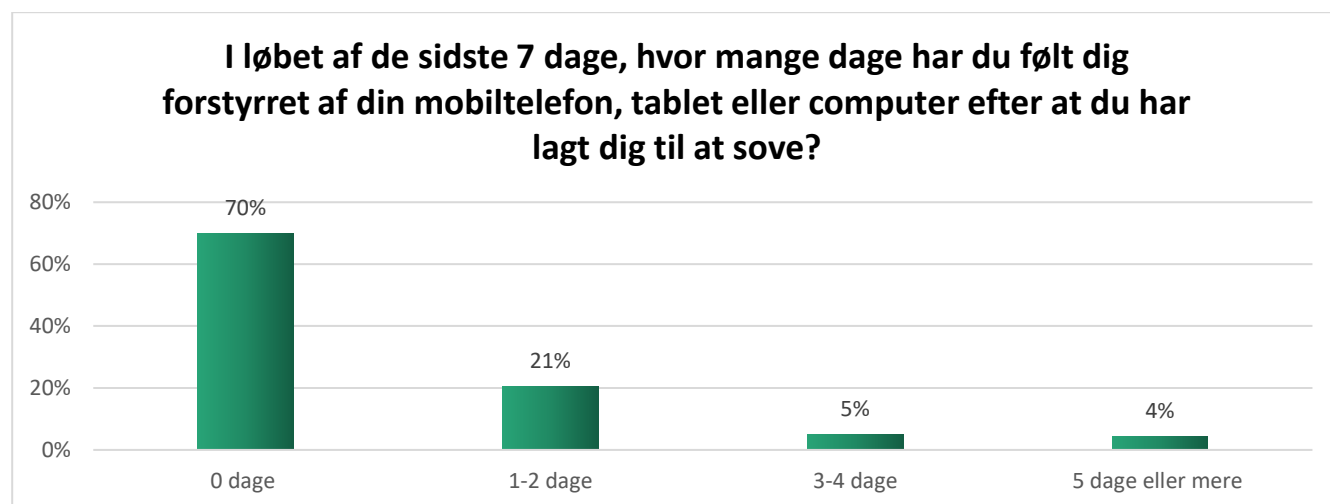
Figur 90: Oversigt over elever (n= 391) fra 5. klasse der i løbet af de sidste 7 dage har brugt mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden de lægger sig til at sove.

49% af drengene brugte deres mobiltelefon, tablet eller computer, lige inden de lagde sig til at sove (i 5 dage eller mere i løbet af de sidste 7 dage) sammenlignet med 41% af pigerne.

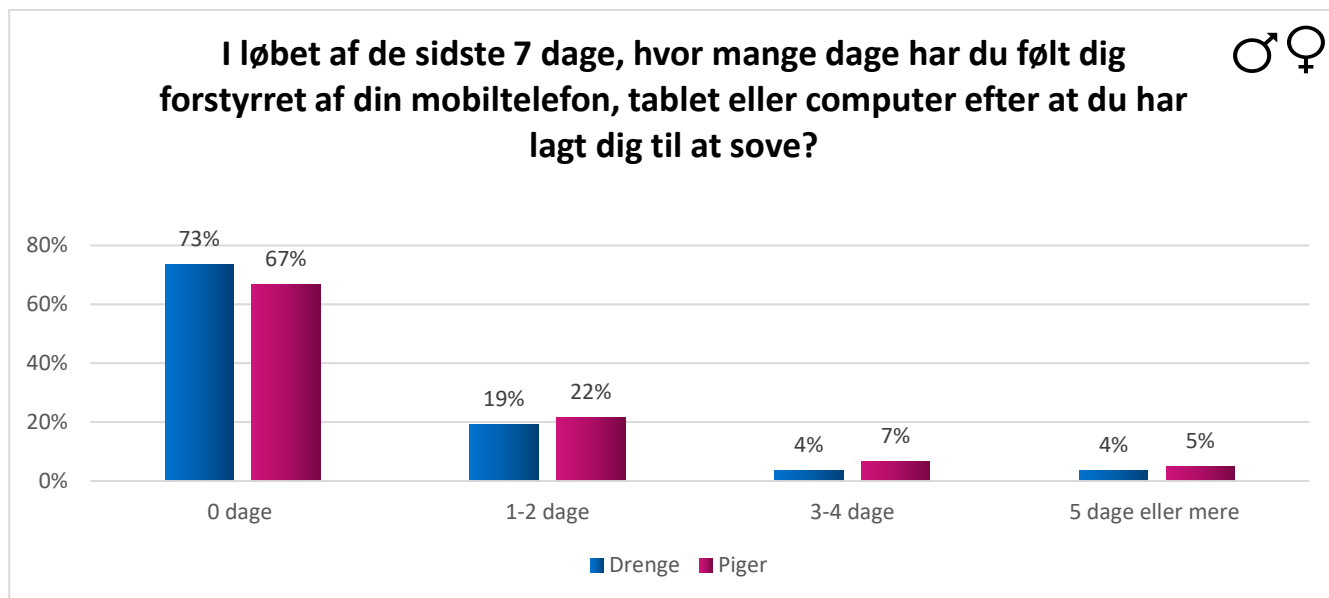


Figur 91: Oversigt over drenge (n= 191) og piger (n= 200) fra 5.klasse der i løbet af de sidste 7 dage har brugt mobiltelefon, tablet eller computer (fx i sengen), lige inden de lægger sig til at sove.

Det fremgår af figur 92, at 70% af eleverne giver udtryk for, at de ikke har følt sig forstyrret af mobiltelefon, tablet eller computer efter at de har lagt sig til at sove i løbet af de sidste 7 dage. 5% af eleverne har følt sig forstyrret 3-4 nætter i løbet af de sidste 7 dage. Yderligere illustrerer figuren, at 7% af pigerne, i 3-4 dage i løbet af de sidste 7 dage, følte sig forstyrret af mobiltelefon, tablet eller computer efter at de havde lagt sig til at sove. Samme tal for drengene er 4%, jf. figur 93.



Figur 92: Oversigt over elever (n= 390) fra 5. klasse der i løbet af de sidste 7 dage har følt sig forstyrret af mobiltelefon, tablet eller computer efter at de havde lagt sig til at sove.



Figur 93: Oversigt over drenge (n= 192) og piger (n=198) fra 5.klasse der i løbet af de sidste 7 dage har følt sig forstyrret af mobiltelefon, tablet eller computer efter at de har lagt sig til at sove.

Anvendelse

Indsigterne fra denne sundhedsprofil har potentiale til at blive anvendt på mange forskellige måder. Eksempelvis kan:

- skolerne anvende data til at udvælge hvilke forskellige sundheds- og trivselsrelaterede emner, der skal sættes fokus på i undervisningen
- skolerne på baggrund af data etablere samarbejde med forskellige fagpersoner og forældre om aktuelle sundhedsudfordringer
- data anvendes til at udarbejde skolespecifik afrapportering, som bl.a. giver skoleledelser og skoleafdeling mulighed for at tage en datadrevet tilgang til valg af målrettede kampagner samt strukturel forebyggelse (fx legepladser og skoleveje, der understøtter fysisk aktivitet samt tilgængelighed af sunde drikke- og fødevarer på skolen)
- sundhedsplejen og tandplejen tilrettelægge rådgivning og behandling med afsæt i de udfordringer, der er særlig relateret til alder og køn samt tage afsæt i udviklingen over tid.
- politikerne bruge resultaterne til at prioritere overordnede strategier og tiltag for børn og unges sundhed og trivsel på baggrund af status og udvikling.

Referencer

-
- ¹ Haarder B. Bekendtgørelse om forebyggende sundhedsydelse for børn og unge. (2010). Sundheds- og Ældreministeriet. https://dsr.dk/sites/default/files/473/bekendtgørelse_om_forebyggende_sundhedsydelse_for_boern_og_unge_2006.pdf
- ² Sundhedsstyrelsen. Unge og trivsel i en coronatid. (2021). <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Piece-om-unge-og-trivsel-i-en-coronaid>
- ³ Russell M. Viner, Ozer M. E, et al. Adolescent and the social determinants of health. Lancet. (25. April 2012). s. 1641-1652
- ⁴ Rasmussen M, Kierkegaard L, et al. Skolebørnsundersøgelsen - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. (2018). SDU. Statens Institut for Folkesundhed. Side 58. <https://www.hbsc.dk/rapporter.htm>
- ⁵ Nielsen J. C, Sørensen U. N, et al. Når det er svært at være ung i DK: Unges trivsel og mistrivsel i tal. Center for ungdomsforskning, DPU, Århus Universitet. (2010). (s. 64-86).
- ⁶ Rasmussen M, Kierkegaard L, et al. Skolebørnsundersøgelsen - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. (2018). SDU. Statens Institut for Folkesundhed. Side 51. <https://www.hbsc.dk/rapporter.htm>
- ⁷ Breivik K. B, Bru E, et al. Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak. (2017). Stavanger: Læringsmiljøsentret.
- ⁸ <https://dcum.dk/media/1538/trivsel.pdf>
- ⁹ Eplov F. L, Lauridsen S, et al. Fremme af mental sundhed - baggrund, begreb og determinanter. (2008). Sundhedsstyrelsen. København
- ¹⁰ Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke - Mad og Måltider. (2018). Sundhedsstyrelsen. København. Side 4. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mad,-a,-maaltider.ashx?la=da&hash=F95595BEF77C1BB40A843AECE4DDA7BED456A4A8>
- ¹¹ Fødevarestyrelsen. Maddannelse, madmod og madglæde – Hvilken betydning har daginstitutioners madkultur og måltidspædagogik?. (2013). Institut for Fødevare- og Ressourceøkonomi. Københavns Universitet.
- ¹² Københavns Universitet. Kostens betydning for læring og adfærd. En gennemgang af den videnskabelige litteratur. (2009). Institut for Human Ernæring, Det Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet.
- ¹³ Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen & Kost og ernæringsforbundet. (2019) Den Nationale Kosthåndbog. 3. version. <https://kosthaendbogen.dk/content/normalkost>
- ¹⁴ Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen & Kost og ernæringsforbundet. (2019) Den Nationale Kosthåndbog. 3. version. <https://kosthaendbogen.dk/content/normalkost-til-større-børn>
- ¹⁵ Alt om kost. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter (2021). Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri – Fødevarestyrelsen. <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/vaelg-planteolier-og-magre-mejeriprodukter/>

-
- ¹⁶ Hjerteforeningen. Energidrikke kan være farlige for hjertet. (2018). <https://hjerteforeningen.dk/2018/06/energidrikke-kan-vaere-farlige-for-hjertet/>
- ¹⁷ Pedersen P. B, Andersen B. L. Fysisk aktivitet - Håndbog om forebyggelse og behandling (2018). Side 40. Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Fysisk-aktivitet-håndbog-og-træning/Fysisk-aktivitet---håndbog-om-forebyggelse-og-behandling.ashx>
- ¹⁸ Pedersen P. B, Andersen B. L. Fysisk aktivitet - Håndbog om forebyggelse og behandling (2018). Side 68. Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Fysisk-aktivitet-håndbog-og-træning/Fysisk-aktivitet---håndbog-om-forebyggelse-og-behandling.ashx>
- ¹⁹ Sundhed.dk. 2016. <https://www.sundhed.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/livsstil/alkohol/>
- ²⁰ Kræftens Bekæmpelse. (2012). Unge og alkohol - en baggrundsrapport. ISBN: 978-87-7082-334-0
- ²¹ Sundhedsstyrelsen. Unge og rygning. (2019) <https://www.sst.dk/da/viden/tobak/forebyggelse-af-rygning/unge-og-rygning>
- ²² Vidensråd for forebyggelse. Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. Hvad virker? (2018) http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vff-rapport_forebyggelse_af_rygning_hvad_virker_indhold_og_forside_2.pdf
- ²³ Sundhedsstyrelsen. Vandpibe. (2019) <https://www.sst.dk/da/viden/tobak/fakta-om-tobak-og-rygning/typer-af-tobaksvarer/vandpibe>
- ²⁴ Sundhedsstyrelsen. Helbred. (2019) <https://www.sst.dk/da/viden/tobak/e-cigaretter/helbred>
- ²⁵ Sundhedsstyrelsen. Helbred. (2019) <https://www.sst.dk/da/viden/tobak/roegfri-tobak-snus-mv/helbred>
- ²⁶ Sundhedsstyrelsen. Fakta om snus. (2020) <https://www.sst.dk/da/Viden/Tobak/Roegfri-tobak-snus-mv/Fakta-om-snus>
- ²⁷ Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke - Fysisk aktivitet. (2018). København. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Fysisk-aktivitet.ashx?la=da&hash=BED4BA6765CCCAB7976C35F8CC3C3F02D1097245>
- ²⁸ Rasmussen M, Kierkegaard L, et al. Skolebørnsundersøgelsen - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. (2018). SDU. Statens Institut for Folkesundhed. side 114. <https://www.hbsc.dk/rapporter.htm>
- ²⁹ Rasmussen M, Kierkegaard L, et al. Skolebørnsundersøgelsen - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. (2018). SDU. Statens Institut for Folkesundhed. side 114. <https://www.hbsc.dk/rapporter.htm>
- ³⁰ Seksuel lavalder. 2021. <https://www.legaldesk.dk/artikler/seksuel-lavalder>
- ³¹ Rasmussen M, Kierkegaard L, et al. Skolebørnsundersøgelsen - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. (2018). SDU. Statens Institut for Folkesundhed. side 48. <https://www.hbsc.dk/rapporter.htm>

-
- ³² Børnerådet. Mange unge er utilfredse med deres krop. (2014) <https://www.boerneraadet.dk/media/31087/Boerneindblik2-14.pdf>
- ³³ Rasmussen M, Kierkegaard L, et al. Skolebørnsundersøgelsen - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. (2018). SDU. Statens Institut for Folkesundhed. side 82. <https://www.hbsc.dk/rapporter.htm>
- ³⁴ Alt om tænder. <http://altomtaender.dk/mundhygiejne>
- ³⁵ Nandrup -Bus I. Mandatory handwashing in elementary schools reduces absenteeism due to infectious illness among pupils: a pilot intervention study.2009. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19850374/>
- ³⁶ Rasmussen M, Kierkegaard L, et al. Skolebørnsundersøgelsen - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. (2018). SDU. Statens Institut for Folkesundhed. Side 30. <https://www.hbsc.dk/rapporter.htm>
- ³⁷ Sundhedsstyrelsen. Vaccination mod mæslinger, fåresyge og røde hunde (MFA vaccination). (2019). <https://www.sst.dk/da/Viden/Vaccination/Vaccination-af-boern/MFR-vaccination>
- ³⁸ Statens Serum Institut. Nyt stort studie viser, at HPV-vaccination beskytter mod livmoderhalskræft. (2020) <https://www.ssi.dk/aktuelt/nyheder/2020/nyt-stort-studie-viser-at-hpv-vaccination-beskytter-mod-livmoderhalskraft>
- ³⁹ Kræftens bekæmpelse. Statistik om livmoderhalskræft. (2021). <https://www.cancer.dk/livmoderhalskraeft-collumcancer/statistik-livmoderhalskraeft/>
- ⁴⁰ Jennum P, Bonke J, et al. Søvn og sundhed. (2015). Vidensråd for Forebyggelse. København. http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_soevn-og-sundhed_digital.pdf
- ⁴¹ Widmaier, E. R. Vanders Human Physiology: The mechanisms og Body Function 11th edition. (2008). Boston: McGraw-Hill Education.
- ⁴² Jennum P, Bonke J, et al. Søvn og sundhed. (2015). Vidensråd for Forebyggelse. København. http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_soevn-og-sundhed_digital.pdf
- ⁴³ Sundhedsstyrelsen. Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge. (2019). <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Forebyggende-sundhedsydelse-til-børn/Vejledning-om-Forebyggende-sundhedsydelse-3-udg.ashx?la=da&hash=C1CFF30B5D2172708E6272AA114A85B5B990FE1F>
- ⁴⁴ Rådet for sikker trafik. Cykelhjelme. (2019). <https://www.sikkertrafik.dk/presse/statistik/adfaerd/cykelhjelme>
- ⁴⁵ Alt om kost. Sluk tørsten i vand. (2021). Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri – Fødevarestyrelsen. <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/sluk-toersten-i-vand/>
- ⁴⁶ DR. Stor dansk undersøgelse: Mobilen ødelægger din søvn. (2018). <https://www.dr.dk/nyheder/viden/kroppen/stor-dansk-undersogelse-mobilen-oedelaegger-din-soevn>