

Skolbarns hälsa och levnadsvanor i Norrbotten

Rapport för läsåret 2010/2011



Annika Nordstrand
Sekretariatet
www.nll.se/folkhalsa



NORRBOTTENS
LÄNS LANDSTING

Innehåll

	sidan
Sammanfattning	4
Bästa möjliga hälsa	4
En god utbildning	5
Delaktighet i samhället	5
Inledning	6
Deltagande elever och kommuner	7
Resultat	8
Målområde 2. Bästa möjliga hälsa	8
2.1 Fysisk hälsa	8
Övervikt och fetma	8
Allergi	10
2.2 Psykisk hälsa	11
Hur barnen mår	11
Sömnsvårigheter	13
Sömn i relation till datoranvändning och läskkonsumtion	15
Ledsen eller nedstämd	16
Orolig eller rädd	18
Irriterad eller på dåligt humör	18
Tillgång till vuxen att prata med	19
Huvudvärk	20
Ont i magen	22
Värk i rygg, nacke och axlar	22
Värktabletter	24
Nöjd med sin kropp	25
Hälsa i olika boendeformer	27
2.3 Kost och fysisk aktivitet	30
Frukost	30
Frukost vanor i relation till andra levnadsvanor och hälsa	32
Lunch	34
Middag	35
Saft och läsk	36

TV-vanor	37
Datorvanor	38
Fysisk aktivitet på fritiden	40
Aktiv på lektionerna i idrott och hälsa	42
2.4 Alkohol, tobak, narkotika och dopning	44
Alkoholvanor	44
Rökvanor	46
Snusvanor	48
Vuxna som röker inomhus där barnen bor	49
Inställning till narkotika	50
Användning av narkotika och dopingpreparat	51
Målområde 3. En god utbildning	53
3.1 Psykosocial och fysisk miljö	53
Hur de yngre barnen känner sig när de	
- går till skolan	53
- tänker på klasskamraterna	54
Illa behandlad av andra elever	54
Illa behandlad av vuxna i skolan	55
Arbetsro på lektionerna	55
Kan koncentrera sig i skolan	56
Stress över skolarbetet	57
Trivsel i skolan	58
Stannar hemma utan att vara sjuk	58
Arbetsmiljön i skolan	60
3.2 Val av gymnasieprogram	62
Målområde 5. Delaktighet i samhället	63
5.1 Fritid	63
Arbete på fritiden	63
Referenser	64

Bilaga 1: Tabeller

Omslagsfoto: Vitåskolans kalender 2011, Luleå kommun: Paddling i sista forsen innan E4:an längs Prinsnäsbacken.
Fotograf: Per Lantto

Sammanfattning

Bästa möjliga hälsa

Psykisk hälsa, sömn, värk och oro

De allra flesta av eleverna mådde läsåret 2010/2011 för det mesta bra, liksom tidigare år, och inga förändringar ses över den tid undersökningen gjorts. I årskurs fyra och sju mådde 94-97 % av barnen för det mesta bra, och i gymnasiet 88 % av flickorna och 94 % av pojkarna. De flesta sov också bra och mer än nio av tio hade tillgång till en vuxen att prata med om det som är viktigt för dem, oavsett ålder.

Samtidigt som den övergripande bilden är mycket positiv, finns skillnader mellan könen som är synliga redan i årskurs sju, där flickor oftare har psykiska besvär och värk än pojkar i samma ålder. Även om det blir något mer vanligt med psykiska besvär och värk också bland pojkar från årskurs sju till gymnasiet, uppnår de inte heller i gymnasiet en omfattning som motsvarar den för flickor redan i årskurs sju. Ökningen är mer markant bland flickor och det är i gymnasiet, jämfört med pojkar, sex gånger så vanligt bland flickor att ofta eller alltid ha känt sig orolig eller rädd, dubbelt så vanligt att ha varit irriterad eller på dåligt humör, fyra gånger så vanligt med besvärande huvudvärk, respektive värk i rygg, nacke och axlar, och med 12 % fyra gånger så vanligt att ofta eller alltid ha känt sig ledsen eller nedstämd, under de senaste tre månaderna. Skillnaden mellan könen visar ännu inga tydliga tecken på att minska i länet.

Den psykiska hälsan, värk i rygg, axlar och nacke, liksom sömnsvårigheter var vanligare bland gymnasieelever som inte bodde med någon av sina föräldrar, utan bodde själva eller på annat sätt. I samma grupp var det också vanligare att ofta använda värktabletter, alkohol och att inte vara säker på vad man skulle svara om man blev erbjuden narkotika. Vissa kommuner har betydligt fler gymnasieelever som inte bor med någon förälder än andra, t. ex Kiruna och de små kommunerna i syd, dvs Arjeplog, Arvidsjaur och Älvsbyn, sammantaget.

Fysisk hälsa, kost och motion

Majoriteten av eleverna i länet äter frukost, lunch och middag varje skoldag. Det finns dock en oroväckande utveckling av matvanorna; det blir allt mindre vanligt att äta frukost varje skoldag, och bland flickorna också att äta lunch varje skoldag. Det blir också stadigt vanligare att äta frukost så sällan som högst två skoldagar i veckan. Det var vanligare att kunna koncentrera sig i skolan bland dem som åt frukost varje skoldag, jämfört med dem som åt frukost högst två skoldagar i veckan. Bland dem som åt frukost sällan, var det också vanligt att äta lunch sällan, men att ofta dricka läsk.

En positiv utveckling är dock minskningen av andelen pojkar i gymnasiet som dricker saft eller läsk minst tre dagar i veckan, från 38 % läsåret 2007/2008 till 29 % detta läsåret. Under samma period har andelen med övervikt eller fetma ändå varit i det närmaste oförändrad; fortfarande har nästan var tredje pojke i gymnasiet övervikt eller fetma i länet. Stillasittandet framför dator och/ eller TV har inte minskat och den fysiska aktiviteten på fritiden har snarare minskat än ökat över den tid frågan ställts. För att få bukt med den ökande risken för sjukdomar som hjärt- kärlsjukdom och diabetes, som fetma innebär, behöver inte bara läskkonsumtionen minska, utan även övrigt energiintag och fysisk aktivitet behöver förändras.

Alkohol och tobak

Sedan 2006/2007 har alkoholvanorna förbättrats bland gymnasieeleverna, både sett som minskning av hur många som provat, och hur många som dricker alkohol minst någon gång i månaden. Framför allt Piteå och de små kommunerna i syd visar avsevärd förbättring. Andelen som provat att röka minskar också i både årskurs sju och gymnasiet, och en minskning har skett av andelen rökare i gymnasiet från läsåret 2009/2010. Om detta är tecken på ett brott av den ökande trend som pågått sedan 2006/2007 är ännu för tidigt att avgöra. Färre uppger också att vuxna röker hemma där de bor. Även snus användningen minskar över tid bland eleverna. För narkotikaanvändningen får man räkna med att det finns ett mörkertal i den här icke anonyma undersökningen. Förändringar över tid kan dock ge värdefull information. Det finns en tendens till att andelen som aldrig använt narkotika minskat något under de fyra år frågan ställts. Samtidigt har det blivit något fler som har provat narkotika. Som tidigare syns en viss osäkerhet om vad ett dopingpreparat är. Upp till 5 % i enstaka kommuner visste inte om de hade använt ett dopingpreparat.

En god utbildning

De flesta i förskoleklass känner sig glada när de går till skolan, 83 % av flickorna och 74 % av pojkarna. Åtta av tio känner sig också glada när de tänker på klasskamraterna. I årskurs fyra, sju och gymnasiet trivs minst nio av tio i stort sett bra i skolan. Trivseln i gymnasiet har ökat något över tid. Andelen som känt sig utstötta, retade, eller på annat sätt illa behandlade av andra elever har varit i stort sett oförändrad över tid, och är som högst i årskurs fyra, 16 % av pojkarna och 15 % av flickorna. Andelen som ibland stannar hemma från skolan utan att vara sjuk, har också varit oförändrad, var femte elev i årskurs sju och var fjärde i gymnasiet första år. Fler flickor än pojkar är stressade över skolarbetet, särskilt i gymnasiet. Andelen som är stressade över skolarbetet har ökat något i årskurs sju sedan 2006/2007 och omfattar nu 11 % av flickorna och 8 % av pojkarna. De flesta har ofta eller alltid arbetsro och kan koncentrera sig i skolan, flest i gymnasiet, åtta av tio, där utvecklingen också har förbättrats över tid. Det har blivit vanligare att eleverna i gymnasiet första år tycker de valt rätt program; 93 % av flickorna och 96 % av pojkarna tycker de valt rätt.

Åtta av tio elever i förskoleklass är glada när de tänker på rasterna och matsalen och även bland de äldre eleverna i årskurs fyra och sju, är det åtta av tio eller fler som är nöjda med matplatsen, klassrummet och idrottshall. Även om det är åtta av tio som är nöjda med skolgården i årskurs fyra men bara drygt sex av tio i årskurs sju, så är det glädjande att nöjdheten i årskurs sju har ökat för varje år. Minst nöjda är eleverna med duschar och toaletter.

Delaktighet i samhället

Det är ingen skillnad mellan könen vad gäller att ha arbete på fritiden. Medan en minskning av andelen med arbete sågs från 2007/2008 till 2008/2009, har andelen till detta läsår ökat något och omfattar nu 15 % av eleverna i gymnasiet första år. Framförallt Kiruna och de små kommunerna i öst respektive syd förklarar ökningen på länsnivå.

Inledning

Undersökningen ”Hälsosamtal på webben” inleddes genom ett initiativ av skolsköterskor i Luleå kommun, år 2005, där Norrbottens läns landsting tillfrågades om att vara samarbetspart, utifrån ett koncept som utvecklats i Västernorrland. Syftet är att få siffror på hur barn och ungdomar i Norrbotten mår liksom på vissa av deras levnadsvanor, som kan relateras till hälsa. En enkät med hälso- och livsstilsfrågor kopplas till skolsköterskornas hälsosamtal med elever i förskoleklass, årskurs 4, 7 och gymnasiet första år. Skolsköterskorna registrerar sedan de avidentifierade svaren i en databas som förvaltas av landstinget. I denna årsrapport visas de sammanställda enkätsvaren från samtliga deltagande kommuner.

Från läsåret 2005/06 till 2006/07 ökade antalet deltagande kommuner från tre till åtta^{1,2}. Från läsåret 2007/08 deltog 13 av länets 14 kommuner, vilket möjliggjorde en mer övergripande bild av länet³⁻⁵. Läsåret 2009/2010 testade även Pajala enkäten, och data kommer att läggas in även från Pajala, från och med läsåret 2010/2011, vilket då innebär att vi har ett fullständigt deltagande av kommunerna i Norrbotten.

Utöver Västernorrland och Norrbotten, använder Jämtland samma modell, och Västerbotten startar upp.

I den årliga rapporten för Norrbotten, har vissa mindre kommuner för få elever i en årskurs för att redovisas separat. Genom att lägga samman närliggande mindre kommuner blir elevantalet tillräckligt stort för att redovisas. Valet av geografisk indelning motsvarar länets beredningsområden för landstingets hälso- och sjukvårdsberedningar. Region Öst omfattas av Kalix, som redovisas separat, liksom de elevmässigt mindre Överkalix, Haparanda och Övertorneå, som redovisas sammanlagda som ”Små Öst”. Mitt omfattas av Boden och Luleå, som redovisas separat. Syd omfattas av Piteå, som redovisas separat, samt Arvidsjaur, Arjeplog och Älvsbyn, som redovisas tillsammans som ”Små Syd”. I Nord ingår Kiruna och Gällivare, som redovisas separat. Normalt räknas även Pajala och Jokkmokk in här, och när Pajala och Jokkmokk fått in svar från fler elever, kommer de att kunna redovisas som ”Små Nord”. Tills dess finns data från dessa kommuner endast som en del av länsvärdet.

Undersökningen är ett led i länets folkhälsoarbete. Den svenska folkhälsopolitiken inriktas på de strukturella faktorer, livsvillkor och levnadsvanor som påverkar hälsan. Genom att inrikta sig på vad som påverkar hälsan kan vi stödja faktorer som gör oss friska (friskfaktorer) och åtgärda faktorer som gör oss sjuka (riskfaktorer).

År 2007 presenterade en arbetsgrupp inom regeringskansliet förslag till uppföljningssystem för barnpolitiken⁶. Förslaget innehåller sex horisontella målområden utgående från barnpolitiken och barnkonventionen. Dessa målområden är 1) En god levnadsstandard, 2) En god hälsa, 3) En god utbildning, 4) En trygg uppväxt, 5) Delaktighet i samhället och 6) Samhällets stöd och skydd. Systemet var i första hand tänkt för nationell uppföljning, men vi har i denna rapport valt att gruppera hälsosamtalets information inom de föreslagna målområdena. Vi har funnit det mest naturligt att gruppera undersökningens resultat inom målområde 2, 3 och 5. Undersökningen är menad att användas som kunskaps- och beslutsunderlag för berörda aktörer, politiker och andra makthavare, och ger en unik möjlighet att följa utvecklingen av hälsa hos barn i Norrbotten, dess kommuner och skolor.

Deltagande elever och kommuner

Sammantaget samlade skolsköterskorna i länet in enkätsvar om hälsa och levnadsvanor från 8 162 elever, vilket är en ökning av antal deltagande elever från föregående läsår, med 290 elever. Täckningen var genomgående mycket hög, med 60 % svarande av länet samtliga inskrivna elever i förskoleklass och 77 % av eleverna i de 11 kommuner som deltog (Tabell 1). I årskurs fyra och sju deltog alla länets 14 kommuner, med ett deltagande av hela 92 % av de inskrivna eleverna i årskurs fyra och 84 % i årskurs sju (Tabell 2-3). Tolv kommuner deltog med gymnasiets första år, där 66 % av länets inskrivna elever finns med i materialet, och 69 % av eleverna i de deltagande kommunerna (Tabell 4).

Skolsköterskorna hade efterföljande hälsosamtal med eleverna, med enkätsvaren som bas, innan data från enkäterna lades in, avidentifierade, i databasen. Samtliga elever skolsköterskorna träffade ombads fylla i enkäten och det var, där inget annat framgår i rapporten, ett svarsbortfall bland dessa omfattande, som allra högst, ett par procent. Könsfördelningen var över lag jämn, 1:1 pojkar gentemot flickor i förskoleklass och årskurs fyra, samt 1,1:1 i årskurs sju och 1,2:1 i gymnasiet.

Notera att vissa kommuner bidrar med fler elever än andra och därför kan dominera materialet när kommuner visas sammanslagna i diagram och tabeller. Kommuner där minst 50 elever per kön har svarat på frågorna, redovisas för sig i denna rapport. Kommuner med färre elever redovisas sammanslagna efter geografiskt område, för att möjliggöra ett tillräckligt antal individer för redovisning. Kommunerna Arvidsjaur, Arjeplog och Älvsbyn redovisas sammanslagna som "Små Syd" och Haparanda, Övertorneå och Överkalix som "Små Öst". För första året ingår också Pajalas elever i dataunderlaget. Detta läsår var det sammantaget för få elever i Pajala och Jokkmokk som deltagit för att de skulle kunna redovisas som "Små Nord", men med ökat deltagande nästkommande år, ska det finnas möjlighet att redovisa också den gruppen. Undersökningen har nu gjorts så många år att även små kommuner inom kort ska kunna redovisas för valda indikatorer, i form av så kallade glidande tre- eller fyraårsvärden, vilket innebär att data alltid är medelvärden för de senaste tre alternativt fyra undersökningarna.

Boende används ofta som bakgrundsvariabel när man vill undersöka om socioekonomiska kopplingar kan finnas bakom skillnader i hälsa. Boende med eller utan föräldrar har kopplats till olikheter i hälsa bland unga i riket⁷. I rapporten behandlas boende med koppling till hälsa för norrbottens elever i gymnasiets första år. Elevernas olika boendeformer framgår av tabell 5.

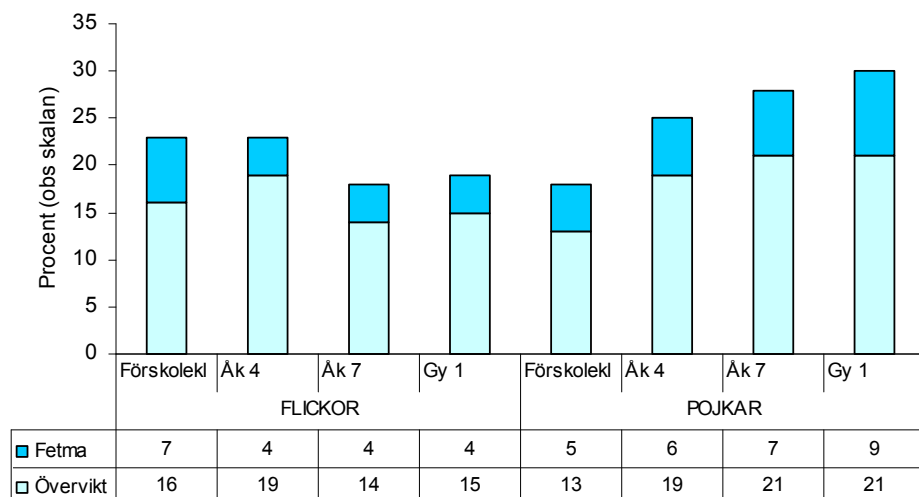
Resultat

Målområde 2: Bästa Möjliga Hälsa

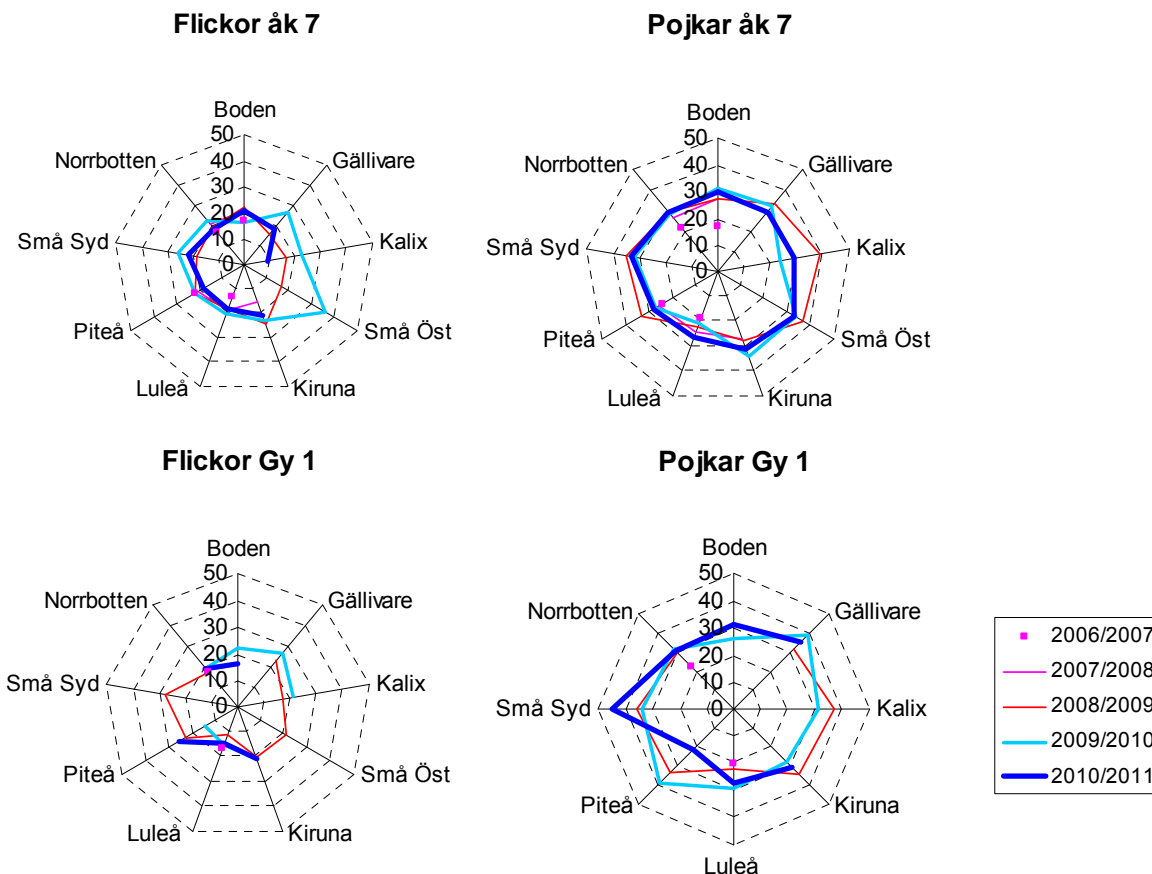
Fysisk Hälsa

Övervikt och fetma

Liksom föregående läsår är andelen överviktiga eller feta genomgående högre bland pojkar än flickor, utom i förskoleklass (Figur 1). Medan andelen överviktiga/feta flickor minskar med ökande åldrar från årskurs fyra, sker en stadig ökning från förskoleklass, bland pojkar. Det finns stora skillnader mellan kommunerna (Figur 2). Sammantaget har de små kommunerna i syd, Arvidsjaur, Arjeplog och Älvsbyn, i stort sett genomgående fler överviktiga elever jämfört med övriga kommuner detta läsår. Särskilt ses detta för pojkar, och där återfinns bland pojkarna i gymnasiet också den högsta andelen överviktiga eller feta som hittills uppmätts i undersökningen, 45 %. Detta är en kraftig ökning sedan tidigare läsår, men även då har pojkarna i gymnasiet i området haft värden över länsvärdet. Även de små kommunerna i öst, Haparanda, Övertorneå och Övertorneå har genomgående värden över länsvärdet. Ingen kommun har lägre värden än länsvärdet för samtliga åldrar och kön, men Luleå och Piteå visar i stort sett genomgående lägre andel överviktiga eller feta pojkar jämfört med övriga kommuner. I samtliga kommuner finns högre andel överviktiga eller feta pojkar än flickor i årskurs sju och gymnasiets första år.



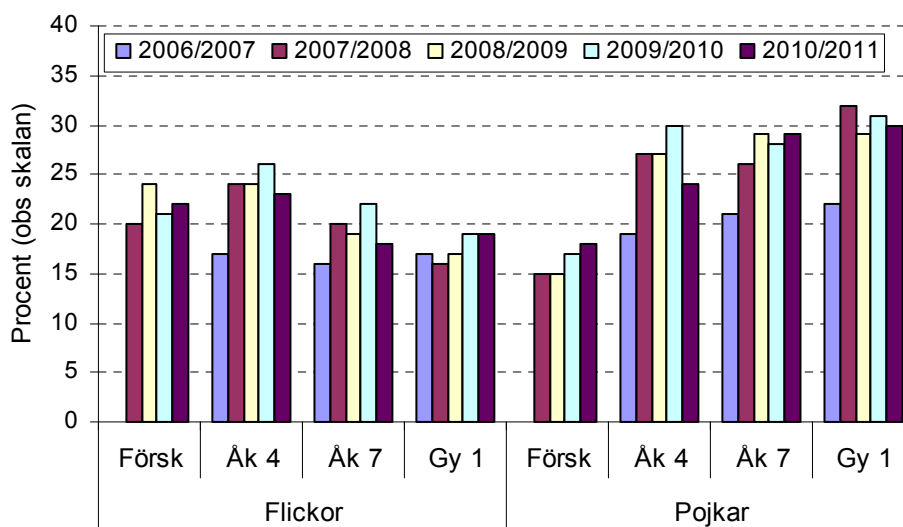
Figur 1. Andel elever med övervikt respektive fetma, läsår 2010-2011, Norrbotten.



Figur 2. Andel elever med övervikt eller fetma, årskurs sju och gymnasiets första år, utveckling över fem år, kommuner i Norrbotten.
 Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.
 Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

De senaste åren finns tecken på att andelen fyraåringar med fetma minskar i länet⁸. Bland de äldre barnen har de senaste åren snarare syns tecken på en stadig ökning av andelen överviktiga eller feta för båda könen och i de flesta eller alla åldrar (Figur 3). Det senaste läsårets mätning visar att den ogynnsamma utvecklingen med ökande andel överviktiga barn inte har avstannat i förskoleklass, men antyder vissa positiva tecken i de flesta andra åldrar. Särskilt gäller det flickor i årskurs fyra och sju, men även bland pojkar i årskurs fyra syns en nedgång med flera procentenheter jämfört med föregående år, av andelen barn med övervikt eller fetma.

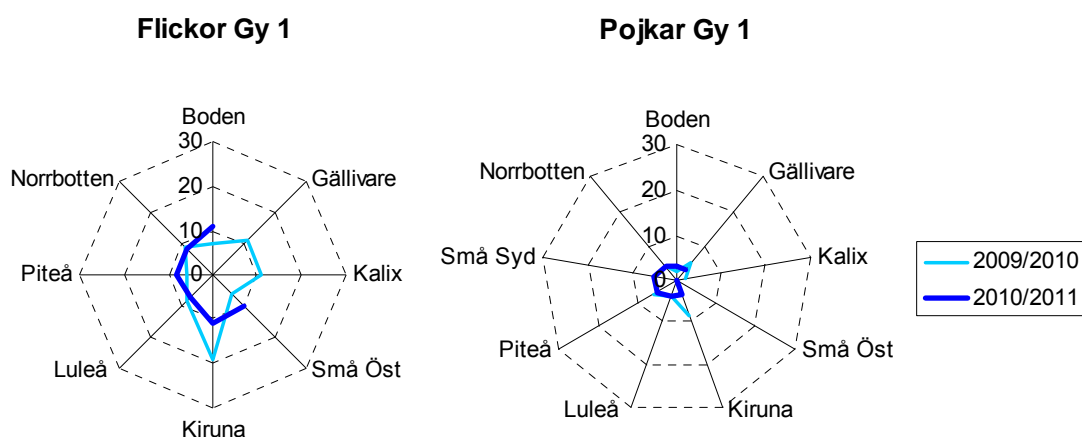
I årskurs sju fanns ett ovanligt stort internt bortfall föregående läsår i Kiruna för båda könen, men bortfallet i år var genomgående lågt i kommunerna, och resulterade i endast 1% bortfall på länsnivå i årskurs sju (föregående år 2-3 %). Liksom föregående år sågs dock ett större bortfall i gymnasiet i flera av de större kommunerna, Luleå, Piteå, Boden, Kiruna, liksom Haparanda, vilket gjorde ett länsbortfall i gymnasiet om hela 22 % bland pojkar (föregående år 17 %) och 23 % bland flickor (föregående år 24 %). Detta gör att man bör tolka resultatet för gymnasiet med viss försiktighet. Andelen med övervikt eller fetma är i gymnasiet detta läsår är ungefär densamma för både flickor och pojkar jämfört med föregående läsår



Figur 3. Utveckling av andelen elever med övervikt eller fetma över fem läsår i Norrbotten. Mätning i förskoleklass inleddes läsår 2007/2008.

Allergi

Länsbilden av allergi är nästan identisk den från tidigare läsår. Flickor har från årskurs fyra något oftare allergiska besvär än pojkar och i gymnasiet är det mer än dubbelt så vanligt bland flickor med besvärande allergi jämfört med pojkar (Tabell 7). Tidigare har både Kiruna och Gällivare något oftare haft barn med besvärande allergi i gymnasiet jämfört med länet i övrigt. Detta år har åtminstone Kiruna betydligt färre gymnasieelever med allergi än tidigare. Om detta är en tillfällig nedgång eller tecken på en förändring som gäller över längre tid, får framtiden utvisa (Figur 4).



Figur 4. Andel elever i gymnasiets första år som ofta eller alltid har haft besvärande allergi de senaste tre månaderna, två läsår, kommuner i Norrbotten. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

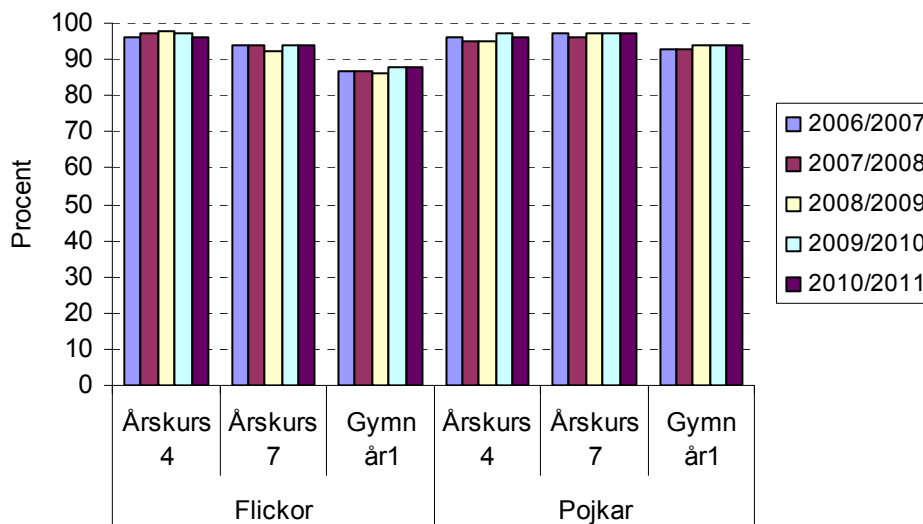
Psykisk hälsa

I hälsosamtalet ställs frågor om självupplevda symptom inom psykisk hälsa. Den ena dimensionen är mer somatisk med symptomen huvudvärk, magont och värk i rygg, nacke och axlar, samt användande av värktabletter. Den andra dimensionen är mer psykisk, med sömnproblem, nedstämdhet och hur man mår. Liknande frågor ställs på riksnivå i folkhälsoinstitutets var fjärde år återkommande undersökning om svenska skolbarns hälsovanor. Den undersökningen omfattar 11- 13-, och 15-åringar. Man har funnit att de psykiska besvären många gånger är klustrade hos samma individer och det gäller också de somatiska besvären. I ytterligare en nationell studie har man sett ökad risk för att ha minst två psykosomatiska symptom hos elever som röker eller snusar dagligen, som dricker mycket alkohol vid ett och samma tillfälle minst två gånger per månad, som inte motionerar alls, eller som uppger att de inte har det bra i skolan. Både psykiska och psykosomatiska besvär ökar med åldern och flickorna uppger symptom i högre utsträckning än pojkar^{7, 9, 10}. Psykiska besvär har blivit betydligt vanligare de senaste två decennierna^{11, 12}.

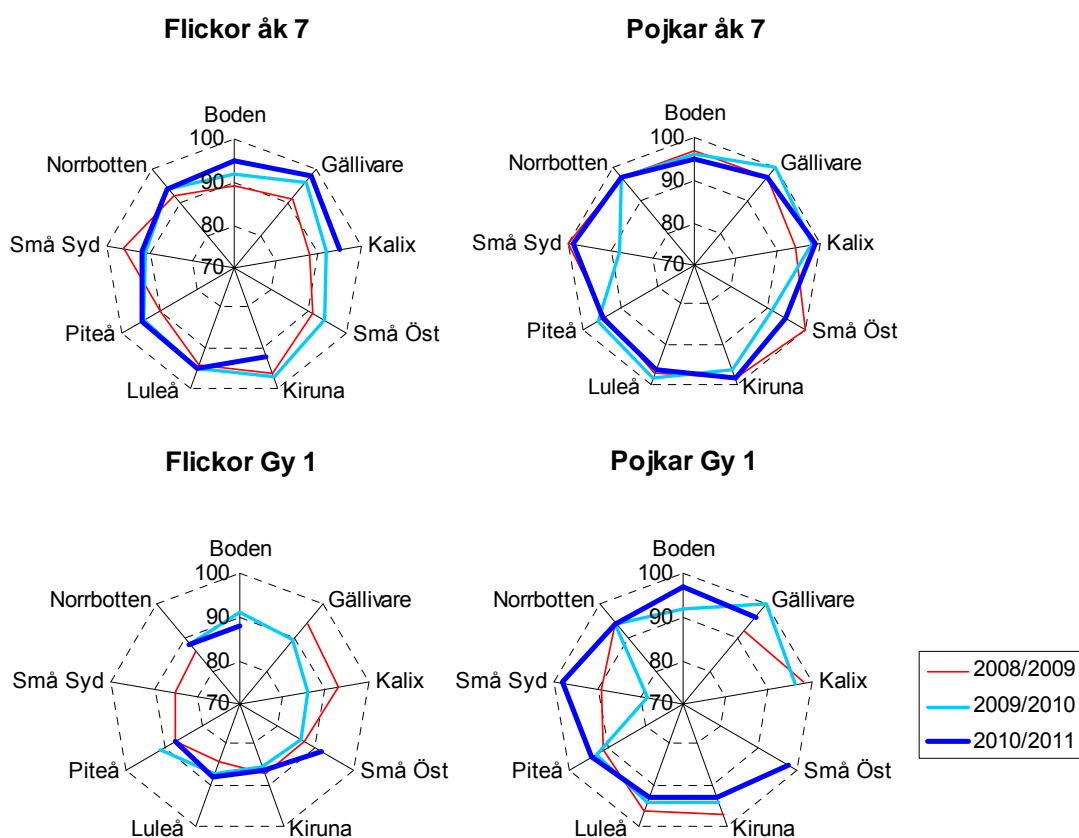
Allt fler elever slutar grundskolan utan att vara behöriga till gymnasiet. Ännu färre har grundläggande behörighet när de slutar gymnasiet. Folkhälsoinstitutet konstaterar att ungdomars psykiska ohälsa sannolikt delvis beror på problemen inom skolsystemet och svårigheterna för unga att få ett arbete. Därför behövs det bland annat åtgärder som är inriktade på att fler ska klara grundskolan och gymnasiet¹².

Hur barnen mår

Liksom föregående läsår mår de allra flesta av barnen för det mesta bra. Med ökande ålder sjunker dock andelen som mår bra, särskilt bland flickorna (Figur 5). Inga större förändringar ses över tid. Fortfarande syns en skillnad mellan könen i årskurs sju, som utökas till gymnasiet, där 88 % av flickorna och 94 % av pojkarna för det mesta mår bra.



Figur 5. Andel elever som för det mesta mår ganska eller mycket bra, utveckling över fem läsår, Norrbotten.



Figur 6. Andel elever som för det mesta mår bra i årskurs sju och gymnasiet första år, tre läsår, kommuner i Norrbotten.

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.

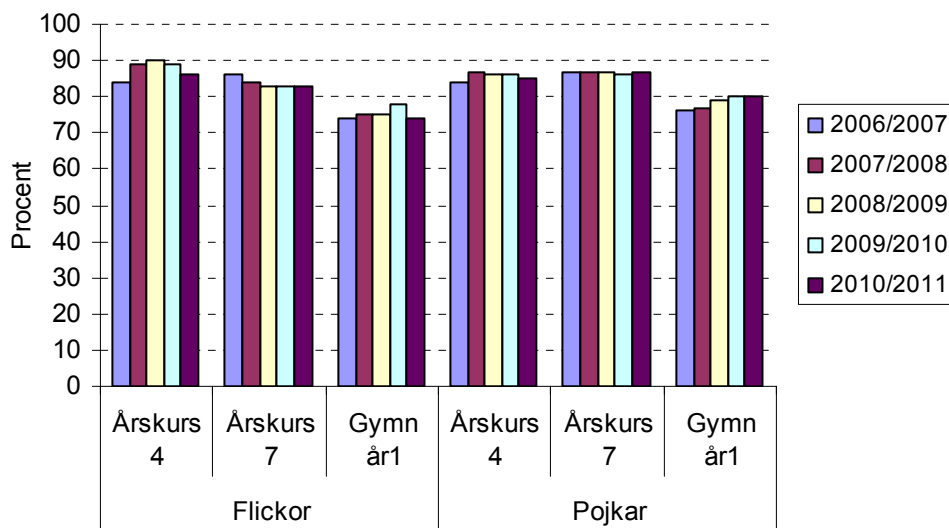
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Även sett till enskilda kommuner, mår de allra flesta av barnen för det mesta bra. I årskurs sju finns de pojkar som oftast mår bra, i de små kommunerna i syd, samtantaget, liksom i Kalix (Tabell 8, figur 6). I gymnasiet finns också flest pojkar som mår bra i de små kommunerna i syd, liksom i de små kommunerna i öst, samtantaget. Högst andel flickor som för det mesta mår bra finns i årskurs sju i Gällivare, liksom föregående år, och i gymnasiet finns flest flickor som mår bra i de små kommunerna i öst. Kommuner som visar en positiv utveckling med allt fler flickor som mår bra, är i årskurs sju Piteå, Boden, Gällivare och Kalix, och i gymnasiet ses motsvarande positiva utveckling endast i de små kommunerna i öst.

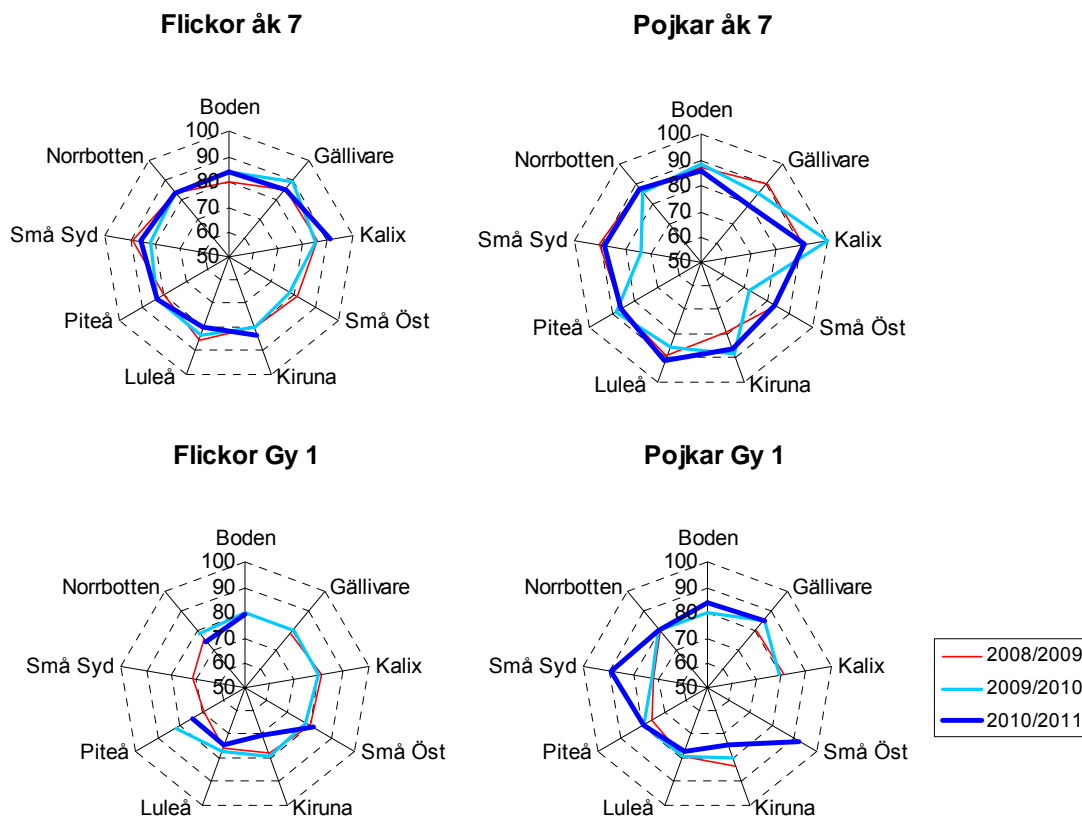
Störst könsskillnad ses i årskurs sju i de små kommunerna i syd, med sju procentenheter, och i gymnasiet i Boden, med nio procentenheter. På grund av få deltagande elever kan dock detta läsår data inte redovisas för flickor i gymnasiet i små syd, Gällivare och Kalix, varför en jämförelse inte kan göras mellan könen i dessa fall.

Sömnsvårigheter

De allra flesta sover bra, men i minskande omfattning från årskurs sju till gymnasiet, där åtta av tio elever ofta eller alltid bra (Figur 7). Liksom föregående läsår är skillnaderna små mellan könen, men med en stadig bild där flickorna sover något sämre än pojkarna i årskurs sju och gymnasiet. Bilden är i det närmaste oförändrad över de fyra läsår då undersökningen gjorts, men en positiv tendens ses för pojkarna i länet, med en ökande andel elever som sover bra i gymnasiet. Däremot syns inga tecken på förbättringar vad gäller flickornas sömn. Snarare har andelen flickor som oftast sover bra tenderat att sjunka något, särskilt i årskurs fyra och sju. I gymnasiet är könsskillnaden som störst, med 74 % av flickorna som sover bra, jämfört med 80 % av pojkarna (Tabell 9).



Figur 7. Andel elever som ofta eller alltid sover bra, utveckling över fem läsår, Norrbotten.



Figur 8. Andel elever som ofta eller alltid sover bra, läsår 2010-2011, kommuner i Norrbotten.

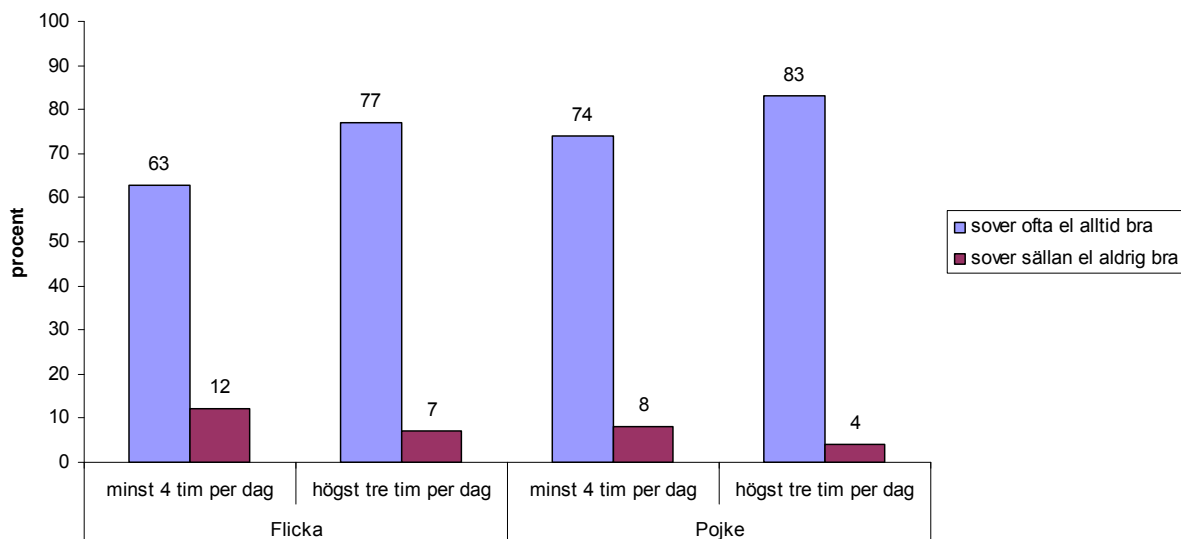
Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn, i gymnasiet saknas Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

Både flickor och pojkar i Kalix sover över lag bättre än i länet i övrigt i årskurs fyra och sju. Däremot sover pojkarna i årskurs sju i de små kommunerna i Öst sämre än jämnåriga pojkar i länet i övrigt, liksom de tidigare läsåren. I gymnasiet sover pojkarna i samma område däremot bättre än länet i övrigt (Figur 8).

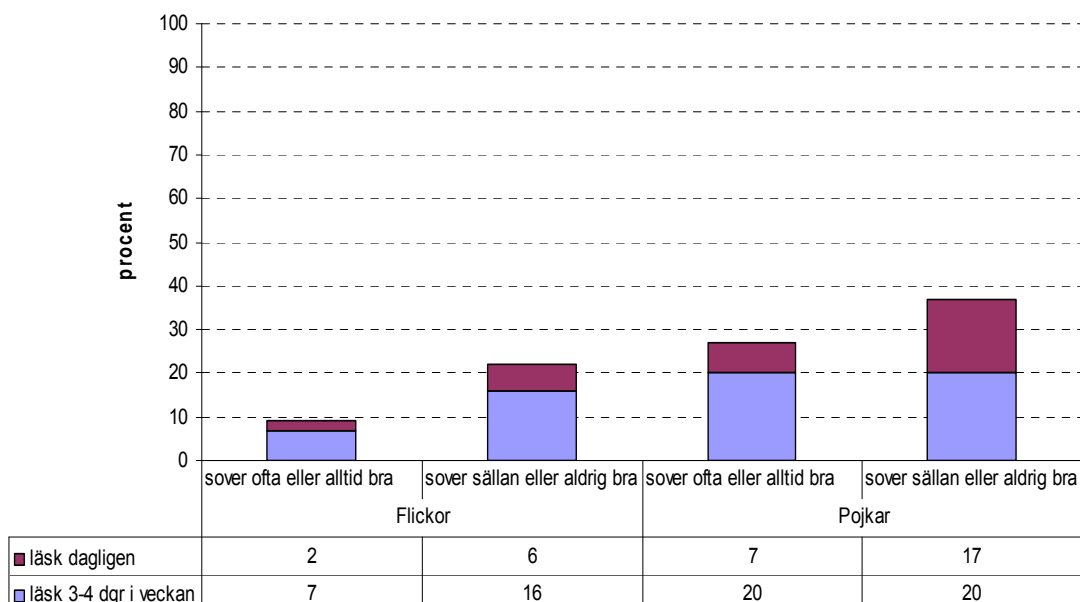
I länet uppger 8 % av flickorna och 5 % av pojkarna i gymnasiet första år att de sällan eller aldrig sover bra. Det är något fler än föregående år. Högst andel bland pojkar uppvisar Kiruna, med hela 10 % som sällan eller aldrig sover bra. Även föregående år var den andelen hög i Kiruna, 8 %. Bland flickorna ligger alla kommuner i närheten av länsvärdet, och högst andel, 10 %, som sällan eller aldrig sover bra, finns i Piteå.

Sömn i relation till datoranvändning och läskkonsumtion

Det var dubbelt så vanligt att sällan eller aldrig sova bra bland elever i gymnasiet första år, som satt länge framför datorn, dvs minst fyra timmar per dag, jämfört med dem som satt kortare tid (Figur 9). Det var också vanligare att sällan sova bra bland elever som drack läsk ofta, dvs minst tre gånger i veckan, jämfört med dem som drack läsk mer sällan (Figur10).



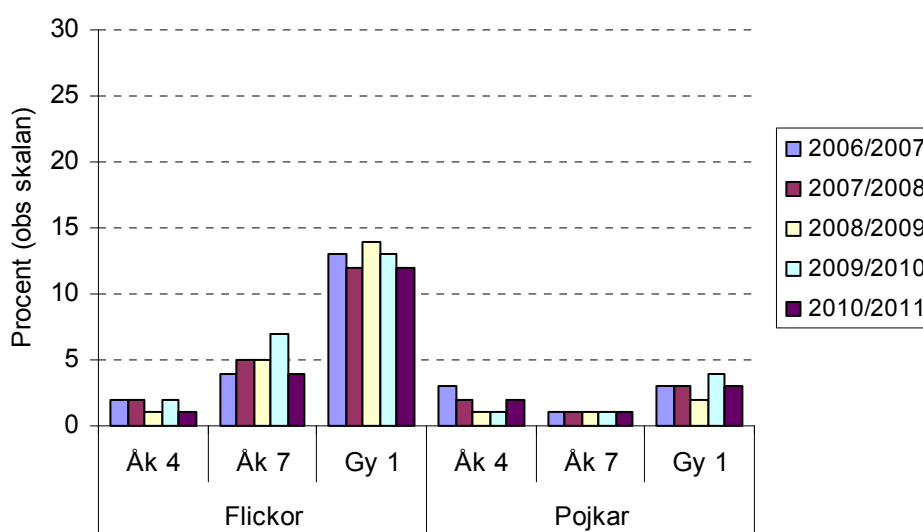
Figur 9. Sömn bland elever i relation till antal timmar de sitter framför datorn per dag, Gymnasiet år 1, läsåret 2010-2011, kommuner i Norrbotten



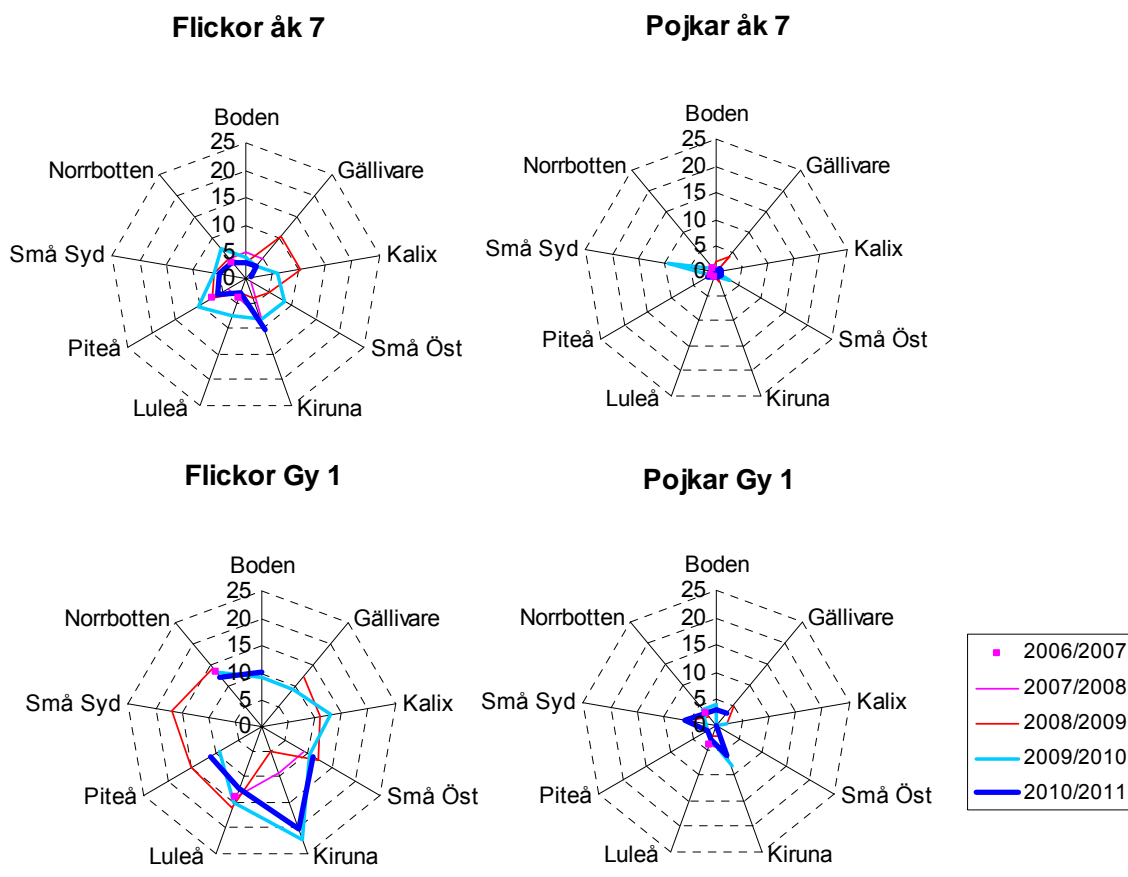
Figur 10. Sömn bland elever i gymnasiet första år, i relation till hur ofta de dricker läsk, Gymnasiet år 1, kommuner i Norrbotten

Ledsen eller nedstämd

Enstaka procent av eleverna i i årskurs fyra har ofta eller alltid känt sig ledsna eller nedstämda de tre senaste månaderna . Bland flickor ökar andelen till årskurs sju och därefter ytterligare till gymnasiet där 12 %, eller drygt en av tio, så pass ofta känner sig ledsen eller nedstämd (Tabell 10). Det är fyra gånger så vanligt som bland pojkar i samma ålder. Bland pojkar ökar också andelen med åldern, men når som högst 3 % i gymnasiet. Över de fem läsår frågan har ställts, har mönstret med könsskillnader varit i stort sett densamma i länet (Figur 11). De senaste tre åren har dock andelen ledsna eller nedstämda flickor i gymnasiet sjunkit något på länsnivå. Nationellt skedde en ökning av självrapporterade psykiska besvär bland 15-åringar under 1980- och 1990-talen, men den senaste nationella undersökningen visar att den avstannat och i vissa fall minskar⁹.



Figur 11. Andel elever som ofta eller alltid känt sig ledsna eller nedstämda under de tre senaste månaderna, utveckling över fem läsår, Norrbotten

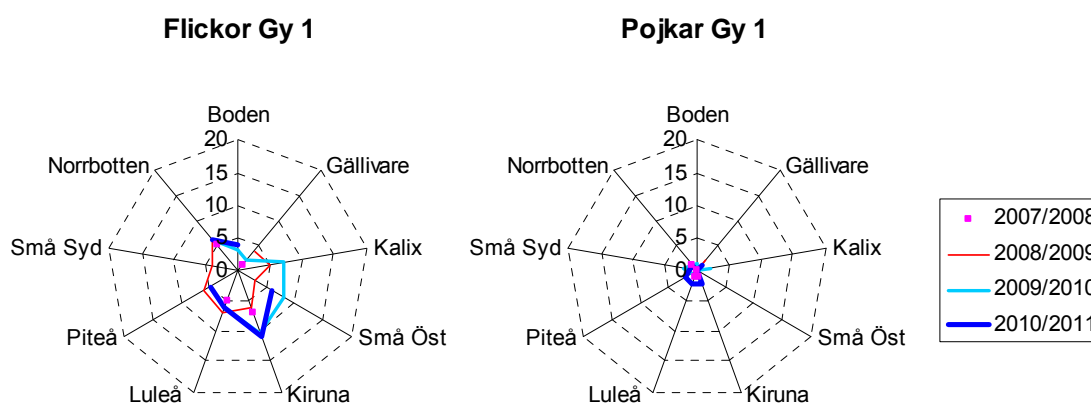


Figur 12. Andel elever som ofta eller alltid känt sig ledsna eller nedstämda under de tre senaste månaderna, årskurs sju och gymnasiet första år, fem år, kommuner i Norrbotten. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Det finns stora skillnader mellan kommunerna och andelen som ofta eller alltid är ledsna eller nedstämda varierar betydligt från år till år i vissa kommuner (Figur 12, Tabell 10). Boden är den enda kommun som inte vid något tillfälle under de fem åren har befunnit sig över länsvärdet för andelen flickor som ofta varit ledsna eller nedstämda i årskurs sju och gymnasiet. Liksom föregående läsår, har Kiruna högst andel flickor som är ledsna eller nedstämda av alla kommuner, både i årskurs sju och i gymnasiet. Alla kommuner utom Kiruna har sänkt andel ledsna eller nedstämda flickor i årskurs sju jämfört med föregående år. Även bland pojkarna i gymnasiet har Kiruna haft högst andel ledsna eller nedstämda jämfört med länet i övrigt, över de senaste två läsåren.

Orolig eller rädd

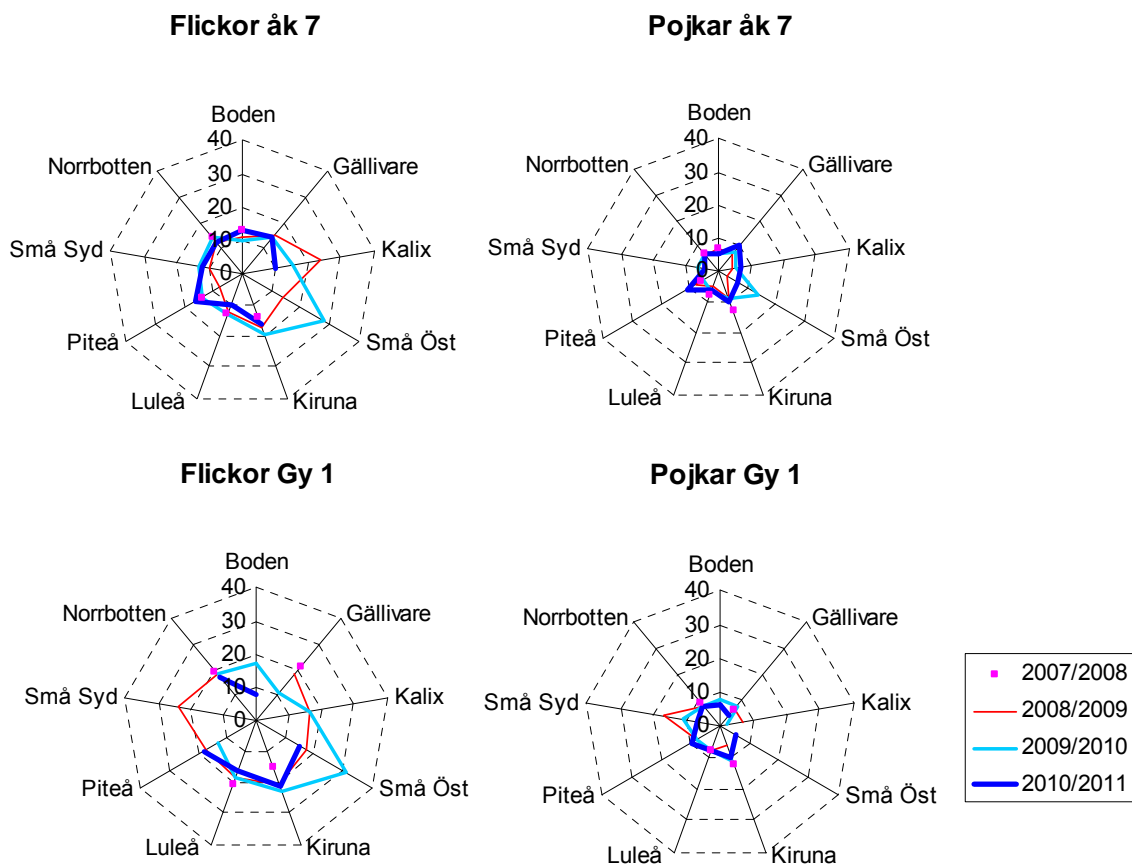
Det är som tidigare år inte många pojkar som uppger att de ofta eller alltid känt sig oroliga eller rädda de senaste tre månaderna, som mest en procent i länet, oavsett ålder (Tabell 11). I gymnasiet är det sex gånger vanligare att flickor så ofta känt sig oroliga eller rädda, jämfört med pojkar (Tabell 11, figur 13). Under de år undersökningen gjorts har siffrorna varit oförändrade på länsnivå. I de flesta kommuner rör det sig i årskurs fyra om högst några få procent som så ofta känt sig oroliga eller rädda. Detta blir dock mer vanligt med ökande ålder bland flickorna, och når 6% på länsnivå i gymnasiet. Kiruna har under åren haft hög andel oroliga eller rädda flickor i gymnasiet jämfört med övriga kommuner, en andel som också har ökat de två senaste åren. Detta läsår var andelen 11 %, dvs mer än var tionde flicka i kommunen. Gällivare har genomgående haft lägre andel oroliga eller rädda flickor i gymnasiet än länet som helhet.



Figur 13 . Andel elever som ofta eller alltid känt oroliga eller rädda under de tre senaste månaderna, gymnasiets första år, fyra läsår, kommuner i Norrbotten
Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

Irriterad eller på dåligt humör

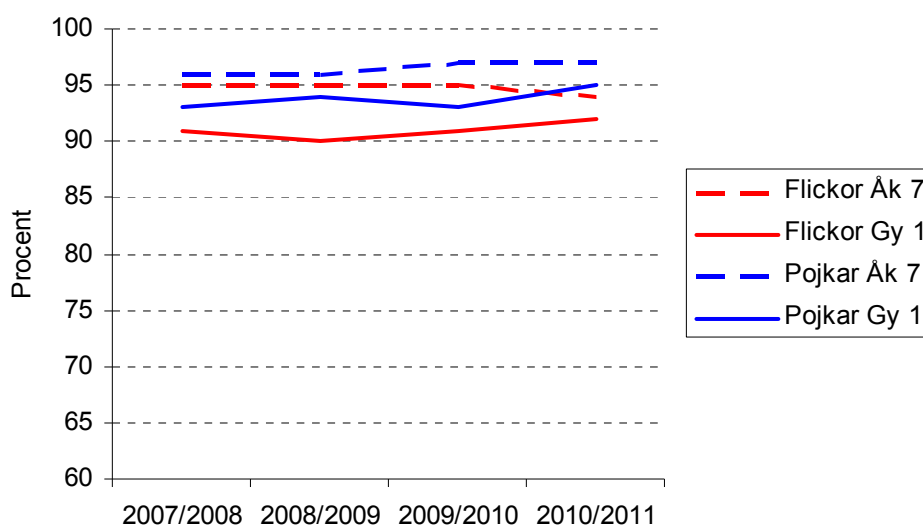
Även gällande hur ofta eleverna är irriterade eller på dåligt humör, ses en skillnad mellan könen, från och med årskurs sju (Tabell 12). På länsnivå har bilden varit i stort sett oförändrad över de fyra läsår frågan ställts (Figur 14). Andelen ökar något med ökande ålder, bland pojkarna från 6 % i årskurs fyra till 8 % i gymnasiet första år, och bland flickorna från 6% i årskurs fyra, till 12 % i årskurs sju och 17 % i gymnasiet. I Kalix har andelen flickor i årskurs sju som ofta varit irriterade eller på dåligt humör, sjunkit över tid. Detsamma ses för pojkarna i de små kommunerna i syd, i gymnasiet. I båda fallen har andelen förflyttat sig från över, till under länsnivå. Högst över länsnivå för flickor ligger Kiruna och Piteå, i både årskurs sju och gymnasiet. Kiruna låg högt jämfört med övriga kommuner också föregående år.



Figur 14. Andel elever som ofta eller alltid känt sig irriterade eller på dåligt humör de senaste tre månaderna, fyra år, kommuner i Norrbotten.
 Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.
 Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

Tillgång till vuxen att prata med

I årskurs fyra, sju och gymnasiet första år ombads eleverna i hälsosamtalet att ange om de hade någon vuxen att prata med om det som är viktigt för dem. Nästan samtliga svarade att de hade det. Liksom föregående läsår finns en nedåtgående tendens med ökande ålder. Ändå har fler än nio av tio elever i länet någon vuxen att prata med, oavsett ålder. Pojkarna i årskurs sju och gymnasiet har i något högre utsträckning någon vuxen att prata med än flickorna i samma ålder, men trots att skillnaderna mellan könen är mycket små på länsnivå, syns mönstret av könsskillnad i samtliga kommuner. Över tid är bilden i det närmaste identisk på länsnivå. En positiv, svagt uppåtgående tendens kan dock ses över tid, utom för flickor i årskurs sju, där bilden är oförändrad eller försämrats något (Tabell 13, Figur 15).

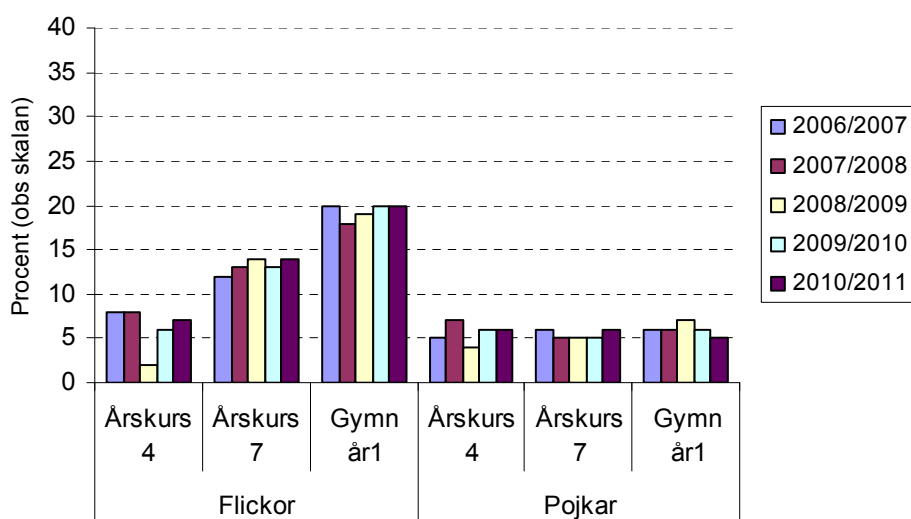


Figur 15. Andel elever som har någon vuxen att prata med om det som är viktigt för dem, årskurs sju och gymnasiets första år, utveckling över fyra läsår, Norrbotten

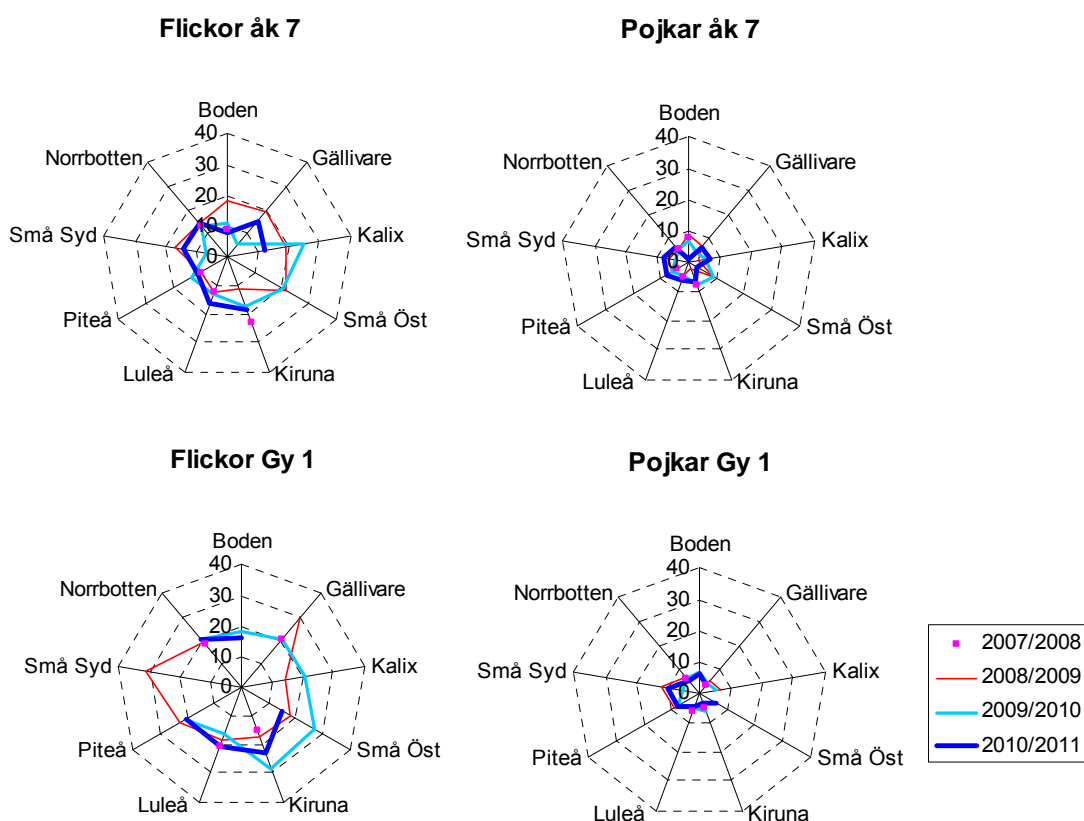
Huvudvärk

Andelen elever som ofta eller alltid haft besvärande huvudvärk de tre senaste månaderna, har varit relativt oförändrad under de läsår undersökningen pågått. Omfattningen av besvaren är oförändrad med ökande ålder för pojkarna, med 6 % i årskurs fyra och 5 % i gymnasiet, medan en ökning ses bland flickor, från 7 % i årskurs fyra till 20 % i gymnasiet, vilket motsvarar ungefär var femte flicka (Tabell 14, Figur 16). Det är mer än dubbelt så vanligt bland flickor att så ofta ha besvärande huvudvärk, jämfört med pojkar, i årskurs sju och hela fyra gånger så vanligt i gymnasiets första år. Samtliga år undersökningen gjorts syns skillnaden mellan könen tydligt från och med i årskurs sju.

Könsskillnaden ses i samtliga kommuner (Figur 17). Endast vid enstaka tillfällen under de senaste fem åren har andelen understigit 10 % för pojkar i årskurs sju och gymnasiet i någon kommun, och endast vid enstaka tillfällen har den understigit 10 % för flickor. I år, liksom i stort sett varje år, har Boden och Piteå färre flickor än i länet i årskurs sju, som ofta har besvärande huvudvärk. Detsamma gäller flickor i Boden i gymnasiet. De små kommunerna i syd har sammantaget fler pojkar i gymnasiet med besvärande huvudvärk, än övriga länet, och det gällde också för flickor det år då det senast fanns data. Detta läsår hade Kiruna flest flickor med huvudvärk i länet, både i årskurs sju och i gymnasiet.



Figur 16. Andel elever som ofta eller alltid haft besvärande huvudvärk de tre senaste månaderna, utveckling över fem läsår, Norrbotten.

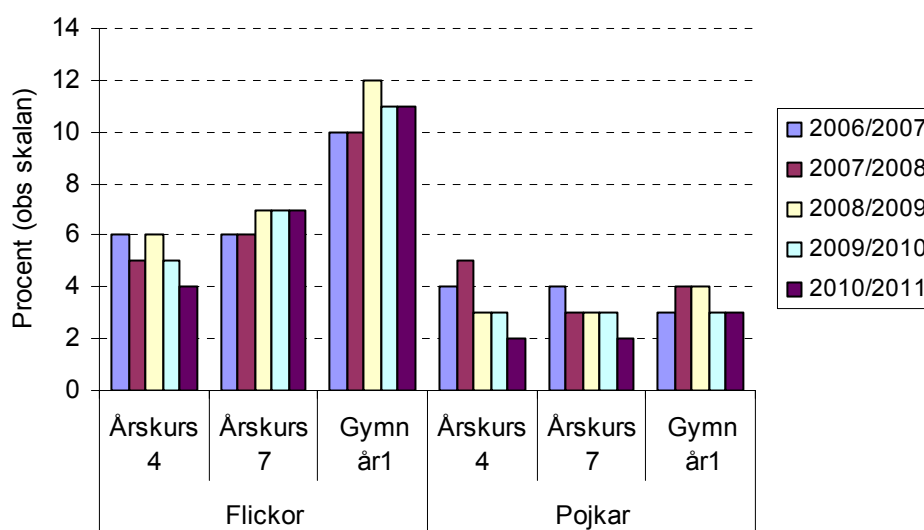


Figur 17. Andel elever som ofta eller alltid haft besvärande huvudvärk de tre senaste månaderna, årskurs sju och gymnasiets första år, fyra läsår, kommuner i Norrbotten. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Ont i magen

I likhet med tidigare läsår finns en könsskillnad även vad gäller magont (Figur 18). Skillnaden mellan könen syns redan i årskurs fyra och det är en tydlig stegring av problematiken med ökande ålder bland flickor, medan ingen förändring sker med åldern bland pojkarna. I årskurs sju är det tre gånger så vanligt bland flickor att ofta eller alltid ha besvärande ont i magen, och i gymnasiet är det nästan fyra gånger så vanligt. Det är vanligare att ofta ha ont i magen bland flickor i årskurs sju och gymnasiet, jämfört med två-tre år tillbaka.

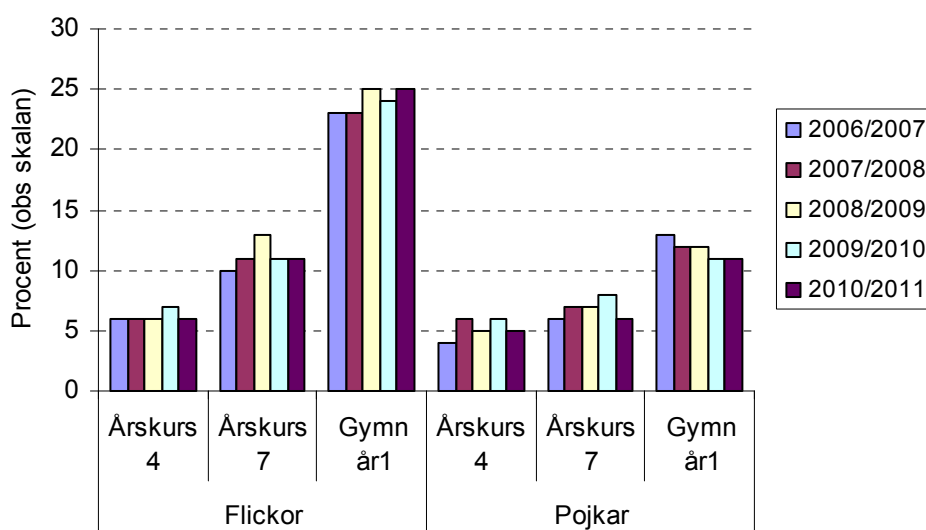
Bland flickor i gymnasiet ligger de små kommunerna i Öst lågt jämfört med länet (Tabell 15). Så såg det också ut föregående läsår i gymnasiet, medan samma kommuner lågt högt jämfört med länet bland flickor i årskurs sju.



Figur 18. Andel elever som ofta eller alltid haft besvärande ont i magen de tre senaste månaderna, utveckling över fem läsår, Norrbotten.

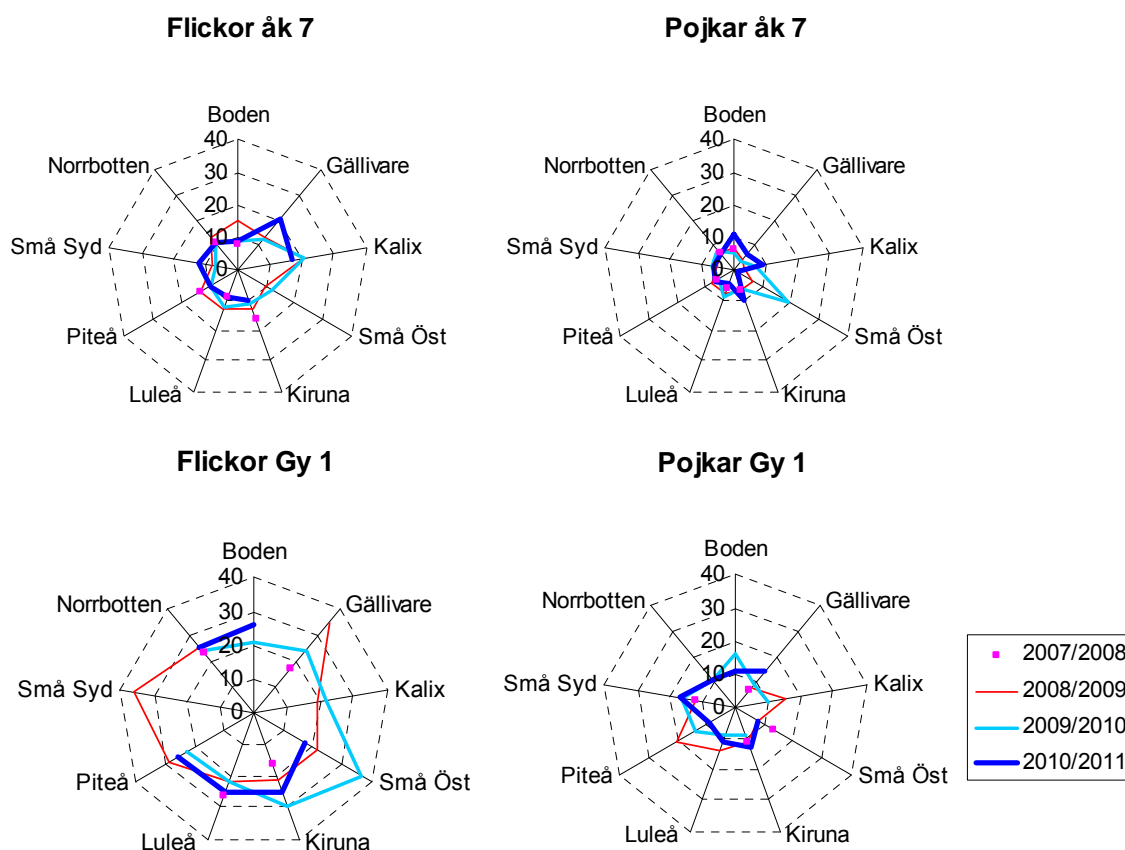
Värk i rygg, nacke och axlar

Barn som ofta eller alltid har haft besvärande ont i rygg, nacke eller axlar de tre senaste månaderna, är liksom tidigare läsår ungefär lika många bland flickor som bland pojkarna i årskurs fyra (Figur 19). Med ökande ålder ökar andelen bland både pojkarna och flickorna, men mer betydande bland flickorna, där ungefär dubbelt så många har besvär jämfört med pojkarna i både årskurs sju och gymnasiet första år. I gymnasiet har var fjärde flicka och var tionde pojke besvär så pass ofta. Medan utvecklingen över tid har varit i stort sett oförändrad i årskurs fyra och sju, har det under de senaste åren blivit allt fler flickor och allt färre pojkarna i gymnasiet som ofta har besvärande värk i rygg, nacke eller axlar. Könsskillnaderna utökas därmed för varje år som går, i gymnasiet.



Figur 19. Andel elever som ofta eller alltid haft besvärande värk i rygg, nacke eller axlar under de tre senaste månaderna, utveckling över fem läsår, Norrbotten

I år, liksom de flesta av de tidigare åren har Boden haft färre flickor än länet i övrigt med besvärande ont i rygg, nacke, eller axlar. En annan bild som står sig från föregående läsår, är att Kalix har jämförelsevis hög andel flickor med besvär i årskurs sju (Figur 20, tabell 16). I gymnasiets första år är det bara de små kommunerna i Öst som uppvisar värden under länsvärdet, för flickor. I gymnasiet uppvisar samtliga kommuner fler flickor än pojkar med denna värk. I årskurs sju bryter dock Boden det mönstret, och har något fler pojkar än flickor med värk, samt Kiruna där ingen skillnad ses mellan könen. Kiruna och Boden är också de kommuner som har flest pojkar med värk i årskurs sju, av kommunerna. Könsskillnaden är störst i Gällivare i årskurs sju och i Piteå i gymnasiet.



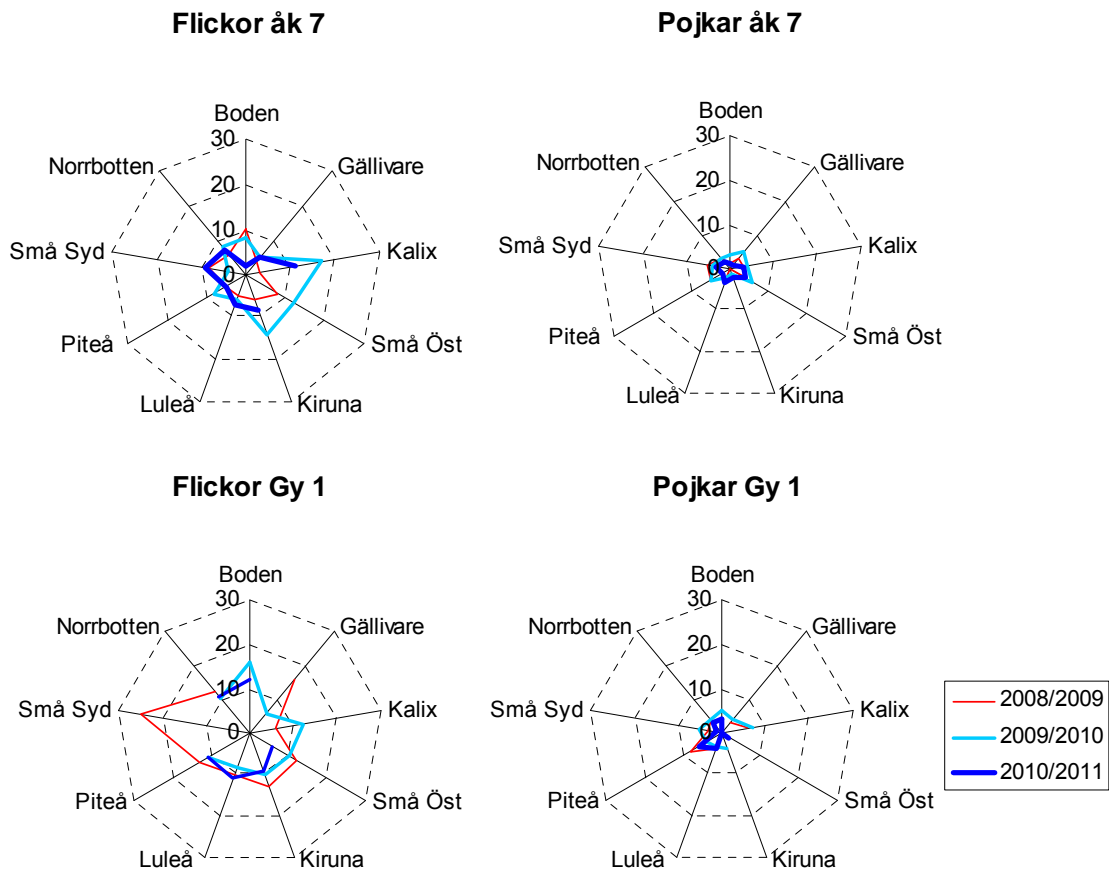
Figur 20. Andel elever som ofta eller alltid haft besvärande värk i i rygg, nacke eller axlar de tre senaste månaderna, årskurs sju och gymnasiet första år, utveckling över fyra år, kommuner i Norrbotten.

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.

Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Värktabletter

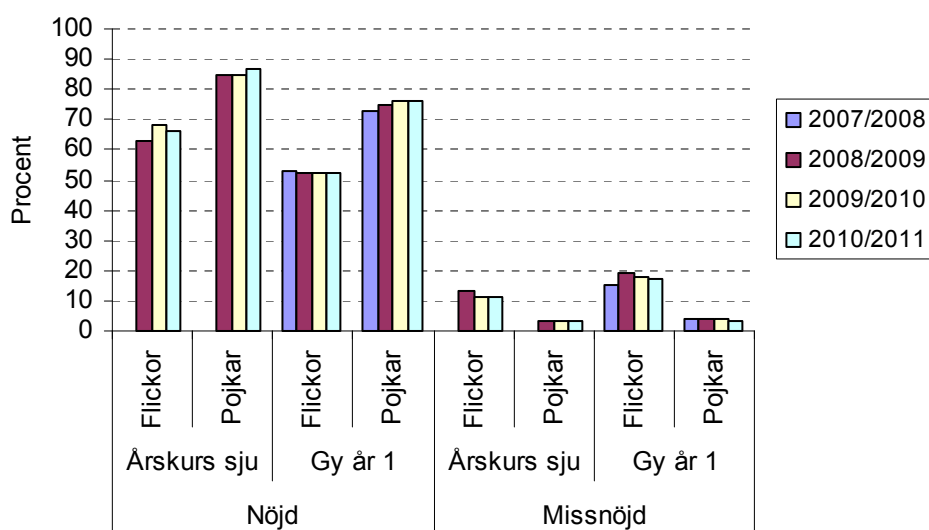
Andelen elever som använder värktabletter så ofta som minst några gånger i veckan är ungefär tre gånger så hög bland flickor jämfört med pojkar i både årskurs sju och gymnasiet första år (Figur 21, tabell 17). Var tionde flicka i gymnasiet använder värktabletter minst några gånger i veckan, i länet. Bilden har varit i stort sett oförändrad på länsnivå de år frågan ställts, även om den varierar mellan åren inom vissa kommuner. Liksom föregående år är det fler flickor i Kalix i årskurs sju som använder värktabletter så pass ofta, än i länet som helhet. I Luleå och Piteå har inte andelen varit över länsnivå något år, för flickor i årskurs sju. I Boden har värktabletthanvändningen minskat över de tre åren, och ligger detta år lägst bland flickorna i årskurs sju i länet. I gymnasiet är det dock i dessa kommuner, Piteå, Boden och Luleå, lika vanligt att flickorna ofta använder värktabletter som i länet i övrigt.



Figur 21. Användning av värktabletter minst några gånger i veckan, bland elever i årskurs sju och gymnasiet första år, tre läsår, kommuner i Norrbotten. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Nöjd med sin kropp

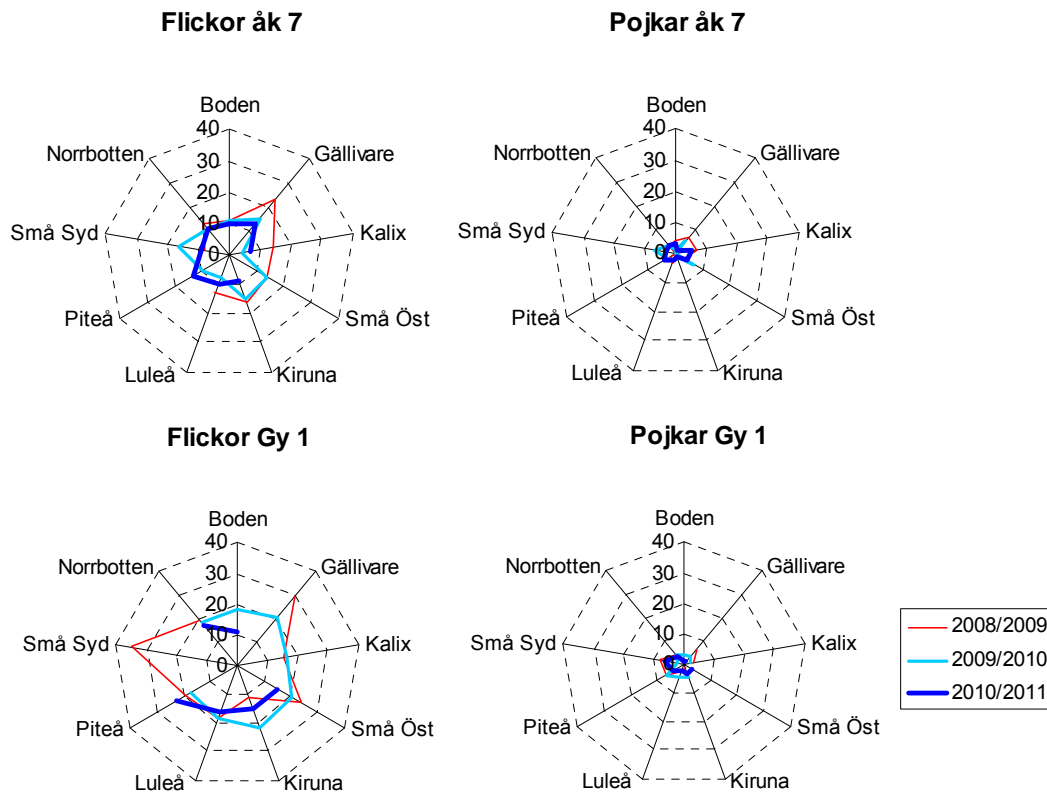
De flesta av eleverna är ganska eller mycket nöjda med sin kropp, i årskurs sju är knappt sju av tio flickor nöjda och mer än åtta av tio pojkar. Andelen nöjda sjunker från årskurs sju till gymnasiet första år, oavsett kön, till att utgöra hälften av flickorna och tre fjärdedelar av pojkarna (Figur 22, tabell 18). Ungefär var tionde flicka i årskurs sju, och var femte i gymnasiet första år är missnöjd med sin kropp, att jämföras med endast ett fåtal procent av pojkarna. Över fyra läsår har inga större förändringar skett. Det finns en antydning till att eleverna blivit något mer nöjda med kroppen under den period som gått.



Figur 22. Elever i årskurs sju och gymnasiet första år som är ganska eller mycket nöjda, respektive ganska eller mycket missnöjda med sin kropp, utveckling över fyra läsår, Norrbotten. År 2007/2008 ställdes frågan endast i gymnasiet.

Flest nöjda flickor ses i årskurs sju i Luleå och i Kiruna. I gymnasiet finns flest nöjda flickor i Luleå och i Boden, medan lägst andel nöjda finns i Piteå och Kiruna (Tabell 18). Även tidigare var Luleås flickor bland de flickor som var mest nöjda med sin kropp, i länet, både i årskurs sju och gymnasiet. Även bland pojkarna ligger Luleå och Gällivare över länsvärdet i årskurs sju, och Gällivare också i gymnasiet.

I flera kommuner har andelen flickor som är missnöjda med sin kropp sjunkit från föregående läsår (Figur 23). Det gäller framför allt de kommuner som låg över länsvärdet tidigare. Trots jämförelsevis hög andel missnöjda flickor i årskurs sju Gällivare, är andelen ändå är lägre jämfört med föregående år. Även i de små kommunerna i öst, har andelen missnöjda flickor i gymnasiet sjunkit successivt över åren.



Figur 23. Elever i årskurs sju och gymnasiets första år som är ganska eller mycket missnöjda med sin kropp, tre läsår, kommuner i Norrbotten.

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

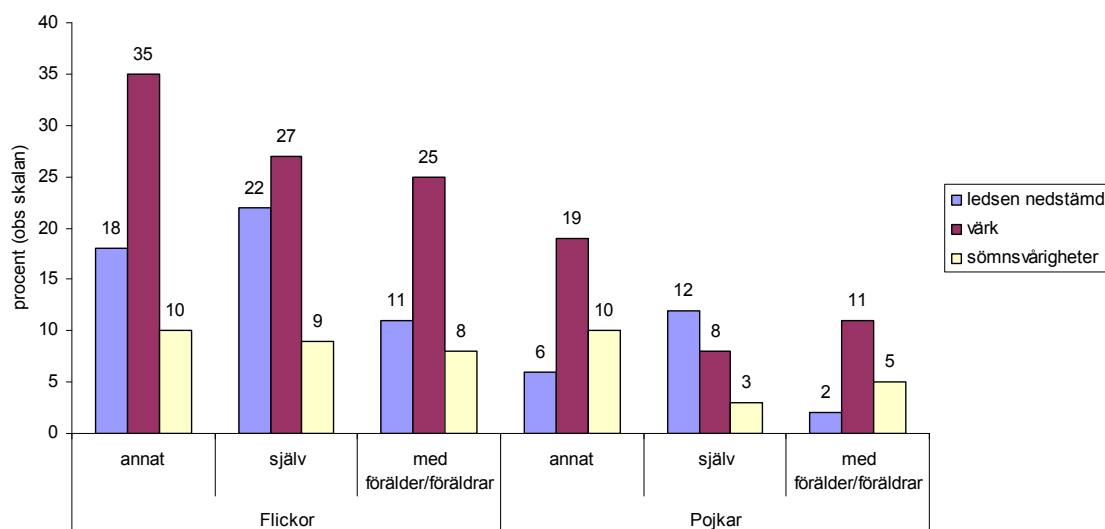
Hälsa bland elever i olika boendeformer

Gymnasieeleverna tillfrågades om vem de bor tillsammans med. Boende används ofta som bakgrundsvariabel när man vill undersöka om socioekonomiska kopplingar kan finnas bakom skillnader i hälsa. I länet bor de allra flesta av eleverna, något över 50 % oavsett kön, tillsammans med både sin mamma och pappa (Tabell 5).

Av flickorna svarade 89 % och av pojkarna 95 % att de ofta eller alltid mådde bra, bland dem som bodde med minst en av föräldrarna, inklusive växelboende. Bland dem som inte bodde med någon förälder svarade däremot något färre att de oftast mådde bra, åtta av tio flickor och nio av tio pojkarna. De eleverna bodde antingen själva eller *på annat sätt*.

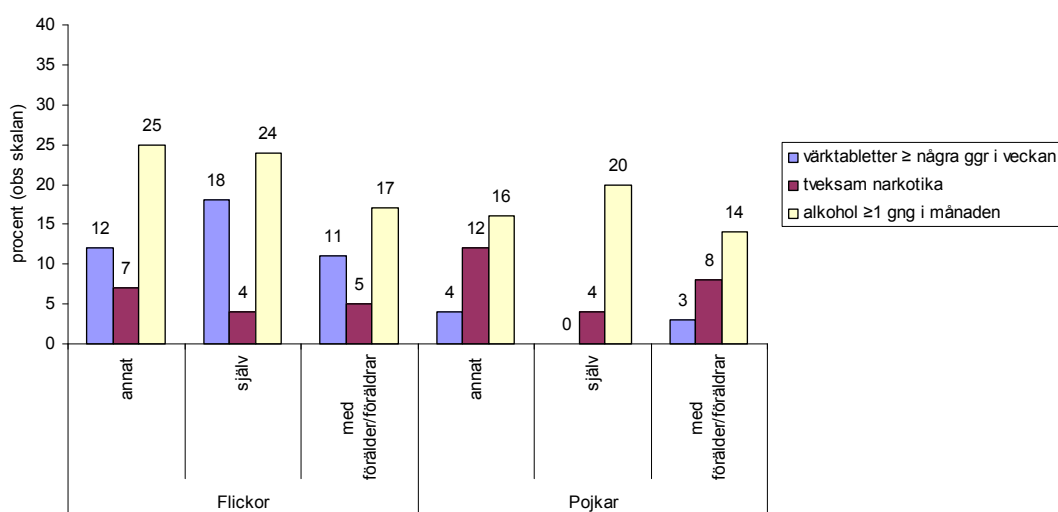
Lägst andel som ofta eller alltid känt sig ledsna eller nedstämda de senaste tre månaderna, fanns bland dem som bodde med båda föräldrarna, omfattande 1 % av de pojkarna och 8 % av de flickorna. Det var över lag små skillnader mellan att bo med två föräldrar eller en, varför de eleverna för tydlighets skull slogs ihop till en grupp vid redovisningen nedan kopplad till psykisk hälsa, värk, alkohol, droger (figur 24-25). Högst andel pojkarna, 12 %, som ofta eller alltid var ledsna eller nedstämda fanns bland dem som bodde själv. Bland flickorna fanns också flest som ofta eller alltid var ledsna eller nedstämda bland dem som bodde själv, och omfattade där hela 22 %, mer än var femte flicka. Näst högst andel fanns bland dem som bodde i formen *annat*, oavsett kön. De som bodde på annat sätt hade oftast värk i ryggen, axlar eller nacke, liksom svårigheter med sömnen (Figur 24). Av flickor som

bodde med någon förälder eller bodde själv, hade 92 % respektive 91 % en vuxen att prata med om det som var viktigt för dem, jämfört med 83 % av boende på annat sätt. Av pojkarna hade 96 % av dem som bodde med någon förälder en vuxen att prata med, jämfört med 81 % av dem som bodde själv och 90 % av dem som bodde på annat sätt.



Figur 24. Andel elever i gymnasietets första år som de tre senaste månaderna ofta eller alltid varit ledsna eller nedstämda, haft värk i axlar, rygg eller nacke, respektive uppger att de sällan eller aldrig sover bra. Boende med förälder/föräldrar (en, två, växelboende), alternativt bor själv eller på annat sätt. Norrbotten, 2010-2011

Även gällande frekvent användning av värktabletter eller alkohol, ses den lägsta andelen bland elever som bor med någon förälder, jämfört med dem som bor själv eller på annat sätt. De som var tveksamma över hur de skulle svara om de blev erbjudna narkotika, var flest i den grupp som bodde på annat sätt, medan de som bodde själv var minst tveksamma (Figur 25). Det var 0 % som uppgav att de skulle tacka ja.



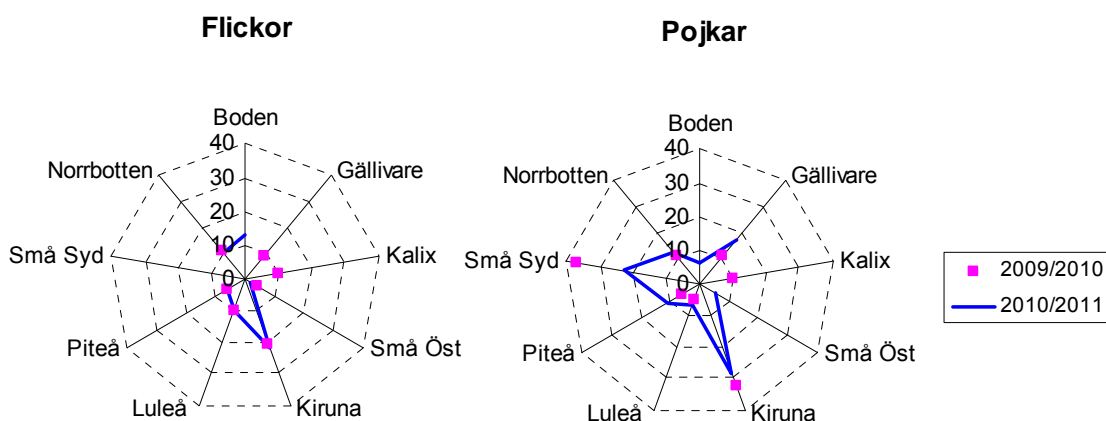
Figur 25. Andel elever i gymnasietets första år som använder värktabletter minst några gånger i veckan, är tveksamma hur de skulle svara om de blev erbjudna narkotika, respektive

dricker alkohol minst några gånger i månaden. Boende med förälder/föräldrar (en, två, växelboende), alternativt bor själv eller på annat sätt. Norrbotten, 2010-2011.

Liksom tidigare år var det i region Nord minst vanligt att bo tillsammans med båda föräldrarna. Det var i Kiruna näst vanligast i länet att uppge *annat* som svar på hur man bor. Allra vanligast med *annat* som svar, var det i de små kommunerna i syd. Kiruna var, liksom föregående år, också den kommun där flest svarade att de bor själv. Sammantaget var det, som tidigare år, vanligast att gymnasieeleverna bor själv eller på annat sätt, i Kiruna liksom i de små kommunerna i syd. I Kiruna var andelen som bodde själv eller svarade "annat" 22 % av flickorna och 28 % av pojkarna (Figur 26).

Arjeplog och Arvidsjaur har, av länets kommuner, högst andel gymnasieelever som kommer från andra kommuner¹³. Det bör utgöra en del av förklaringen till att en jämförelsevis hög andel av eleverna inte bor med föräldrarna i dessa kommuner.

Liksom året innan var det minst vanligt att bo själv eller "annat" oavsett kön i Haparanda, Övertorneå och Överkalix sammantaget (Små Öst), liksom i Piteå och Luleå.



Figur 26. Andel elever som bor själv eller "på annat sätt", dvs inte med någon förälder, gymnasiets första år, utveckling över två år, kommuner i Norrbotten.

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Även nationellt har det i en undersökning i årskurs sex och nio, konstaterats att en grupp elever som genomgående utmärker sig med att rapportera betydligt sämre psykisk hälsa är elever som inte bor hemma hos någon av sina föräldrar. Den gruppen har lägre trivsel både i skolan, hemma och på fritiden. De röker också mer, dricker mer alkohol, och rör på sig minst. De är också, tillsammans med elever med föräldrar födda utanför Sverige, de grupper i den undersökningen som var mest utsatta för social isolering och direkt mobbning. Där, liksom här, gick det inte att avgöra hur många av dessa som t. ex var placerade i olika boenden utanför hemmet⁷.

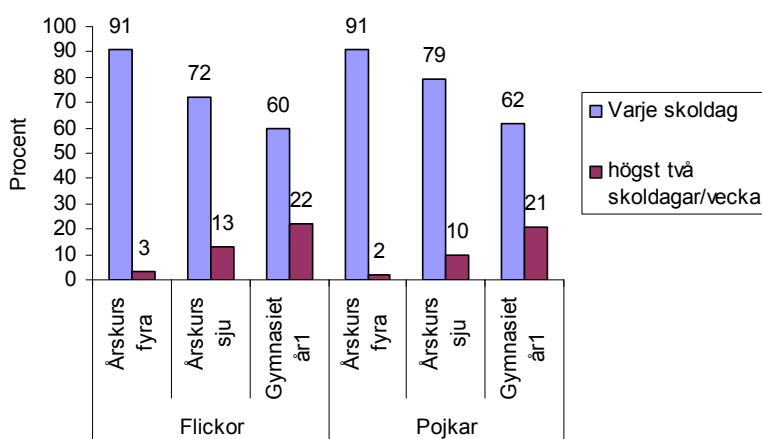
Kost och Fysisk Aktivitet

På riksnivå finns tecken på att barn och ungdomar fått bättre kostvanor under de senaste decennierna, även om de ännu inte nått ner till rekommendationerna. Från år 2001 till 2005 har det skett en ökning av 11-, 13, och 15-åringar som äter frukt och grönsaker medan konsumtionen av godis och läsk har minskat^{9, 10, 12}. I riket har också situationen förbättrats något vad gäller fysisk aktivitet; andelen barn 11-15 år som tränar minst fyra gånger i veckan ökade från 1985 till 2005 och allt fler går eller cyklar till skolan, samt är mer fysiskt aktiva under skoldagen. Folkhälsoinstitutet konstaterar att det trots detta fortfarande finns många överviktiga barn och vuxna och att fortsatta åtgärder behövs^{11, 13}. Det finns tydliga samband mellan fysisk aktivitet och tillgången till idrottsplatser och sportanläggningar, säkra gång-, cykelvägar och kollektivtrafik¹⁴.

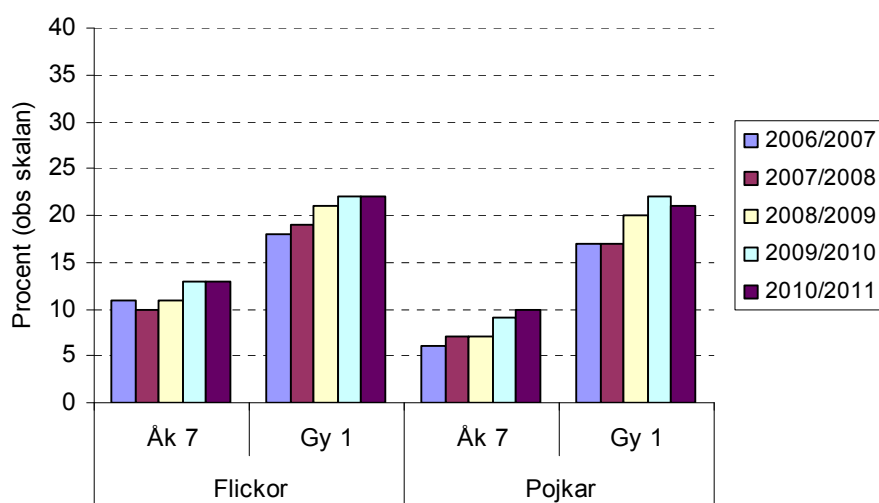
Frukost

Frukosten räknas som den viktigaste måltiden eftersom den har betydelse för hur mycket man orkar prestera under dagen. På nationell nivå minskar andelen som äter frukost med åldern, särskilt bland flickor. Elva- och 13-åriga flickor äter i mindre utsträckning regelbunden frukost än jämnåriga pojkar i veckorna⁹. I Norrbotten ser vi samma mönster. De allra flesta äter frukost varje skoldag i lägre åldrar, men det blir sedan mindre vanligt med ökande ålder och mindre vanligt bland just flickorna (Figur 27, Tabell 19). Det är också vanligare bland flickor än pojkar i årskurs sju att äta frukost mycket sällan, liksom tidigare år. I gymnasiet äter mer än var femte elev sällan frukost, dvs högst två skoldagar per vecka.

Över de år frågan ställts, äter allt fler elever sällan frukost (Figur 28). De som aldrig äter frukost på skoldagarna, är 9% av flickorna, oförändrat sedan ökningen från 7% två läsår tidigare, liksom 9% av pojkarna i gymnasiet, vilket också är i stort sett oförändrat jämfört med 8% föregående läsår. Det betyder att nästan var tionde elev i gymnasiet aldrig äter frukost på skoldagarna. Motsvarande andel i årskurs sju är 5% av flickorna, ungefär oförändrat från 4% föregående läsår, och 4% av pojkarna, också oförändrat från föregående läsår.

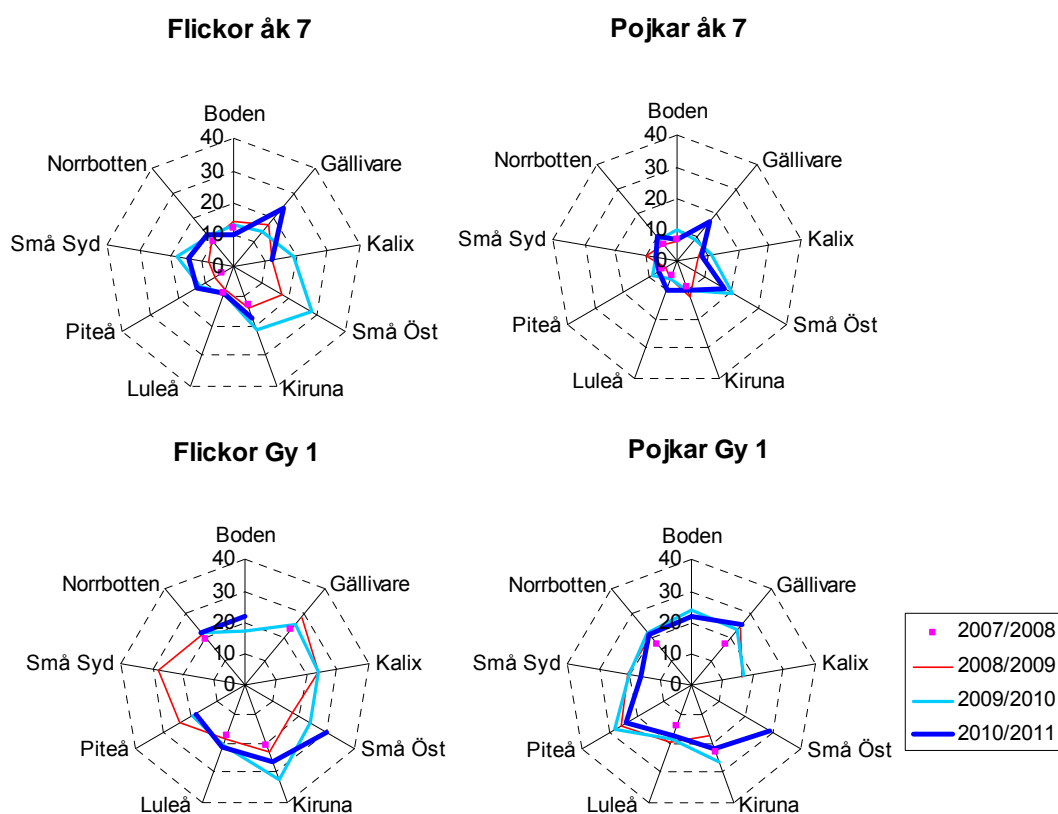


Figur 27. Elever som äter frukost varje skoldag, liksom högst två skoldagar per vecka, läsår 2010-2011, Norrbotten.



Figur 28. Elever som äter frukost högst två skoldagar per vecka, utveckling över fem läsår, Norrbotten.

Av kommunerna äter i årskurs sju flest flickor i Luleå frukost varje skoldag, och flest pojkar i Piteå och Luleå (Tabell 19). Även föregående år hade Luleå jämförelsevis många elever i årskurs sju som åt frukost varje skoldag. I gymnasiet finns de flesta som äter frukost varje skoldag i Piteå bland flickor och i de små kommunerna i syd, liksom Luleå, bland pojkar. I årskurs sju har Luleå och Boden också en jämförelsevis positiv bild vad gäller sällan-ätare, de som äter frukost så sällan som högst två skoldagar i veckan (Figur 29). Den bilden står sig även i gymnasiet för Luleå. Över länsvärdet ligger däremot i årskurs sju, Gällivare oavsett kön, liksom Kiruna för flickor och de små kommunerna i öst för pojkar. Samma tre kommuner/områden har också genomgående hög andel sällan-ätare även i gymnasiet, oavsett kön. I gymnasiet äter även jämförelsevis många pojkar i Piteå sällan frukost, en bild som stått sig över tid.



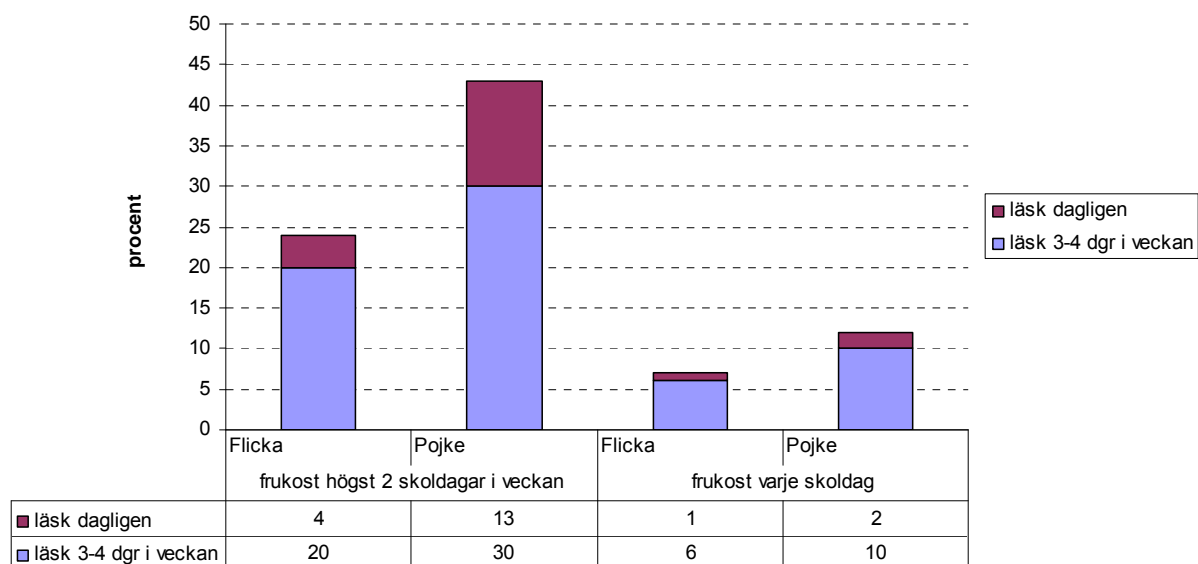
Figur 29. Elever som äter frukost högst två skoldagar per vecka, årskurs sju och gymnasiets första år, fyra läsår, kommuner i Norrbotten
 Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkallix, Övertorneå.
 Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Frukostvanor i relation till andra levnadsvanor och hälsa

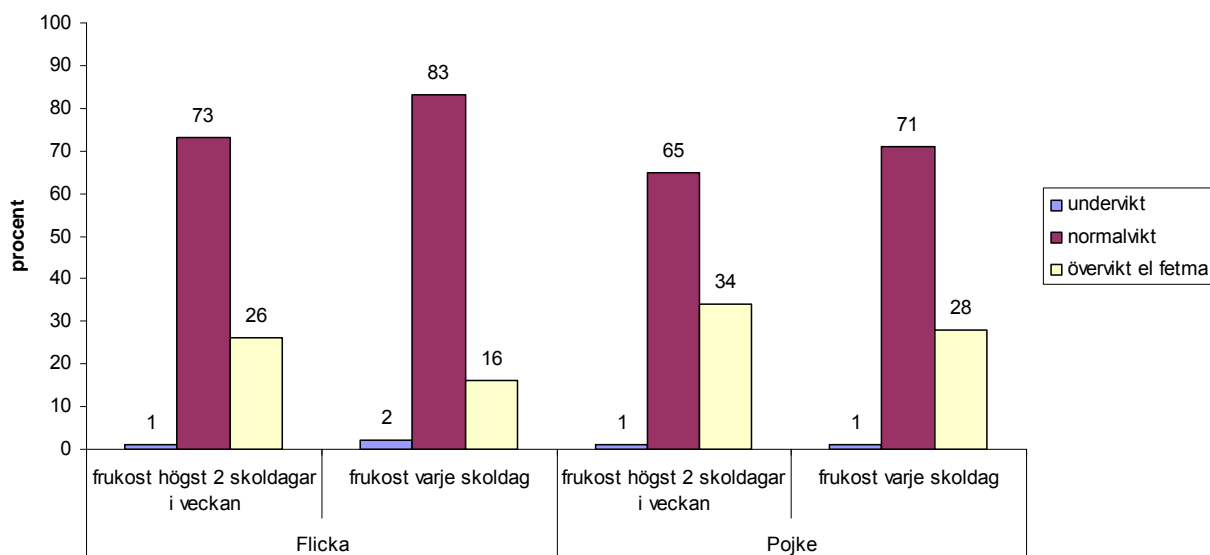
Det var vanligt att elever som sällan åt frukost, också sällan åt lunch. Av elever i årskurs sju som åt frukost högst två skoldagar i veckan, åt 31 %, dvs nästan var tredje elev, också lunch högst två skoldagar i veckan. Motsvarande andel av dem som åt frukost varje skoldag, var 6 %, eller ungefär var tjugonde elev. Det var också betydligt vanligare bland dem som sällan åt frukost, att ofta dricka läsk (Figur 30). Dessutom var det vanligare bland dem som sällan åt frukost, att motionera sällan på sin fritid. Det var bland sällan-ätarna 56 % som var fysiskt aktiva högst två skoldagar i veckan, jämfört med 34 % av dem som åt frukost varje skoldag. Med dessa faktorer kända, är det inte överraskande att se att elever som sällan åt frukost, också oftare var överviktiga, än de som åt frukost varje dag (Figur 31). Dessa faktorer är säkerligen också starkt bidragande till konstaterandet från föregående år, att elever som sällan åt frukost, också hade svårare att koncentrera sig i skolan (Figur 32). Av dessa kunde 59% ofta eller alltid koncentrera sig i skolan, jämfört med 82 % av dem som åt frukost varje skoldag.

Elever som sällan åt frukost var också oftare ledsna eller nedstämda än de som åt frukost varje skoldag. Motsvarande konstaterades för det allmänna välbefinnandet, att 85 % av flickorna och 88 % av pojkarna ofta eller alltid mätte bra bland dem som åt frukost högst två skoldagar i veckan. Motsvarande andel var 97 % oavsett

kön, bland dem som åt frukost varje skoldag. Det är vanskligt att dra förhastade slutsatser om orsak och verkan här, men skillnaden kan konstateras och utgöra en bas för diskussion.



Figur 30. Läskkonsumtion bland elever med olika frukostvanor, årskurs sju, läsåret 2010-2011, Norrbotten



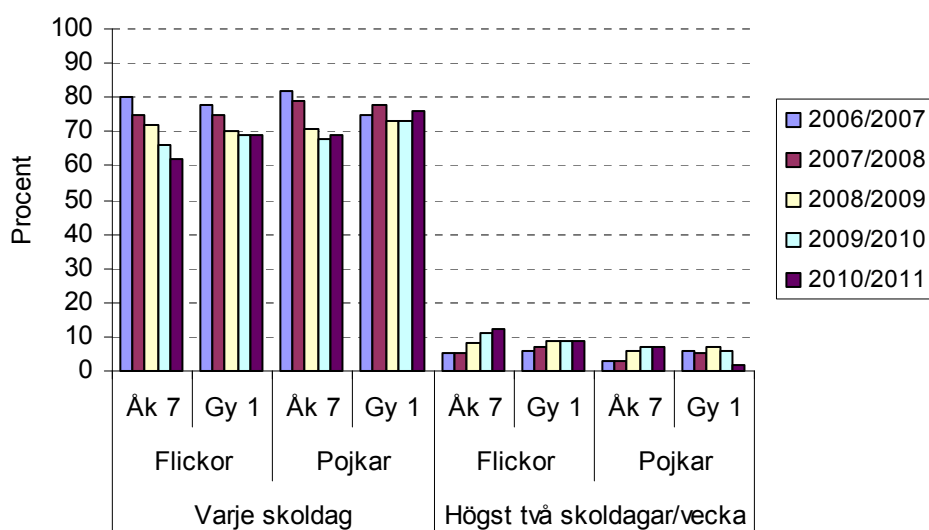
Figur 31. Förekomst av övervikt, normalvikt och undervikt bland elever med olika frukostvanor, årskurs sju, läsåret 2010-2011, Norrbotten



Figur 32. Hur ofta elever i årskurs sju kan koncentrera sig i skolan, fördelat på elever som äter frukost högst två skoldagar i veckan, respektive varje skoldag, 2009-2010, Norrbotten.

Lunch

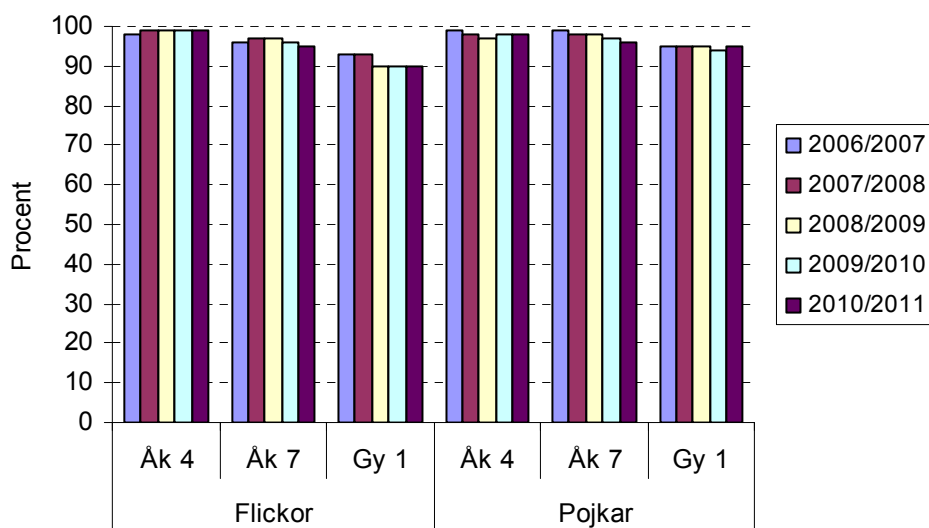
Även detta läsår äter mer än nio av tio elever i årskurs fyra lunch varje skoldag, men liksom för frukost sker en stor förändring till årskurs sju (Tabell 20). Över de senaste läsåren sker en tydlig utveckling i länet, med allt färre som äter lunch varje skoldag, och allt fler som äter lunch så sällan som högst två skoldagar per vecka (Figur 33). Det gäller i både årskurs sju och gymnasiet första år, och i stort oavsett kön, även om flickorna i något högre omfattning tenderar att "slarva" med lunchen än pojkarna. Det är bara för pojkarna i gymnasiet som det inte finns en mycket tydlig ogynnsam utveckling över tid. Det är 2 % av flickorna och 1 % av pojkarna som aldrig äter lunch på skoldagarna i både årskurs sju och gymnasiet. Bland flickorna är det i årskurs sju flest som äter lunch varje dag i de små kommunerna i syd och i Boden. Bland pojkarna i samma ålder är det flest i de små kommunerna i syd, öst och i Luleå. I gymnasiet finns flest som äter lunch varje skoldag i de små kommunerna i syd och öst, samt Boden, bland pojkar, och bland flickor i Luleå och de små kommunerna i öst. Liksom tidigare år äter eleverna mer sällan lunch varje skoldag i Piteå, Kalix och Gällivare, jämfört med övriga länet i årskurs sju och gymnasiet.



Figur 33. Elever som äter lunch varje skoldag, respektive högst två skoldagar per vecka, utveckling över fem läsår, Norrbotten.

Middag

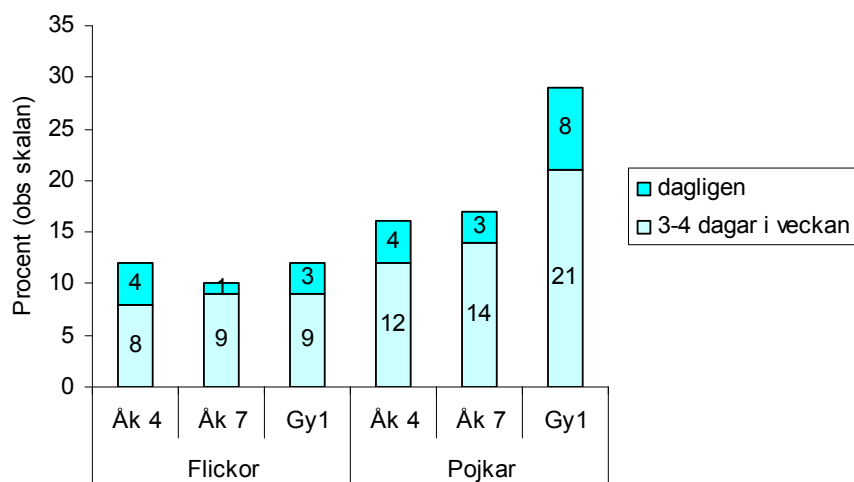
Nästan alla elever äter middag varje skoldag, som lägst 90 % bland flickorna i gymnasiet första år, där motsvarande andel är 95 % bland pojkarna. Liksom för frukostvanorna, är det därmed också vanligare att pojkarna äter middag varje skoldag i gymnasiet, än att flickorna gör det. Middagsvanorna har varit relativt stabila under de läsår undersökningen gjorts (Figur 34). De små kommunerna i syd har genomgående hög andel elever som äter middag varje skoldag, som lägst 97 % (Tabell 21).



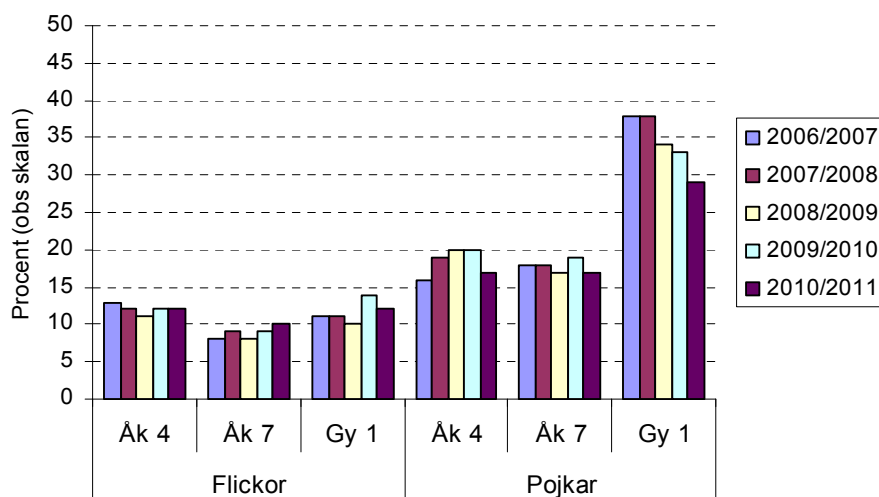
Figur 34. Elever som äter middag varje skoldag, utveckling över fem läsår, Norrbotten.

Saft och läsk

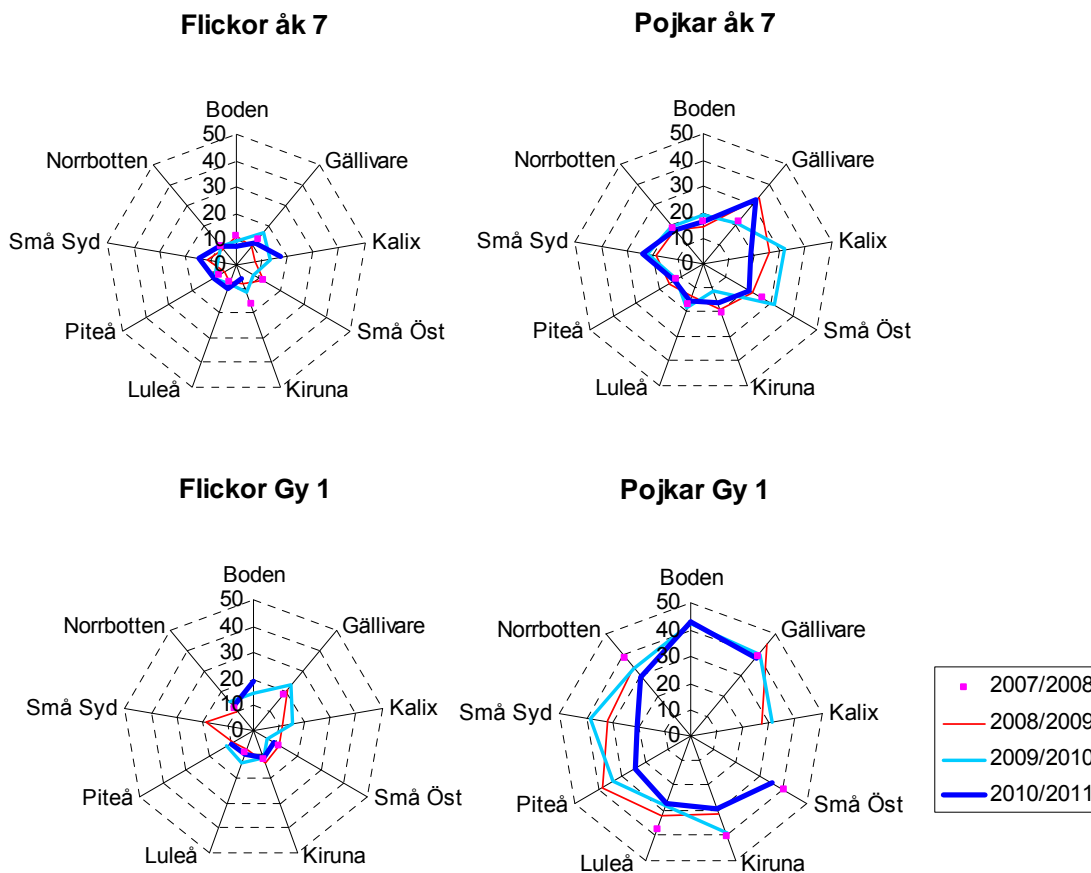
På nationell nivå dricker pojkar oftare läsk dagligen med ökande ålder⁹. Liksom tidigare år dricker pojkar i Norrbotten oftare saft eller läsk än flickor. Från årskurs fyra utökas skillnaden ytterligare med ökande ålder (Figur 35, tabell 22). På senare år ser man ökningen av läskdrickandet sett ut att plana ut något, utom för pojkar i årskurs fyra, där ökningen har fortsatt. Med nuvarande läsårs kan det konstateras att den minskande konsumtion som sågs bland pojkar i gymnasiet har fortsatt, och konsumtionen av läsk pekar nu tydligt nedåt över tid (Figur 36). Även i årskurs fyra och sju har pojkarna minskat sin konsumtion från föregående läsårs. Andelen pojkar i gymnasiet som dricker läsk minst tre dagar i veckan, ligger fortfarande på en mycket hög nivå, 29 %, men har sjunkit från hela 38 % bara några år tillbaka. Det är drygt dubbelt så vanligt som bland flickorna i samma ålder, 12 %.



Figur 35. Elever som dricker saft eller läsk (årskurs fyra), eller läsk (årskurs sju, gymnasiets första år) minst tre dagar i veckan, läsårs 2010-2011, Norrbotten.



Figur 36. Elever som dricker saft eller läsk (årskurs fyra), eller läsk (årskurs sju, gymnasiets första år) minst tre dagar i veckan, utveckling över fem läsårs, Norrbotten



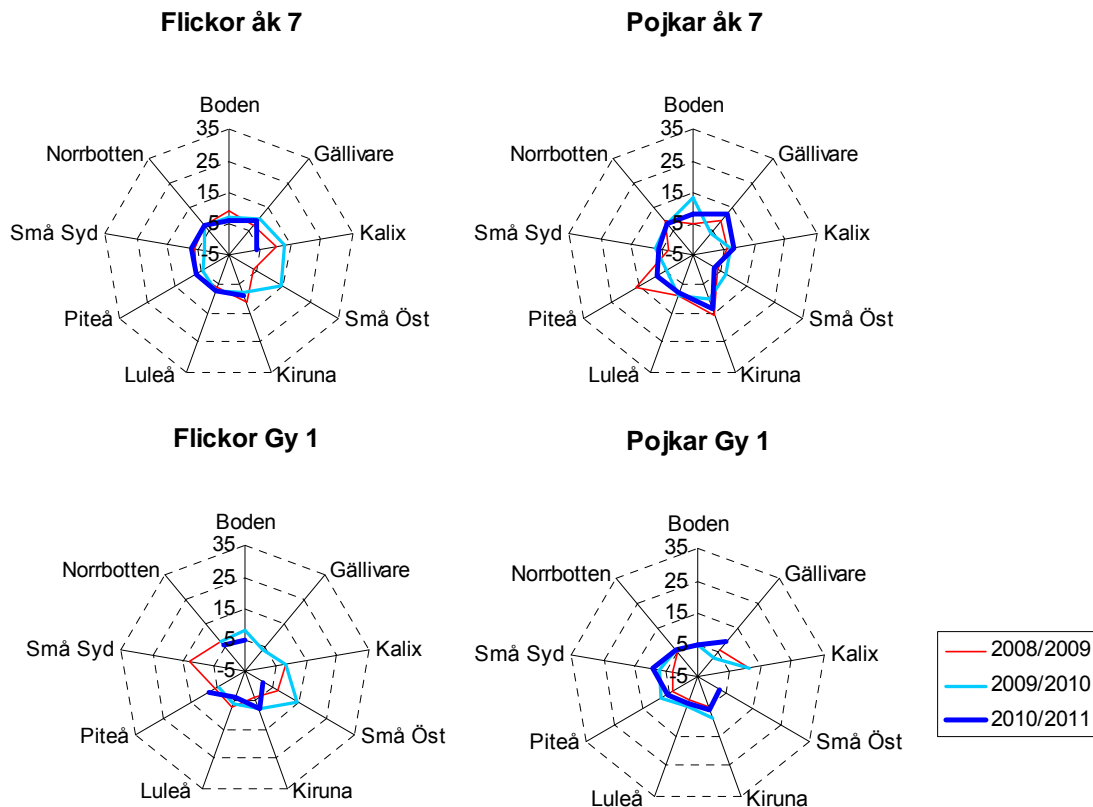
Figur 37. Elever som dricker läsk minst tre dagar i veckan, årskurs sju och gymnasiets första år, fyra läsår, kommuner i Norrbotten
 Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Övertorneå.
 Brott på linjen betyder att data saknas för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

Jämfört med de övriga kommunerna, dricks det genomgående mycket läsk bland pojkarna i Gällivare och de små kommunerna i öst, oavsett ålder. Högst över länsvärdet i gymnasiet återfinns pojkarna i Boden. En avsevärd minskning av andelen pojkar som dricker läsk minst tre dagar i veckan, ses i Piteå, de små kommunerna i syd, och Kiruna, där samtliga till i år placerat sig under länsvärdet (Figur 37).

TV- vanor

Under de tre senaste läsåren har en fråga ställts om hur ofta eleverna sitter framför TV:n. I riket ser något fler pojkar än flickor på TV minst fyra timmar per vardag, bland 11-, 13- och 15-åringar⁹. I Norrbotten är det små skillnader mellan könen vad gäller att se ofta på TV (Tabell 22, Figur 38). Som högst 8% av eleverna tittar på TV så ofta som minst fyra timmar per dag, en siffra som varierar med endast ett par procent mellan åldrar och kön. Bilden har varit i stort sett oförändrad över tid.

Det finns inget tydligt generellt mönster för kommunerna vad gäller TV-tid, utom att Kiruna i årskurs sju, alla tre år, har haft något fler elever än länet som tillbringar mer än fyra timmar per dag med att titta på TV.

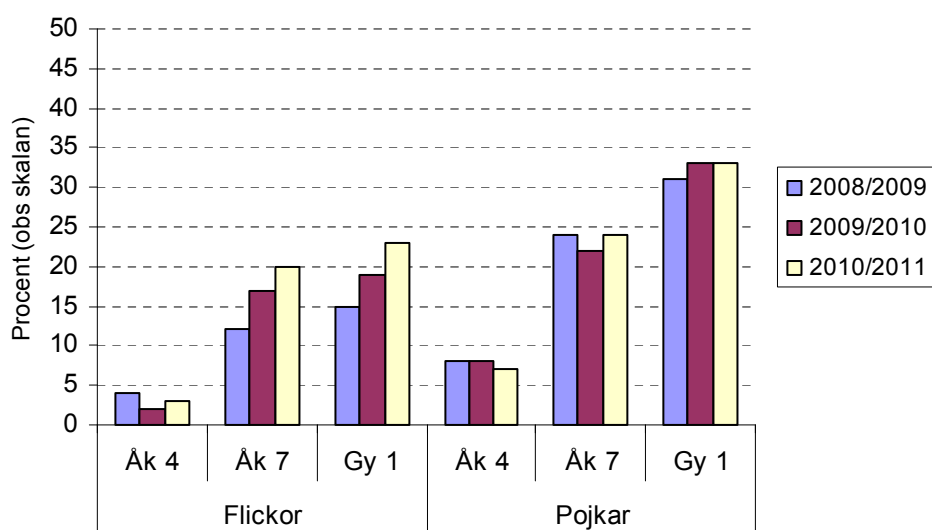


Figur 38. Elever som tillbringar minst fyra timmar per dag på sin fritid med att se på TV, årskurs sju och gymnasiets första år, tre läsår, kommuner i Norrbotten. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

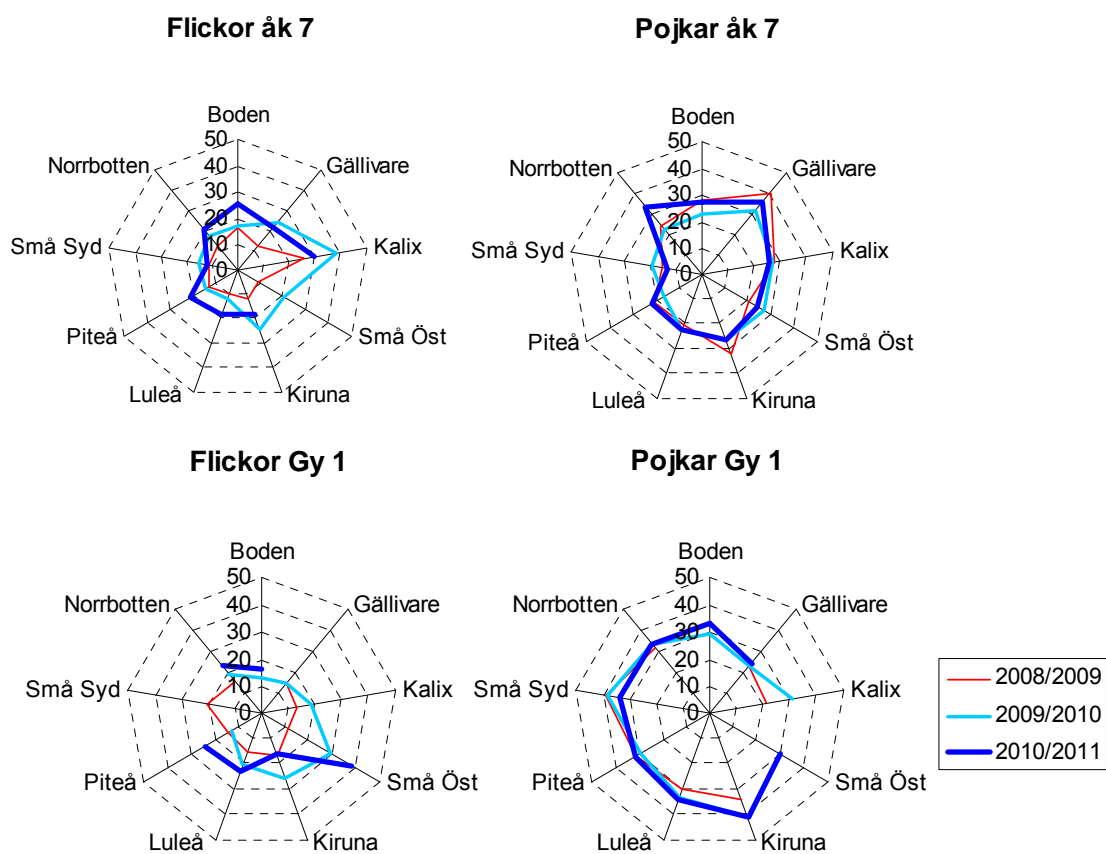
Datorvanor

Nationellt är det mer än dubbelt så hög andel pojkar som flickor, som använder datorn minst fyra timmar per vardag, bland 11-, 13- och 15-åringar⁹. Även i Norrbotten är det vanligare bland pojkar än bland flickor att tillbringa lång tid framför datorn på sin fritid, redan från årskurs fyra (Figur 39, tabell 24). Medan andelen elever i länet som tittar på TV lång tid inte ökar påtagligt med stigande ålder, blir det allt vanligare med stigande ålder att sitta lång tid framför datorn på fritiden. Var tredje pojke och var fjärde flicka i gymnasiets första år tillbringar minst fyra timmar per dag framför datorn på fritiden. Avståndet fortsätter att minska mellan könen i årskurs sju och i gymnasiets första år, framför allt beroende på en ökning för varje år, bland flickorna i båda åldersgrupperna.

Grovt kan sägas att de mer markanta ökningarna från 2008/2009 till 2009/2010 som skedde bland flickor i kommunerna i norr och öst, nu har efterföljts av kommuner som Boden, Piteå och Luleå (Figur 40).



Figur 39. Andel elever som tillbringar minst fyra timmar per dag på sin fritid med att sitta framför datorn, utveckling över tre läsår, Norrbotten.

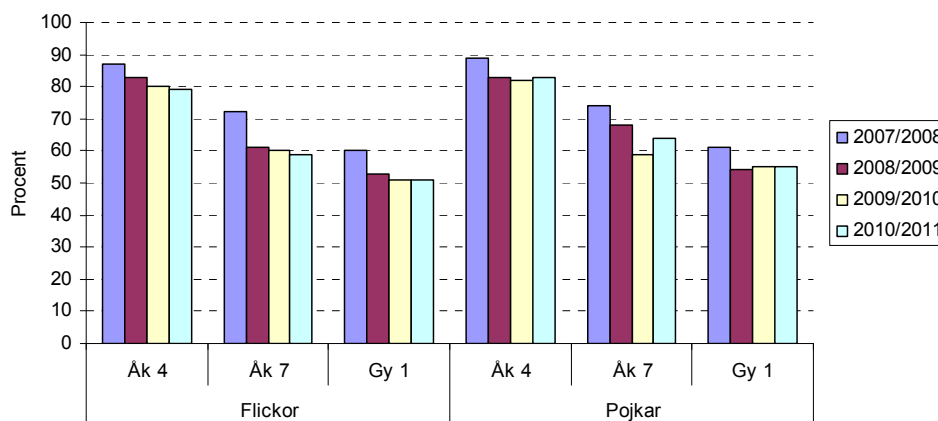


Figur 40. Andel elever som tillbringar minst fyra timmar per dag på sin fritid med att sitta framför datorn, årskurs sju och gymnasiets första år, tre läsår, kommuner i Norrbotten. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

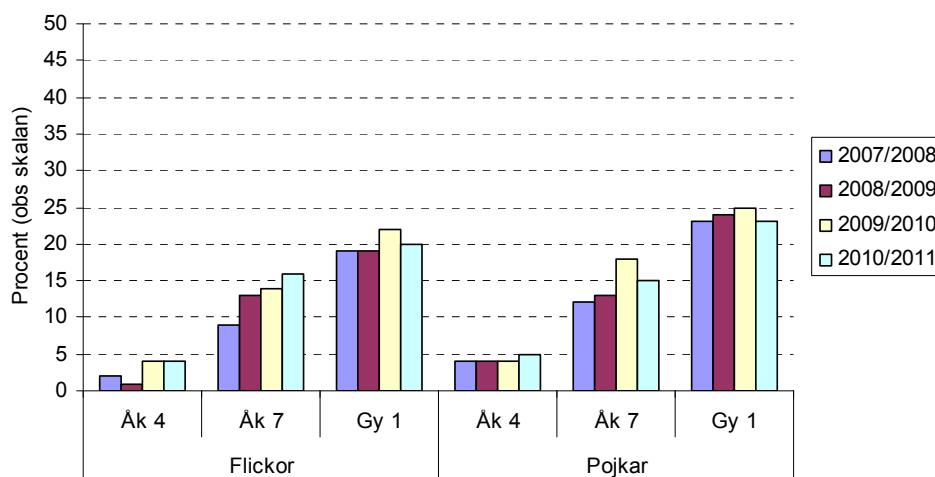
I årskurs sju och gymnasiet sitter ännu i samtliga kommuner pojkar oftare lång tid framför datorn än flickor, utom i Kalix i årskurs sju, där det även detta år är tvärtom. Som tidigare syns könsskillnaden med fler pojkar än flickor i samtliga kommuner, redan i årskurs fyra (Tabell 23).

Fysisk aktivitet på fritiden

Majoriteten av barnen är fysiskt aktiva minst tre gånger i veckan på fritiden. Det blir dock mindre vanligt med ökande ålder (Figur 41, tabell 25). Det är små skillnader mellan könen, men något vanligare bland pojkarna att vara så fysiskt aktiv. Det är små skillnader mellan könen också vad gäller inaktiva, dvs de som motionerar mindre än en gång i veckan. I gymnasiet har det över de år frågan ställts, varit något vanligare att pojkar är inaktiva än flickor. Därmed finns en polarisering av gruppen pojkar, med både fler som är aktiva än bland flickorna, och fler som är inaktiva. Att röra sig i en omfattning däremellan är därmed något vanligare bland flickorna än pojkarna (Figur 42). I årskurs sju är det 16 % av flickorna och 15 % av pojkarna som är fysiskt inaktiva på sin fritid, och i gymnasiet 20% av flickorna och 23 % av pojkarna. Bland elever som motionerade varje dag på sin fritid mårde 99 % för det mesta bra, jämfört med 93 % bland dem som var inaktiva. Sedan frågan började ställas, har andelen aktiva minskat och inaktiva ökat över tid, oavsett kön. Detta år finns en antydning till förändring, då minskningen av de aktiva har avstannat, och också ökningen av andelen inaktiva, oavsett kön. Om detta är tecken på ett begynnande trendbrott, eller en tillfällig bild detta år, får kommande mätningar utvisa.



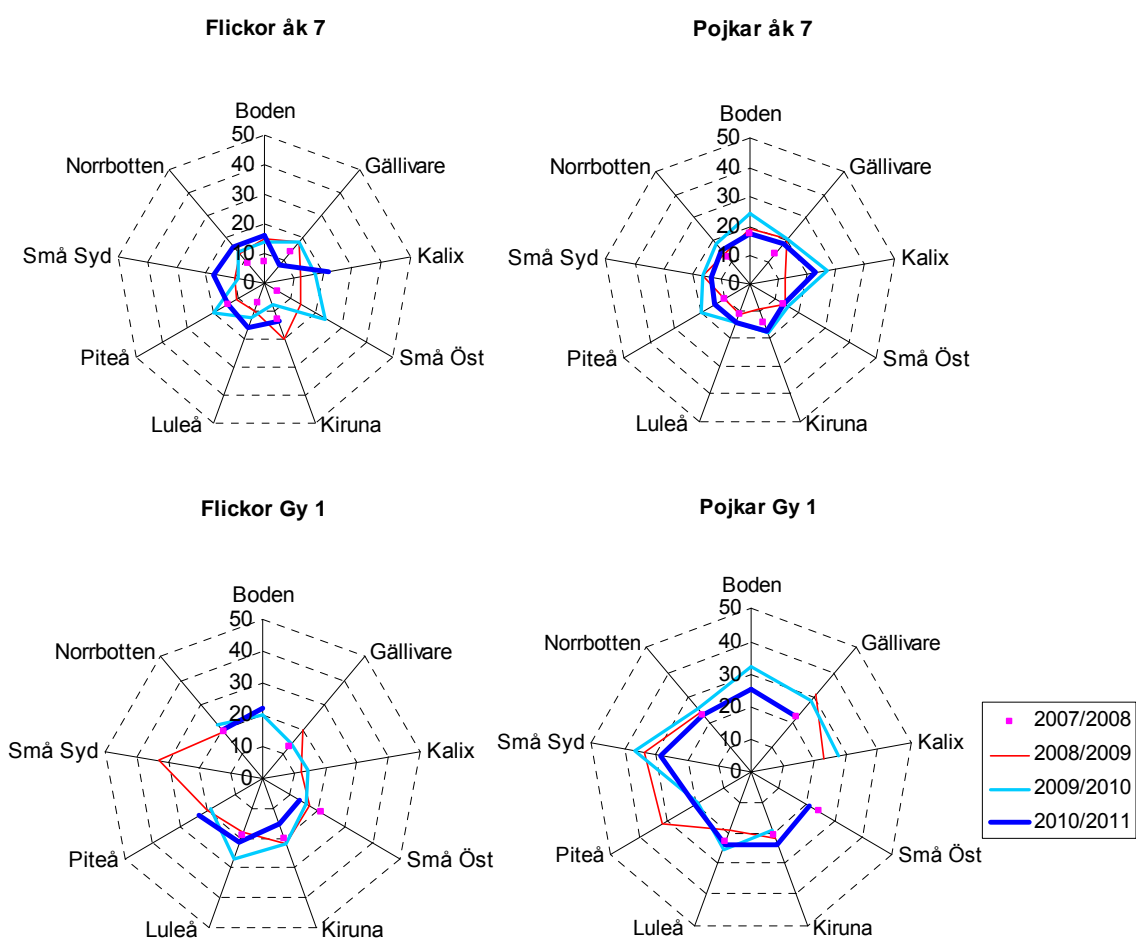
Figur 41. Andel elever som motionerar/idrottar minst tre gånger i veckan på sin fritid (Årskurs 4: leker, är fysisk aktivt, idrottar), fyra läsår, Norrbotten.



Figur 42. Andel elever som är fysiskt inaktiva, dvs motionerar/idrottar mindre än en gång i veckan på sin fritid (Årskurs 4: leker, är fysisk aktivt, idrottar), fyra läsår, Norrbotten

Av kommunerna finns i årskurs sju en hög andel fysiskt aktiva flickor i de små kommunerna i region Syd, liksom föregående läsår (Tabell 24). Gällivare har flest aktiva flickor av kommunerna, i både årskurs fyra och sju och Kiruna har flest i gymnasiet. Flest aktiva pojkar i årskurs sju, finns i de små kommunerna i syd, medan Piteå är den kommun som har flest aktiva pojkar i gymnasiet.

Flest elever som är inaktiva på sin fritid, återfinns i årskurs sju i Kalix, oavsett kön, och i gymnasiet i Piteå bland flickor och de små kommunerna i syd bland pojkarna. Den minskning av andelen inaktiva som ses på länsnivå för pojkar i årskurs sju och gymnasiet, ses som en minskning i flera av kommunerna. Bland flickor är det i årskurs sju endast Piteå och Gällivare som har minskat andelen inaktiva flickor (Figur 43).

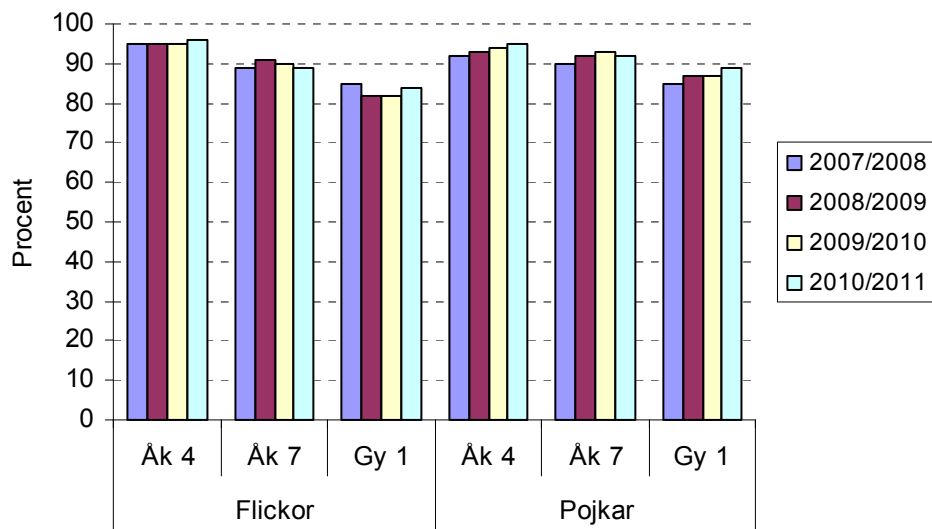


Figur 43. Andel elever som är fysiskt aktiva/idrottar mindre än en gång i veckan på sin fritid, årskurs sju och gymnasiets första år, fyra läsår, kommuner i Norrbotten. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog..

Aktiv på lektionerna i idrott och hälsa

De flesta deltar aktivt i idrottslektionerna (Figur 44, Tabell 26). I årskurs fyra och sju motsvarar det nio av tio elever, eller fler, oavsett kön och något minskande andel från årskurs fyra till gymnasiet, särskilt bland flickorna. I gymnasiet har det samtliga fyra läsår varit något mer vanligt att pojkar än flickor deltar aktivt i idrottslektionerna. Sedan den första mätningen 2007/2008, har andelen flickor som alltid är aktiva på idrottslektionerna varit i stort sett oförändrad. Samtidigt har andelen aktiva pojkar ökat i alla åldrar, över samma tidsperiod.

I gymnasiet är 89 % av pojkarna och 84 % av flickorna alltid aktiva på lektionerna i idrott och hälsa. Liksom föregående år var det ett, för undersökningen, ovanligt stort bortfall i gymnasiet, där hela 6 % av de enkätbesvarande pojkarna, respektive 4 % av flickorna valt att inte svara på frågan. Detta kan, också som föregående år, jämföras med 0 % bortfall i årskurs sju på samma fråga.



Figur 44. Andel elever som alltid är aktiva på lektionerna i idrott och hälsa, fyra läsår, Norrbotten.

Alkohol, tobak, narkotika och dopning

Elever i årskurs sju och gymnasiet första år tillfrågades om alkohol- och tobaksbruk, liksom om inställning till narkotika, och om de använt narkotika och dopingpreparat. Eftersom enkätsvaren går igenom av skolsköterskan tillsammans med eleven, är det troligt att, åtminstone vad gäller narkotika- och dopningsfrågan, statistiken kan ge en ljusare bild än vad som hade varit fallet om undersökningen varit anonym.

Alkoholvanor

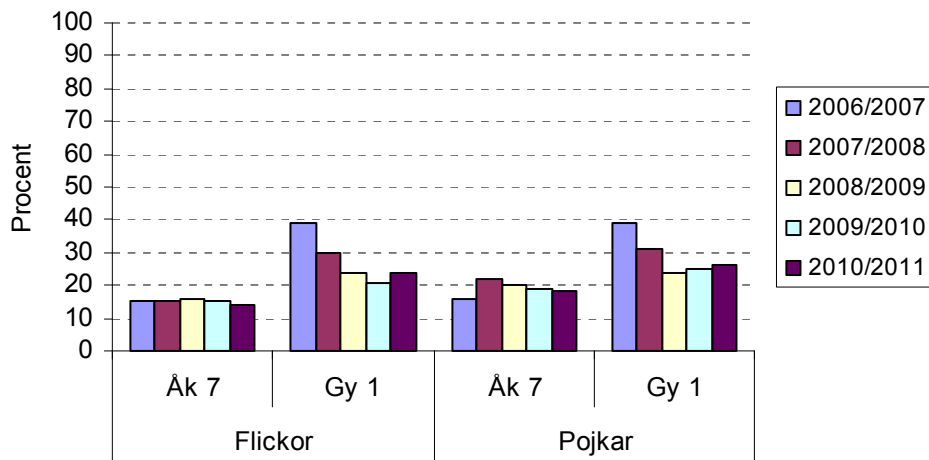
Både nationellt och i Norrbotten har andelen som aldrig dricker alkohol ökat på senare år, i årskurs nio. Andelen som intensivkonsumerar alkohol i samma ålder har minskat, och Norrbotten har lägre andel som intensivkonsumerar alkohol än riket i övrigt, visar den anonyma undersökningen av Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN^{15, 16}.

Hälsosamtalet visar att de flesta i årskurs sju i Norrbotten aldrig dricker alkohol, ungefär åtta av tio elever, för att i gymnasiet gälla drygt var tredje (Tabell 27). Särskilt Luleå, Boden, Gällivare och Kiruna har hög andel flickor som aldrig dricker alkohol, i årskurs sju och gymnasiet. Bland pojkarna i gymnasiet är det bara Luleå som har högre andel ickekonsumenter än länsvärdet i båda åldersgrupperna. Även Boden ligger här över länsvärdet i årskurs sju och Gällivare, Kiruna och de små kommunerna i syd har de allra flesta ickekonsumenterna bland pojkarna i gymnasiet. Under flera läsår har just Luleå och Gällivare ofta haft fler ickekonsumenter än länet i övrigt.

Ingen tydlig förändring ses av hur många som provat alkohol i årskurs sju, även om någon minskning antyds över tid (Figur 45). Andelen som provat alkohol i gymnasiet första år minskade under de första läsåren, men den minskningen ser ut att ha avstannat, och ligger nu på 24 % bland flickor och 25 % bland pojkar. Det finns här, sedan frågan började ställas, inga skillnader mellan könen i gymnasiet, medan pojkarna i årskurs sju generellt sett provat alkohol något oftare än flickorna i samma ålder.

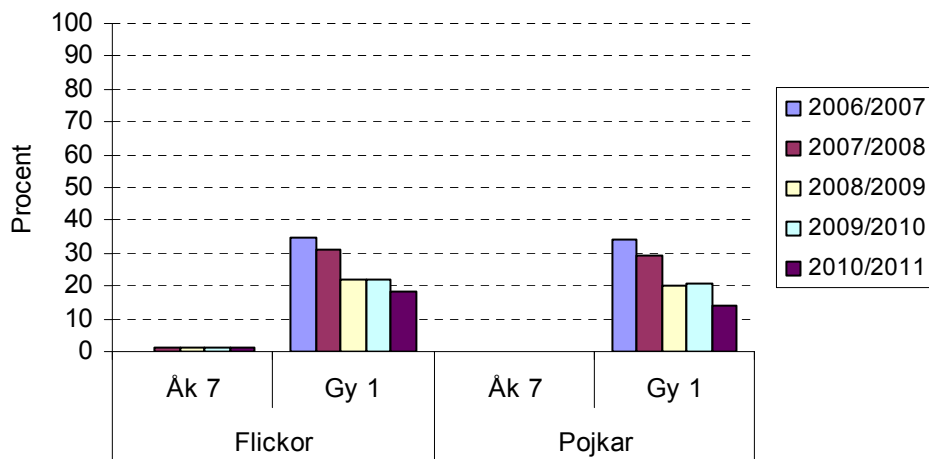
Andelen elever i gymnasiet som dricker alkohol så ofta som minst någon gång i månaden, fortsätter dock att sjunka stadigt och utgörs nu av 18 % av flickorna och 14 % av pojkarna (Figur 46). Därmed har andelen sjunkit från var tredje elev år 2006/2007, till att nu gälla ungefär var sjätte elev, oavsett kön.

Har provat dricka alkohol



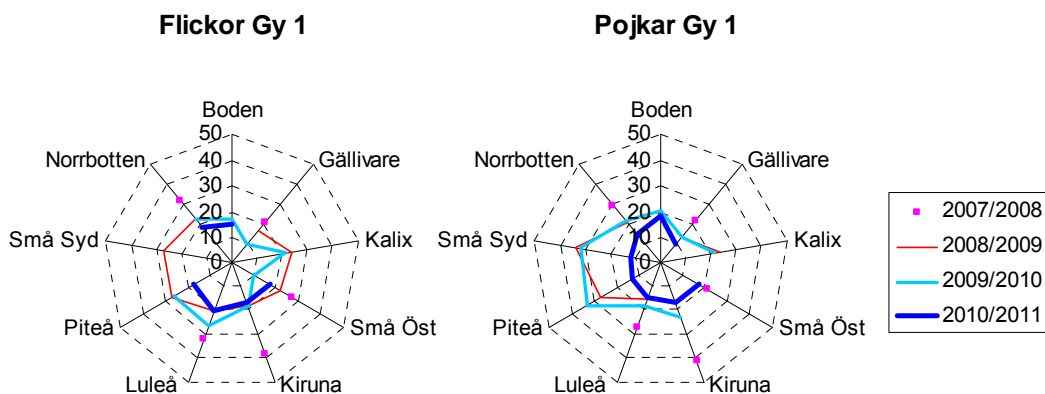
Figur 45. Andel elever som provat att dricka alkohol, utveckling över fem läsår, årskurs sju och gymnasiets första år, Norrbotten

Dricker alkohol minst någon gång i månaden



Figur 46. Andel elever som dricker alkohol minst någon gång i månaden, utveckling över fem läsår, årskurs sju och gymnasiets första år, Norrbotten

Minskningen av andelen som ofta dricker alkohol, här mätt som minst någon gång i månaden, ses som en minskning i flera kommuner, inte minst i Piteå och de små kommunerna i syd (Figur 47). Föregående år fanns högst andel som dricker alkohol minst någon gång i månaden, i Piteå oavsett kön, och i Luleå bland flickorna. De små kommunerna i Syd har de två senaste läsåren också uppvisat hög andel som dricker alkohol så pass ofta, jämfört med övriga kommuner. Det innebär att det framförallt är i de kommuner som haft hög andel som ofta dricker alkohol, som de stora minskningarna skett. Gällivare har, som alla tidigare år, lägst andel pojkar i länet som dricker alkohol så pass ofta. Detsamma har gällt för flickorna, men detta läsår finns inget mätvärde för flickorna i Gällivare, på grund av för litet antal deltagande elever.

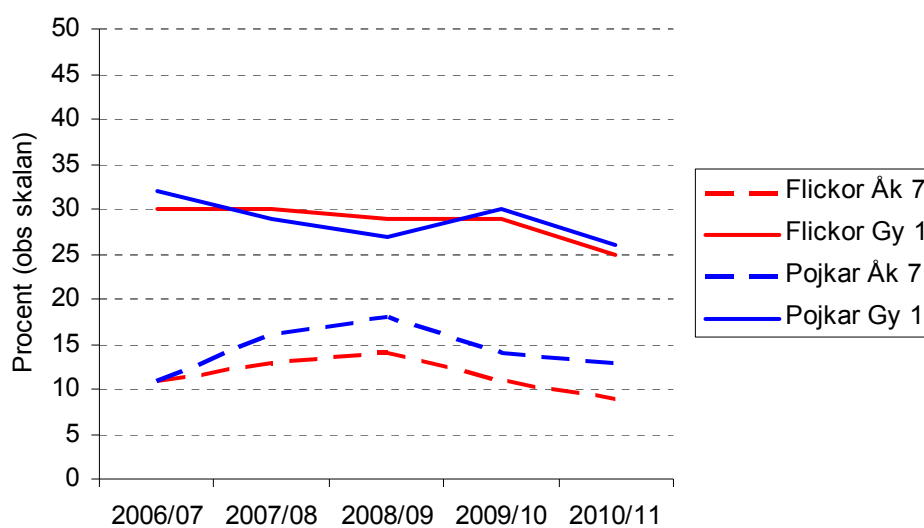


Figur 47. Andel som dricker alkohol minst någon gång i månaden, gymnasiets första år, tre eläsår, kommuner i Norrbotten
 Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.
 Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

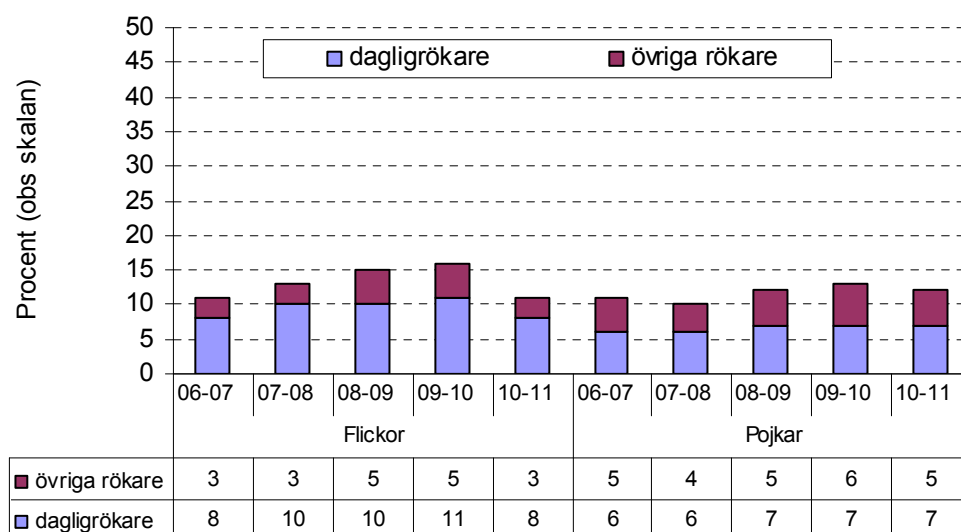
Rökvanor

I riket är det vanligare bland 16-19 åriga flickor att röka än jämnåriga pojkar. I riket har andelen rökare bland flickor och pojkar ökat i årskurs nio, från år 2006 till 2009, för att sedan minska till den senaste mätningen¹⁶. Sedan 2006 har andelen rökare i gymnasiet andra år ökat¹⁶. I Norrbotten, genom hälsosamtalet i skolan, framgår att det är något vanligare att pojkar provat att röka, än flickor, i både årskurs sju och gymnasiet (Figur 48). Ökningen av andelen som provat röka i årskurs sju, som setts från 2006/2007 till 2008/2009, övergick till en minskning 2009/2010. Det är glädjande att se att den minskningen fortsatt även till detta år. Även i gymnasiet första år har andelen som provat att röka minskat från föregående läsår.

Andelen rökare, dvs som röker minst någon gång i veckan, visar på en minskning i gymnasiet, för första gången under den tid frågan ställts (Figur 49). Andelen rökare är uppgår till en procent i årskurs sju, oavsett kön, liksom tidigare. I gymnasiet är 12 % av flickorna och 11 % av pojkarna rökare, jämfört med 16 respektive 13 % året innan (Tabell 28). Av flickorna röker 8 % dagligen, att jämföras med 11% året innan, av pojkarna röker 7% dagligen, oförändrat från förra året. Sammantaget pekar resultaten på att en positiv förändring kan vara på gång även i gymnasiet, men framtida mätningar behövs för att avgöra om det är en tillfällig nedgång eller inte.

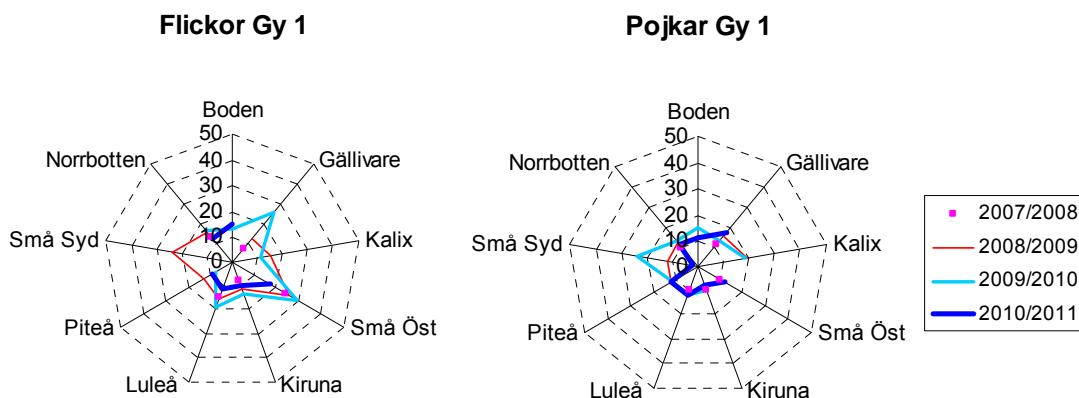


Figur 48. Andel elever som provat att röka, årskurs sju och gymnasiet första år, fem läsår, Norrbotten, procent.



Figur 49. Andel elever som är rökare, dvs dagligrökare och övriga som röker minst någon gång i veckan, gymnasiet första år, utveckling över fem läsår, Norrbotten

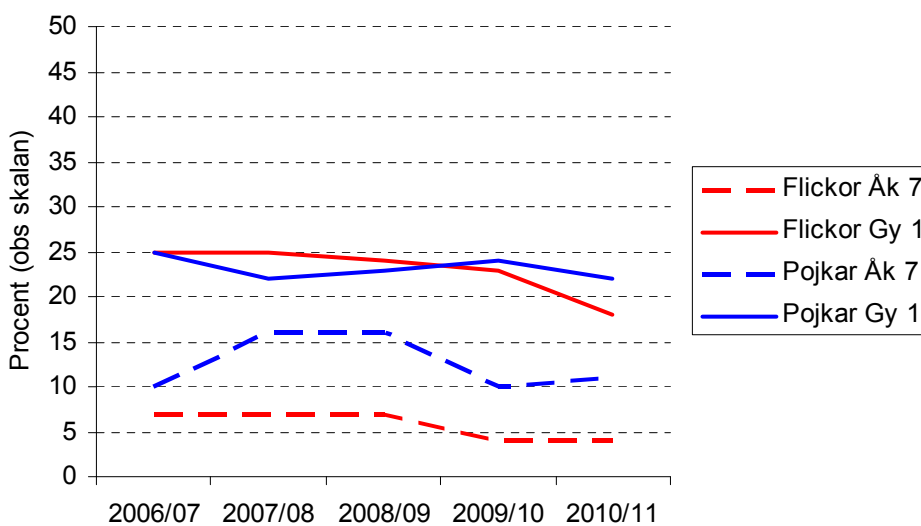
Bland kommunerna har, i gymnasiet första år, de små kommunerna i öst flest flickor som är rökare, och Gällivare flest pojkar (Figur 50). Flickor i Gällivare deltog i för litet antal för att redovisas detta år. Man bör därför vara försiktig med att ha en mycket positiv tolkning av utvecklingen av rökning på länsnivå för flickor, eftersom Gällivare var den kommun med flest rökare bland flickor föregående år. Det är dock glädjande att de flesta kommuner som det finns data för, också visar en minskad andel rökare bland flickor, varför frånvaron av data från Gällivare och ett par andra kommuner inte kan förklara hela minskningen på länsnivå.



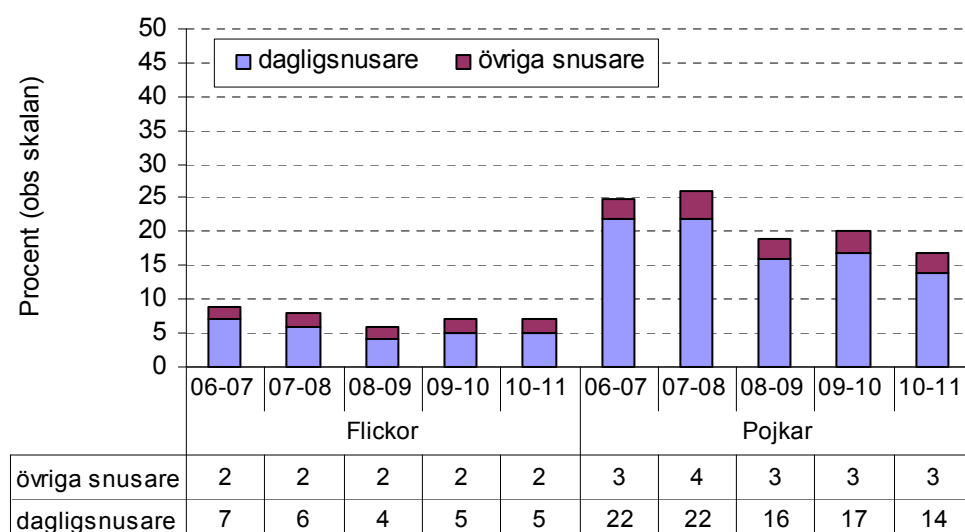
Figur 50. Andel elever som är rökare, dvs röker minst någon gång i veckan, gymnasiets första år, fyra läsår, kommuner i Norrbotten
 Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.
 Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Snusvanor

Nationellt snusar pojkar oftare än flickor, både i årskurs nio och gymnasiets andra år. Där har de senaste åren andelen snusare minskat i både årskurs nio och gymnasiet andra år¹⁶. I Norrbotten snusar bara ett fåtal ofta i årskurs sju, men 11 % av pojkarna har provat att snusa, jämfört med 4 % av flickorna. Den minskning som noterades av andelen pojkar och flickor som provat att snusa i årskurs sju, från år 2008/2009 till 2009/2010 håller därmed i sig (Figur 51). Även i gymnasiet sker en minskning av andelen som provat att snusa till detta år, och minskningen av andelen snusare bland pojkar i gymnasiet fortsätter (Figur 52). De flesta som snusar minst någon gång i veckan, snusar dagligen.

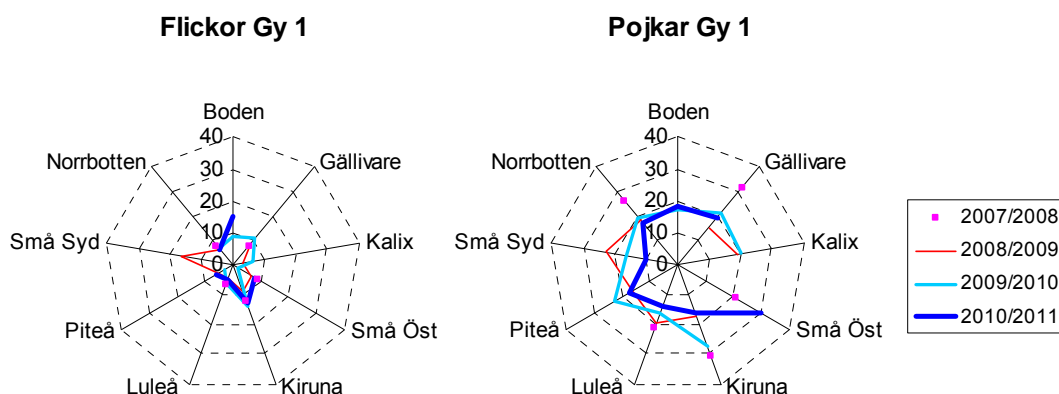


Figur 51. Andel elever som provat att snusa, årskurs sju och gymnasiet första år, utveckling över fem läsår, Norrbotten



Figur 52. Andel elever som är snusare, dvs dagligsnusare och övriga som snusar minst någon gång i veckan, gymnasietts första år, utveckling över fem läsår, Norrbotten

Minskningen av andelen snusande pojkar på länsnivå reflekteras av minskning i flera av kommunerna, inte minst Piteå, Kiruna och de små kommunerna i syd (Figur 53, tabell 29).

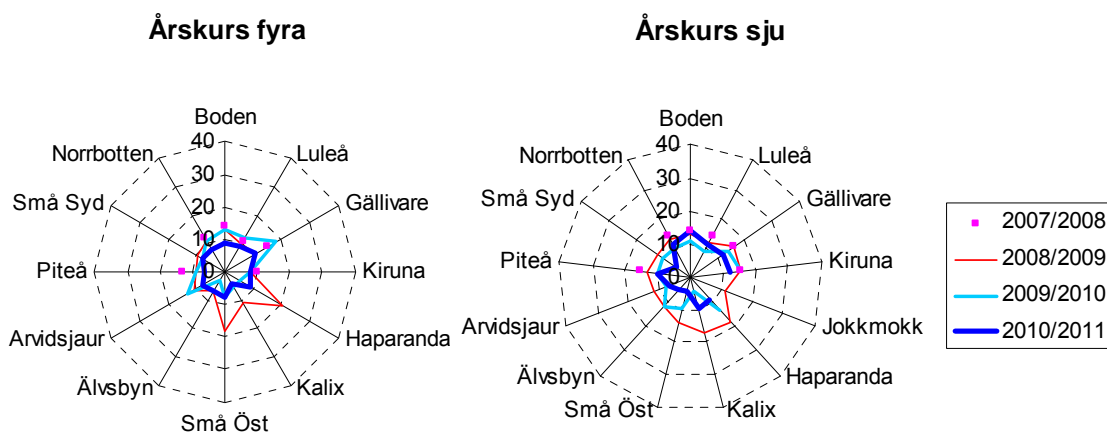


Figur 53. Andel elever som är snusare, dvs snusar minst någon gång i veckan, gymnasietts första år, tre läsår, kommuner i Norrbotten

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Vuxna som röker inomhus där barnen bor

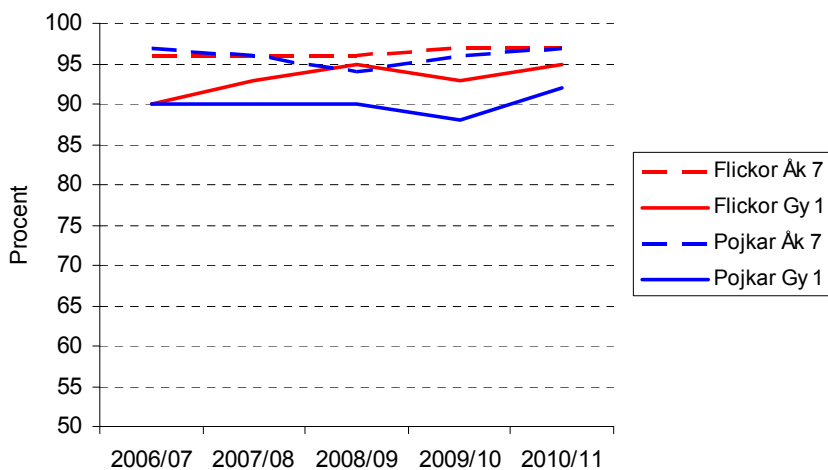
Drygt var tionde barn i årskurs fyra och sju har någon vuxen som ofta, ibland, eller sällan röker inomhus där de bor (Figur 54). I årskurs fyra var andelen 12% läsår 2007/2008, sjönk till 11% de två påföljande läsåren, för att nu ha nått ned till 8%. I årskurs sju har andelen barn som uppger att någon röker inomhus där de bor, sjunkit från 14% läsår 2007/2008 till nuvarande 11%. En minskning ses i de flesta av kommunerna (Figur 54).



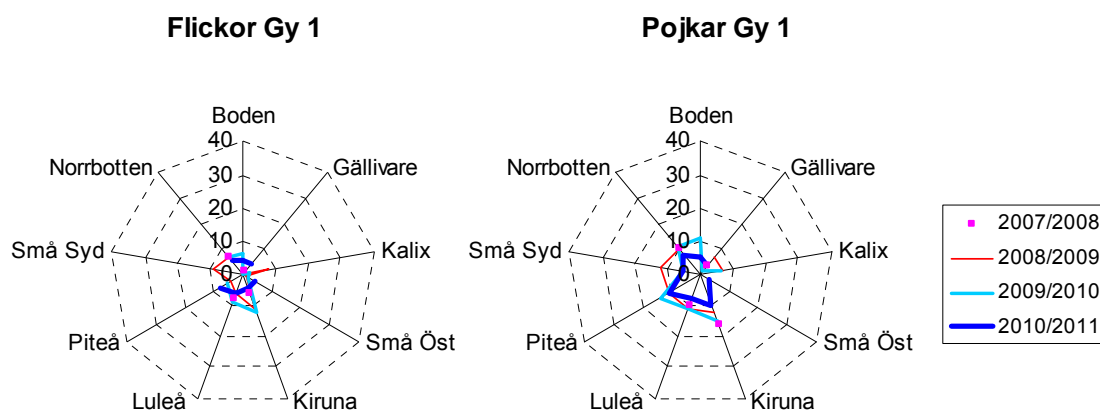
Figur 54. Andel elever årskurs fyra och sju som uppger att vuxna röker inomhus där de bor, fyra läsår, kommuner i Norrbotten
 Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Övertorneå.
 Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

Inställning till narkotika

Enligt hälsosamtalet skulle i Norrbotten de allra flesta i årskurs sju och gymnasiets första år, som lägst nio av tio, säga bestämt nej om de blev erbjudna narkotika (Tabell 30, figur 55). I gymnasiet är det något färre som skulle säga bestämt nej än i årskurs sju, och då också något färre bland pojkarna än flickorna. Över de läsår frågan har ställts ses inga större förändringar. Det har dock blivit något vanligare att gymnasieeleverna svarar att de skulle säga bestämt nej, åtminstone bland flickor. Den andelen har ökat från 90 % läsåret 2006/2007 till 95 % bland flickorna och 92 % av pojkarna.



Figur 55. Andel elever i årskurs sju och gymnasiets första år som skulle svara bestämt nej om de blev erbjudna narkotika, fem läsår, Norrbotten.



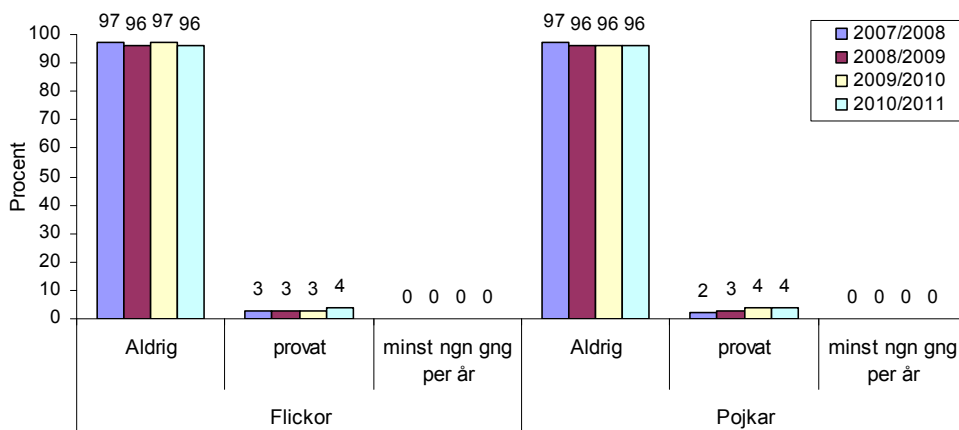
Figur 56. Andel elever i gymnasiet första år som var osäkra på hur de skulle svara om de blev erbjudna narkotika, tre läsår, kommuner i Norrbotten, procent. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

I alla kommuner skulle 0 % svara ja om de blev erbjudna narkotika.

Andelen som är osäkra på hur de skulle svara, har varit relativt oförändrad i länet över alla tre föregående läsår, medan en minskning av andelen osäkra ses till detta läsår, från 7 % till 5 % bland flickorna och från ca 10 % till 8 % bland pojkarna (Figur 56). Minskningen ses för både pojkar och flickor i de större kommunerna Luleå, Kiruna och Boden, och för pojkar i Piteå. Gällivare hade sedan tidigare än lägre andel osäkra jämfört med övriga länet. Trots minskningen har även detta år Piteå och Kiruna något fler osäkra pojkar än länet i övrigt. Piteå har flest osäkra flickor jämfört med övriga länet, en andel som där har ökat något för varje år.

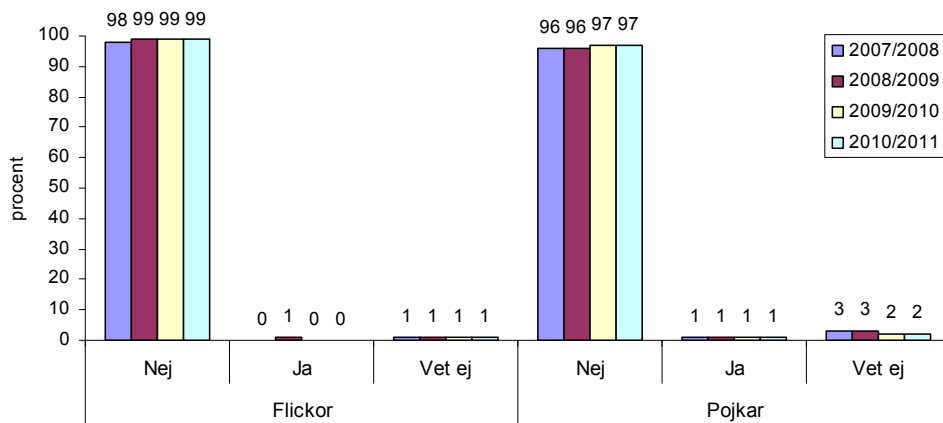
Användning av narkotika och dopingpreparat

Yngres konsumtion av illegala droger har fördubblats i Sverige de senaste 15-20 åren. Sedan 2000 har dock andelen som provat narkotika minskat, men har från år 2008 ökat något igen. Andelen pojkar i årskurs nio som någon gång använt narkotika var i norra Sverige 5 % perioden 2001-2003 och 7 % 2008-2010. För flickor var andelen 6 % båda tidsperioderna, enligt CAN:s anonyma undersökning¹⁶. Eleverna i gymnasiet första år tillfrågades i hälsosamtalen om de använt narkotika. De fyra läsår då frågan ställts, ses i stort sett inga förändringar på länsnivå, utom att andelen pojkar som provat narkotika har ökat något, från 2% till 4% (Figur 57). Nästan alla, 96 %, uppger att de aldrig använt narkotika, oavsett kön. Små skillnader finns mellan kommunerna. Detta år har Boden och Gällivare lägst andel flickor som aldrig använt narkotika, 93 %, följt av Luleå, 95 %. För pojkar finns den lägsta andelen som aldrig använt narkotika i Luleå, 94%.



Figur 57. Narkotikaanvändning bland elever i gymnasiet första år, fyra läsårs, Norrbotten.

Ingen förändring över tid ses för användningen av dopingpreparat (Figur 58). De allra flesta har inte använt dopingpreparat, 99 % av flickorna och, något lägre, 97 % bland pojkar. Skillnaderna mellan kommunerna är små. De flesta kommuner ligger nära 100 % som uppger att de aldrig använt dopingpreparat. Som högst ligger andelen som använt dopingpreparat i en kommun, på 2 %. Tidigare år har en osäkerhet antytts i vissa kommuner om vad som är ett dopingpreparat, eftersom upp till 6 % i enstaka kommuner svarade att de inte visste om de hade använt ett sådant. Detta läsårs finns inte riktigt lika hög osäkerhet. Högst andel som svarat att de inte vet om de använt dopingpreparat finns bland pojkar i de små kommunerna i öst, 5 % och, som föregående år, Piteå, 4 %.



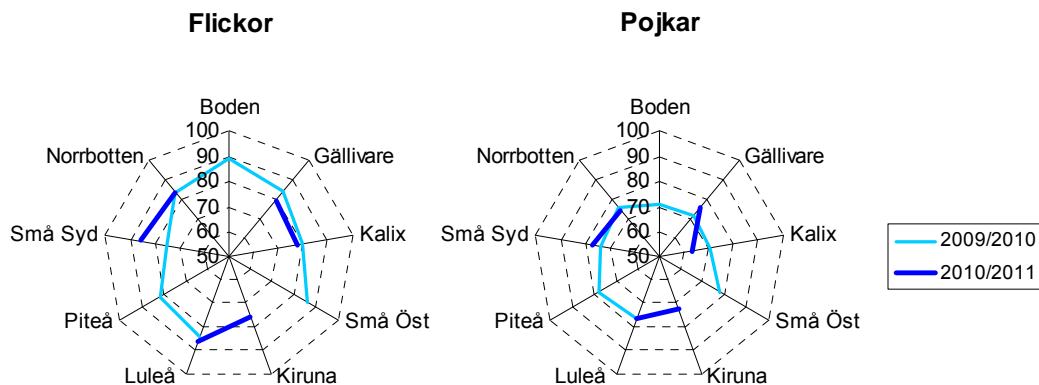
Figur 58. Användning av dopingpreparat i gymnasiet första år, fyra läsårs, Norrbotten.

Målområde 3: En God Utbildning

Psykosocial och fysisk miljö

Hur de yngre barnen känner sig när de går till skolan

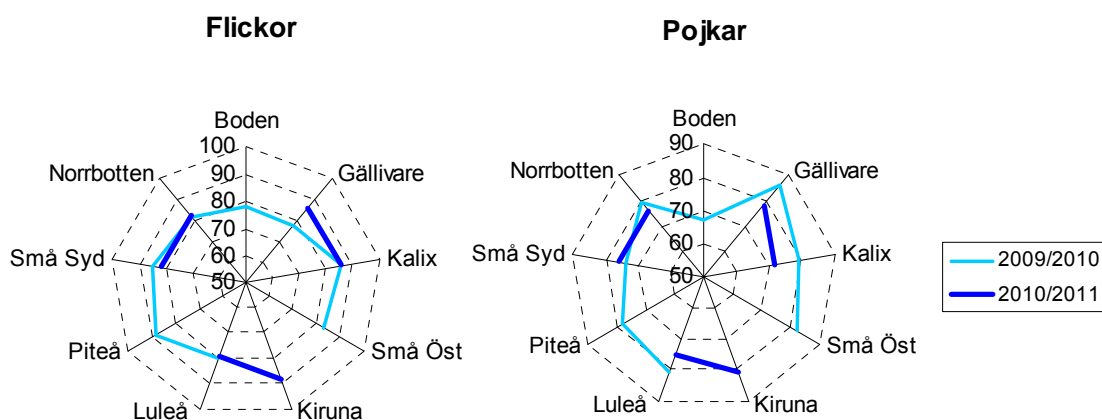
Enkätfrågorna i förskoleklass gjordes om till läsåret 2009/2010, i ett försök att bättre fånga barnens upplevelser. Därför finns ännu bara två års mätningar på dessa frågor. Frågorna hade tre svarsalternativ att välja mellan, som innebar att ringa in ett ansikte med glad, rak, eller ledsen mun. De allra flesta av barnen i länet, 83 % av flickorna och 74 % av pojkarna, svarade att de känner sig glada när de går till skolan, vilket är i stort sett oförändrat från året innan (Figur 59, tabell 31). Att flickor oftare känner sig glada när de går till skolan, än pojkar, är ett könsmonster som går igen i alla kommuner, också detta år. Skillnaderna mellan kommunerna är små. Även detta år har Luleå högre och Kalix lägre andel elever som känner sig glada när de går till skolan, jämfört med länsvärdet. Detta gäller både för pojkar och flickor. Alla kommuner har inte deltagit båda åren, varför en liknande jämförelse ännu inte kan göras för alla.



Figur 59. Elever i förskoleklass som känner sig glada när de går till skolan, läsåret 2010-2011, Norrbotten, procent.
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Hur de yngre barnen känner sig när de tänker på klasskamraterna

De flesta av barnen i förskoleklass känner sig glada när de tänker på klasskamraterna, 82 % av flickorna och 76 % av pojkarna. Även detta år ses en skillnad mellan könen, på länsnivå och i samtliga kommuner. Flickorna är därmed både föregående och detta år, genomgående oftare glada än pojkarna både när de går till skolan (Tabell 31) och när de tänker på klasskamraterna (Figur 60, tabell 32). Högst andel elever som är glada när de tänker på klasskamraterna finns i Kiruna, oavsett kön.

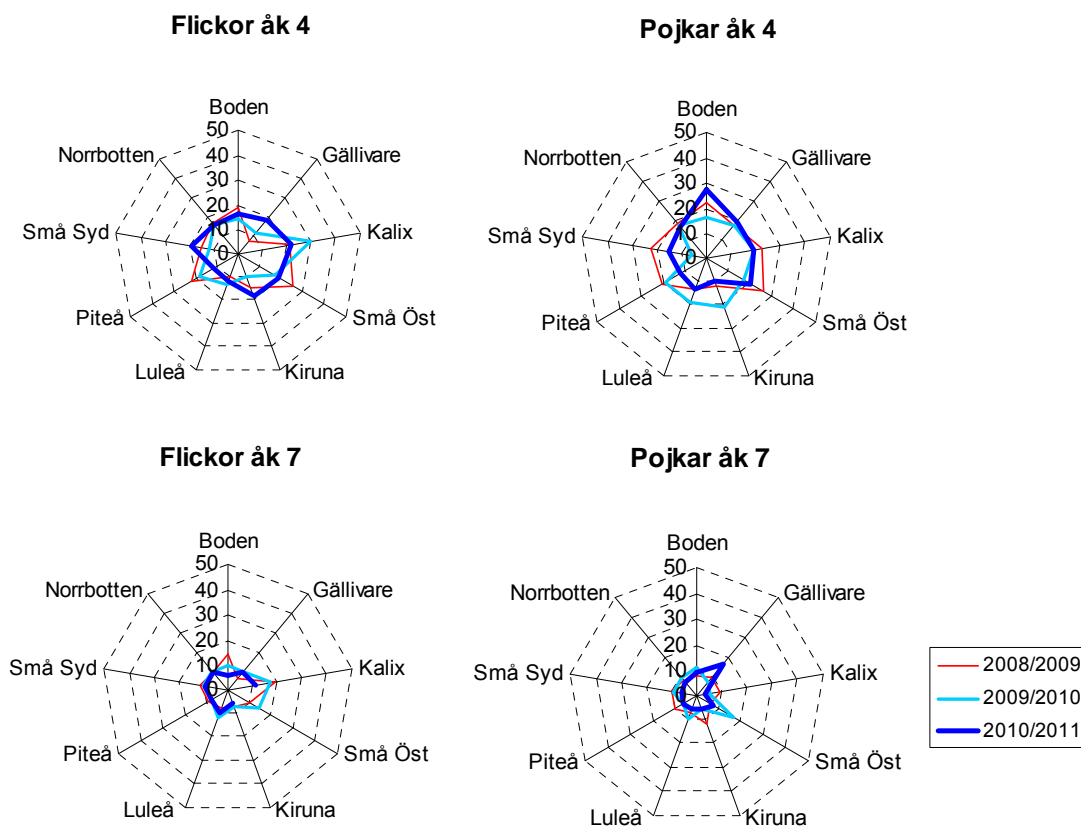


Figur 60. Elever i förskoleklass som känner sig glada när de tänker på klasskamraterna, läsåret 2010-2011, Norrbotten, procent.

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Retad, utstött, eller på annat sätt illa behandlad av andra elever

Många studier visar att det finns samband mellan mobbning och hälsoproblem bland barn och ungdomar, till exempel psykiska och somatiska besvär. Mobbningsforskare menar att handlingen måste upprepas för att definieras som mobbning. Nationellt uppger mellan 3 och 5% av barn i åldrarna 11, 13 och 15 år att de blivit mobbade i skolan under senaste månaden. Pojkar mobbas i något högre utsträckning än flickor i de högre åldrarna¹⁶. Vi har ställt frågan lite vidare, vilket försvårar att skilja ut vad som är mobbning ur resultaten. Medan nationella siffror inte uppvisar skillnader i andelen mobbade i olika åldrar, ser vi att andelen illa behandlade, med den vidare frågeställningen, är som högst, 16 % bland pojkar och 15 % bland flickor, i årskurs fyra och lägre med stigande ålder (Figur 61, Tabell 33). Under de läsåren frågan ställts ses inga skillnader på länsnivå. Piteå har sedan 2008/2009 allt färre som upplevt sig illa behandlade av andra elever, inte minst i årskurs fyra. Kommunen har nu lägre andel här än länet i övrigt, oavsett kön, och i både årskurs fyra och sju.



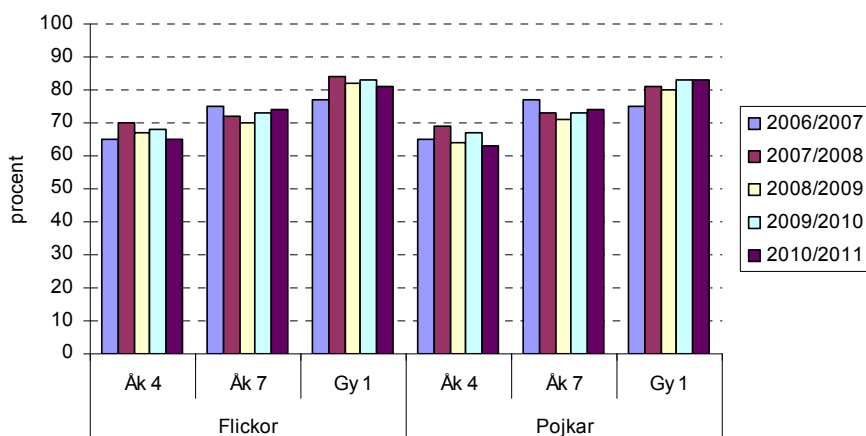
Figur 61. Elever som blivit retade, utstötta, eller på annat sätt illa behandlade av andra elever i skolan under de tre senaste månaderna, tre läsår, Norrbotten. Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Retad, utstött, eller på annat sätt illa behandlad av vuxna i skolan

På denna fråga kan man tänka sig att det finns något fler som inte väljer att svara, eftersom den kan vara känslig. Det är dock som mest någon procent som valt att inte svara, utom i årskurs fyra bland pojkarna i de små kommunerna sammantagna i region Öst, där 5 % valde att inte svara. Att notera är att samma bild sågs båda föregående läsår då hela 6% respektive 4 % av pojkarna i samma område och årskurs inte svarade på frågan. Samma kommuner är också de som uppvisar högst andel, särskilt bland pojkarna i årskurs fyra och sju, som svarat ja på frågan om man blivit retad, utstött, eller på annat sätt illa behandlad av vuxna i skolan, de tre senaste månaderna. På länsnivå är andelen 1 % som svarar ja, oavsett ålder och kön, vilket är oförändrat från tidigare år (Tabell 34).

Arbetsro på lektionerna

Andelen elever som ofta eller alltid har arbetsro är som lägst i årskurs fyra och som högst i gymnasiets första år, ett mönster under samtliga fem läsår (Figur 62). Tendensen är att arbetsron förbättrats över tid i gymnasiets första år, medan motsvarande inte kan ses i de lägre åldrarna. Utvecklingen är densamma oavsett kön, och inga könsskillnader ses på länsnivå.

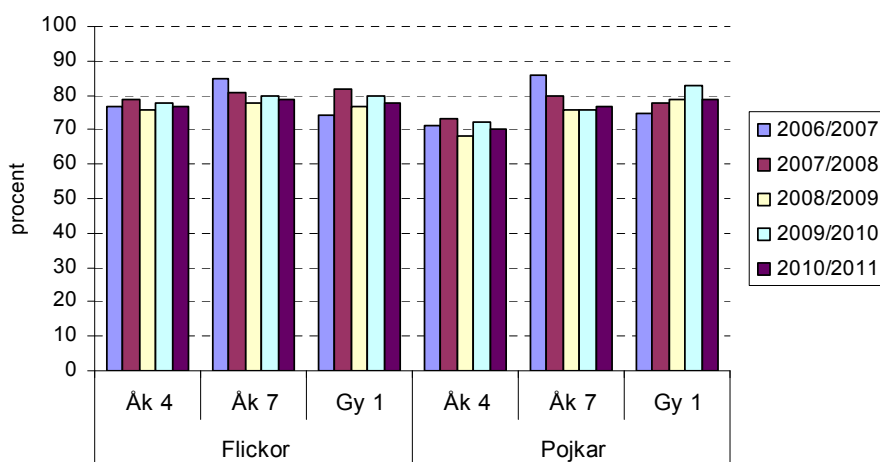


Figur 62. Elever som ofta eller alltid har arbetsro på lektionerna, fem år, Norrbotten.

I gymnasiet första år finns störst arbetsro i de små kommunerna i Öst (Tabell 35). Mellan åren har arbetsron varierat inom en och samma kommun, men Gällivare, Kalix och de små kommunerna i Öst har under alla år mätningarna gjorts, haft fler elever med arbetsro än länet som helhet, oavsett kön, i gymnasiet första år.

Kan koncentrera sig i skolan

De flesta av barnen kan ofta eller alltid koncentrera sig i skolan, en andel som ökar något med ökande ålder, till 78 % av flickorna och 79 % av pojkarna i gymnasiet (Figur 63, tabell 36). Liksom tidigare år kan flickor koncentrera sig något bättre än pojkar i samtliga årskurser, utom i gymnasiet, där något fler pojkar kan koncentrera sig. Skillnaderna är liksom tidigare år störst mellan könen i årskurs fyra. Medan andelen som oftast kan koncentrera sig i skolan tenderar att antingen minska eller stå still i årskurs sju och årskurs fyra, över de år frågan ställts, finns möjligen en mer positiv bild över tid i gymnasiet, särskilt bland pojkarna. Utvecklingen över tid påminner om utvecklingen av arbetsron i skolan (Figur 62). Könsskillnaden i årskurs fyra tycks dock vara något större avseende förmågan att koncentrera sig i skolan, jämfört med i vilken omfattning eleverna har arbetsro i samma ålder.



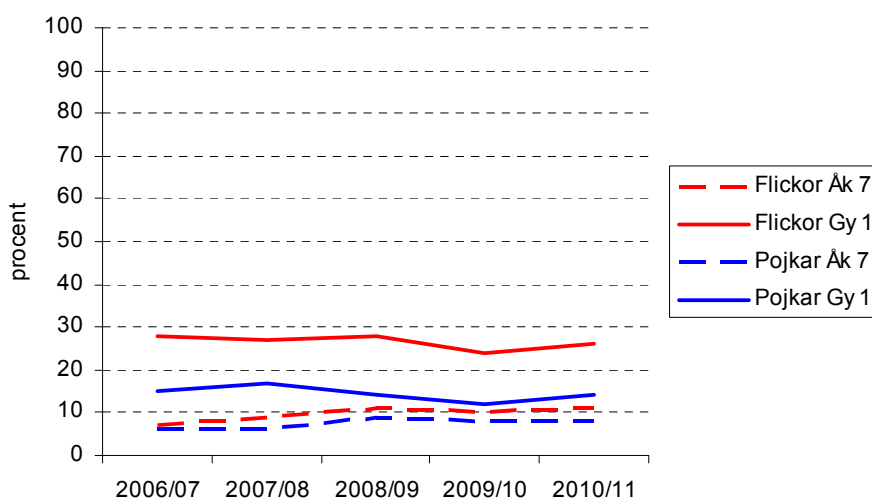
Figur 63. Elever som ofta eller alltid kan koncentrera sig på lektionerna, utveckling över tid, Norrbotten.

Jämförelsevis hög andel som kan koncentrera sig, oavsett kön, finns i gymnasiet i

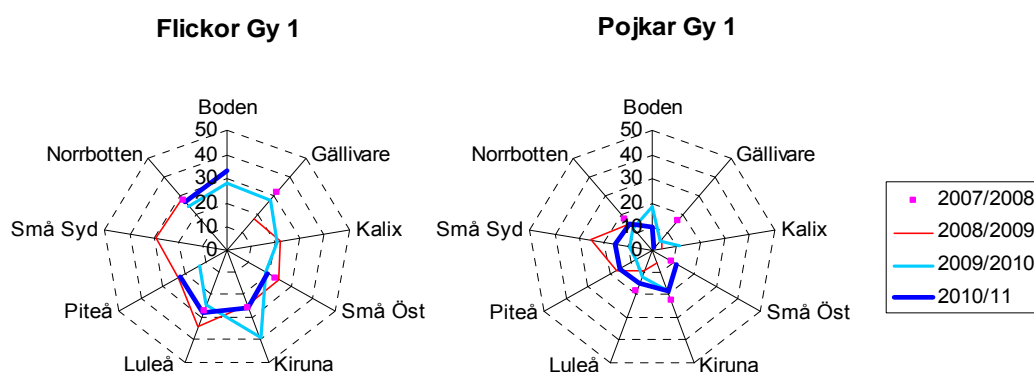
Gällivare och de små kommunerna i öst, liksom i årskurs fyra i Luleå och i årskurs sju i de små kommunerna i syd (Tabell 36).

Stress över skolarbetet

Andelen elever som ofta eller alltid är stressade över skolarbetet är som tidigare år, högre bland flickor än pojkar, både i årskurs sju och gymnasiet första år. Andelen stressade ökar med åldern. Särskilt i gymnasiet är könsskillnaden stor (Figur 64, tabell 37). Från 2006/2007 ses en ökning av stressade elever i årskurs sju, från 7 % till 11 % av flickorna över de fem läsåren, och från 6 % till 8 % bland pojkarna under samma tid. De senaste tre läsåren har dock andelen varit oförändrad i årskurs sju och i gymnasiet finns tecken på någon minskning över tid. I gymnasiet har Kalix genomgående haft färre stressade elever än länet i övrigt, oavsett kön, medan Piteå haft färre stressade flickor och Gällivare färre stressade pojkar (Figur 65).



Figur 64. Elever som ofta eller alltid är stressade över skolarbetet, utveckling över tid, Norrbotten.

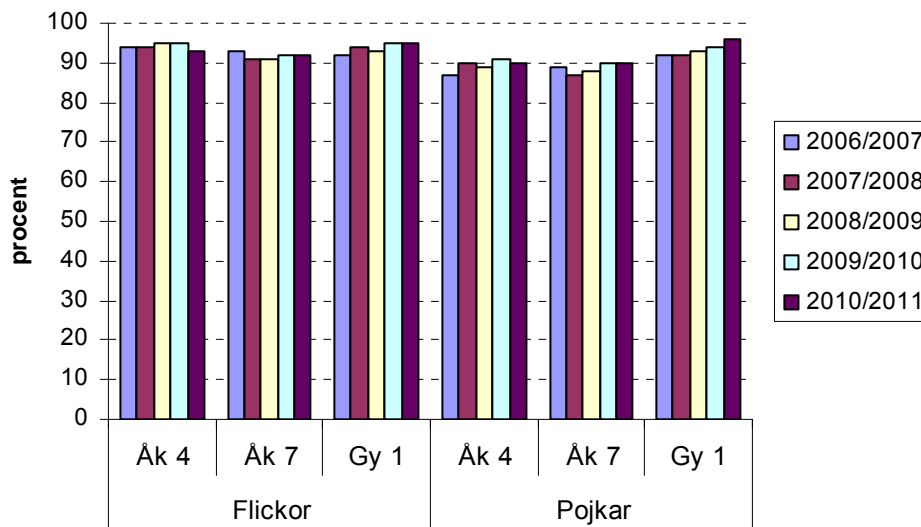


Figur 65. Elever som ofta eller alltid känt sig stressade över skolarbetet, fyra läsår, kommuner i Norrbotten, procent (obs skalan).

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Trivsel i skolan

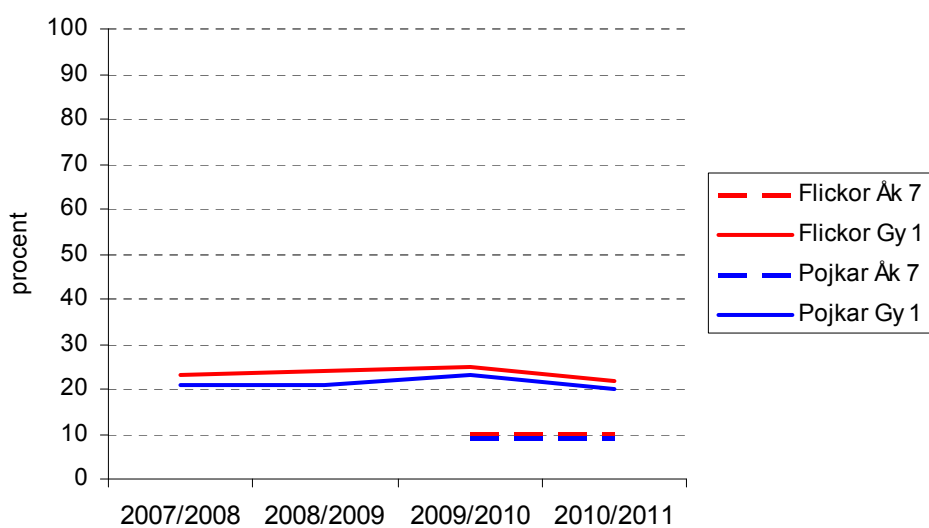
Hur man trivs i skolan har visat sig hänga samman med hur man trivs med livet¹⁶. De allra flesta trivs bra i skolan (Figur 66). Under de fem läsår undersökningen gjorts, har andelen som trivs i skolan i årskurs fyra och sju, varit oförändrad för flickor, med vissa tecken på ökad trivsel över tid för pojkar. I gymnasiet finns en stadig utveckling där trivselen har ökat i skolan för både flickor och pojkar, och har nu nått 95 respektive 96 % av eleverna. Det är små skillnader mellan könen, men trivselen är liksom tidigare något lägre bland pojkar än flickor i årskurs fyra och sju. Inte i någon av åldrarna är det nu färre än nio av tio elever i länet som i stort sett trivs ganska eller mycket bra i skolan. Vissa kommuner har lägre än nio av tio som trivs bra i skolan. Högst andel som trivs bra i skolan ses i gymnasiet i Gällivare, de små kommunerna i öst, och i Boden (Tabell 38).



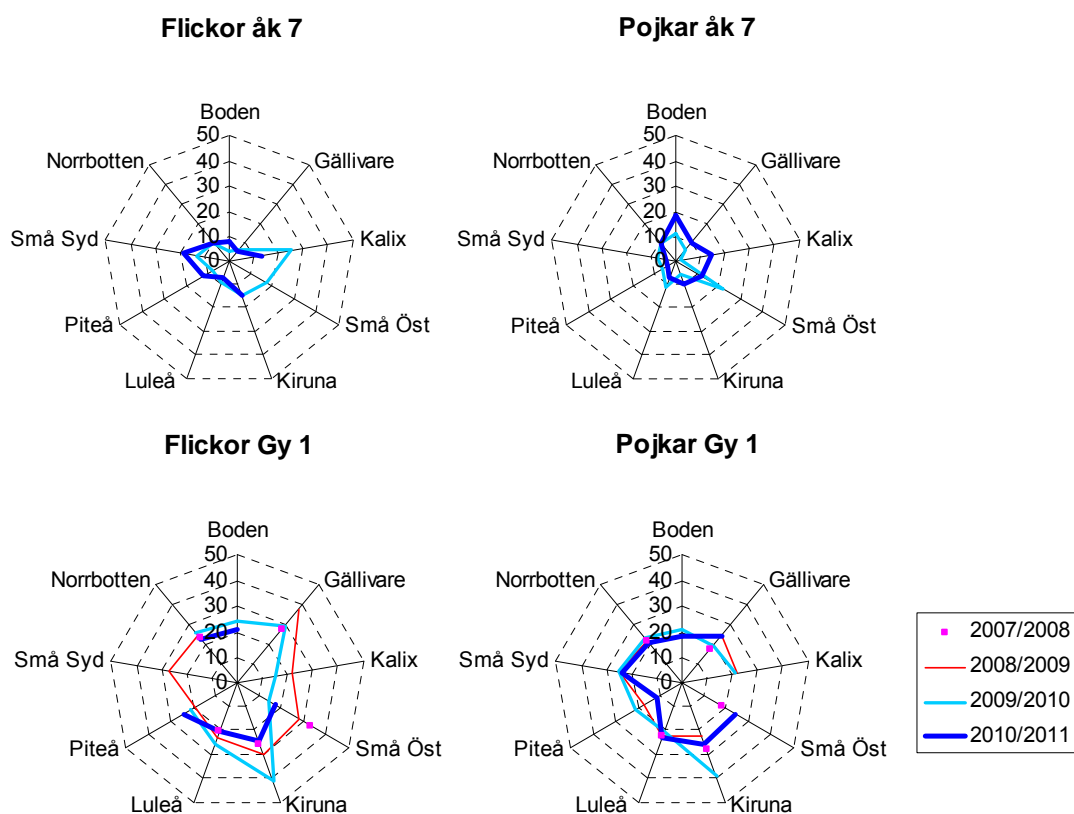
Figur 66. Elever som i stort sett trivs mycket eller ganska bra i skolan, utveckling över tid, Norrbotten.

Stannar hemma utan att vara sjuk

Ungefär var fjärde elev i länet väljer ofta eller ibland att vara hemma från skolan utan att vara sjuk, i gymnasiet första år (Figur 67). I årskurs sju gäller motsvarande var femte elev. Över de år som frågan ställts, har bilden varit i stort sett oförändrad). Kiruna uppvisar över åren jämförelsevis hög andel som ofta stannar hemma utan att vara sjuka, både i årskurs sju och i gymnasiet (Tabell 39, figur 68). Gällivare har samtliga läsår haft högre andel flickor i gymnasiet som stannat hemma utan att vara sjuka, än länet i övrigt. Som kontrast är det i årskurs sju istället jämförelsevis få elever i Gällivare som stannar hemma utan att vara sjuka. Piteå har vid samtliga mättillfällen haft färre pojkar som stannat hemma utan att vara sjuka, än länet i övrigt, både i årskurs sju och i gymnasiet.



Figur 67. Elever i årskurs sju och gymnasiets första år som ofta eller ibland väljer att stanna hemma från skolan utan att vara sjuka, utveckling över tid, Norrbotten



Figur 68. Elever i årskurs sju och gymnasiets första år som ofta eller ibland väljer att stanna hemma från skolan utan att vara sjuka, fyra läsår, kommuner i Norrbotten.

Frågan ställdes läsåret 2009/2010 för första gången i årskurs sju.

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.

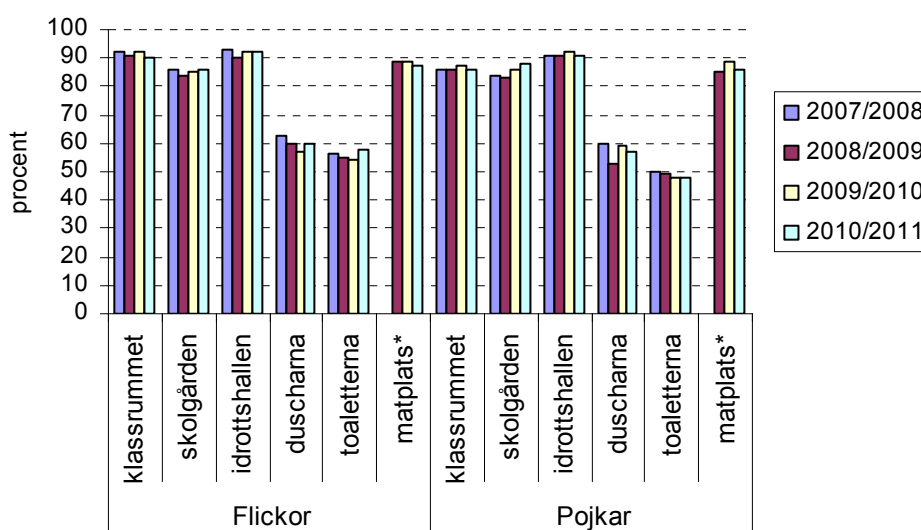
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Arbetsmiljön i skolan

Inga större könsskillnader ses för de flesta av arbetsmiljöfrågorna, utom att pojkarna i både årskurs fyra och sju är mindre nöjda med toaletterna än flickorna, en bild som också har stått sig samtliga fyra läsår som frågan ställts (Figur 69-70). Pojkarna i årskurs sju har dock blivit mer nöjda med toaletterna för varje år. I årskurs fyra är den enda förändringen över tid att pojkarna har blivit något mer nöjda med skolgården över tidsperioden. I årskurs sju finns också tendenser att eleverna blivit allt nöjdare med klassrummet, skolgården och idrottshallen över de fyra åren, medan de tenderar att ha blivit något mindre nöjda med matplatsen. Bilden är dock även fortsatt att eleverna är mindre nöjda med sin arbetsmiljö med ökande ålder, och minst nöjda med toaletter och duschar. Från tidigare år har konstaterats att nöjdheten med skolgården sjunker rejält från årskurs fyra till sju, vilket har pekat på att skolgårdarna inte varit lika väl anpassade till de äldre barnen. Den ökade nöjdheten i årskurs sju kan vara ett tecken på att man arbetat aktivt med den frågan i kommunerna och lyckats möta behoven bättre. Fortfarande är dock endast sex av tio elever i årskurs sju nöjda med skolgården. Hela nio av tio är dock nöjda med idrottshallen.

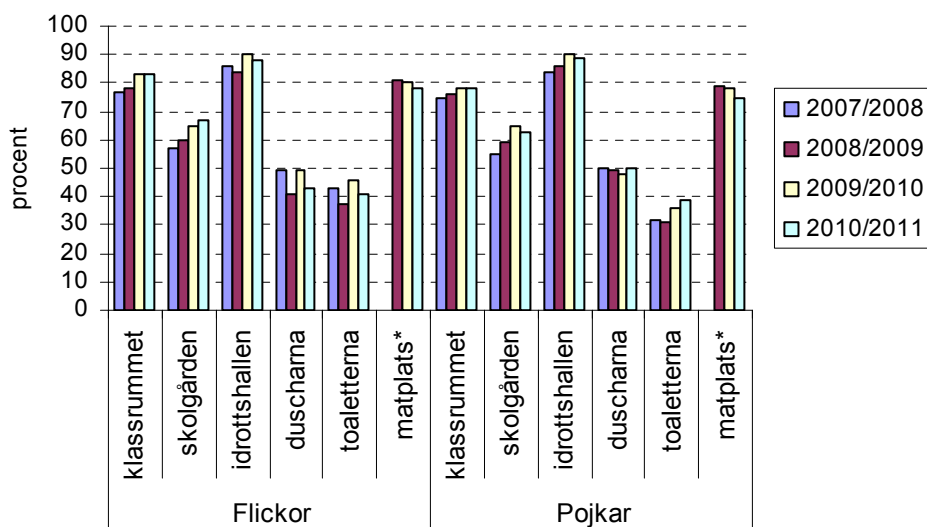
Boden, Luleå och Piteå har genomgående höga betyg vad gäller klassrummen, medan de små kommunerna i öst, liksom föregående år, genomgående har låga. Gällivare och Boden har, liksom föregående år, genomgående hög andel som är nöjda med skolgården, medan de små kommunerna i öst genomgående är mindre nöjda med den, också det samma bild som föregående år. Vad gäller idrottshallen är Luleås elever mest nöjda över lag. Eleverna i de små kommunerna i syd är liksom föregående år de som över lag är mest nöjda med duscharna. Fler elever i de små kommunerna i syd är nöjda med toaletterna än länet i övrigt, oavsett ålder, medan särskilt få elever är nöjda med toaletterna i årskurs sju i Gällivare (Tabell 40-45). Majoriteten av barnen i förskoleklass, åtta av tio, kände sig glada när de tänkte på rasterna liksom på matsalen, med små skillnader mellan föregående och nuvarande läsår (Figur 71-72, tabell 46-47).

Årskurs fyra



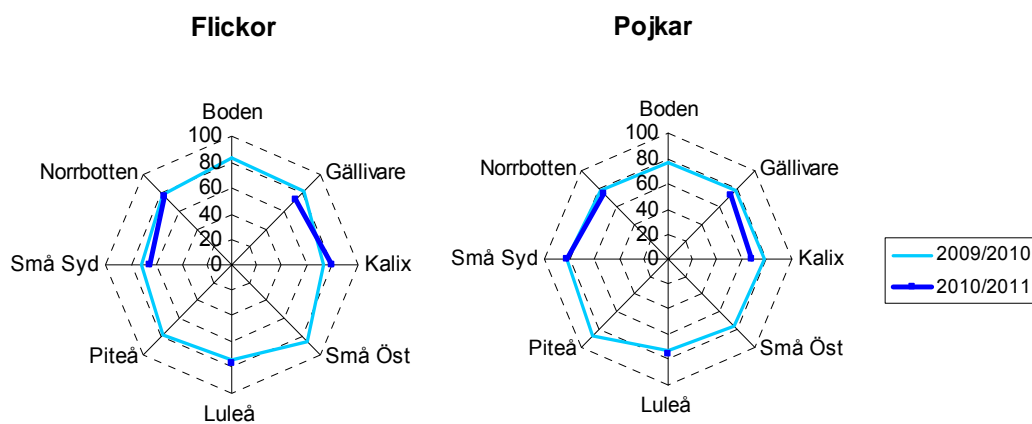
Figur 69. Elever i årskurs fyra som i stort tycker att klassrum, skolgård, idrottshall, duschar, toaletter, respektive matsal/matplats är ganska eller mycket bra, fyra läsår, Norrbotten. * Frågan infördes 2008/2009

Årskurs sju

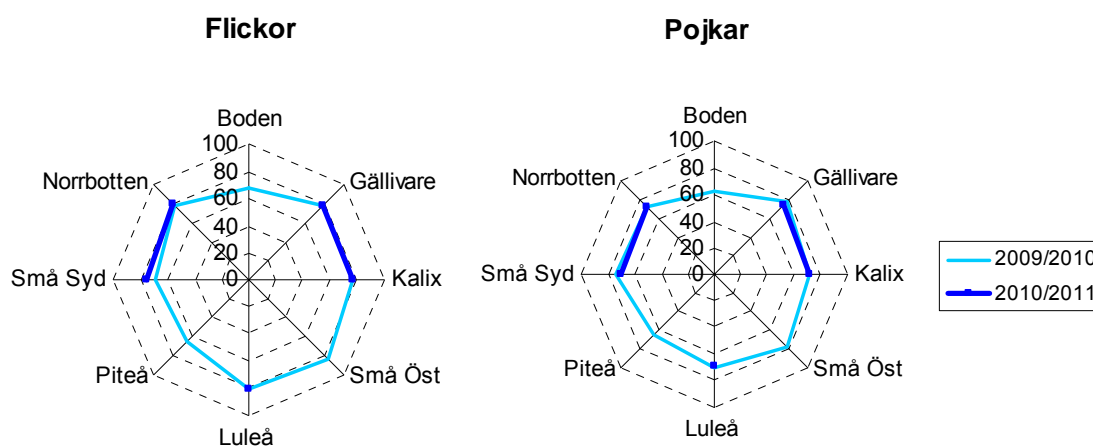


Figur 70. Elever i årskurs sju som i stort tycker att klassrum, skolgård, idrotts hall, duschar, toaletter, respektive matsal/matplats är ganska eller mycket bra, fyra läsår, Norrbotten. * Frågan infördes 2008/2009

Förskoleklass



Figur 71. Elever i förskoleklass som känner sig glada när de tänker på rasterna, två läsår, kommuner i Norrbotten
Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

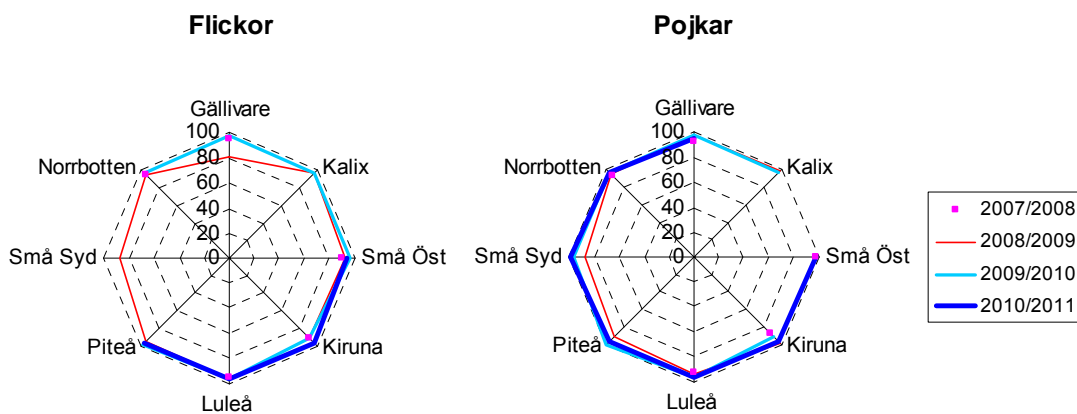


Figur 72. Elever i förskoleklass som känner sig glada när de tänker på matsalen, två läsår, kommuner i Norrbotten.

Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog

Val av gymnasieprogram

De allra flesta av eleverna i gymnasiet första år, tycker att de har valt rätt program. Det har också blivit vanligare att tycka att man valt rätt program över tid, från 93% av flickorna och från 92% av pojkarna 2007/2008 till 96 % detta läsår, oavsett kön (Figur 73). Skillnaderna mellan könen är i de flesta fall små.



Figur 73. Andel elever i gymnasiet som tycker att de har valt rätt program, fyra läsår, kommuner i Norrbotten

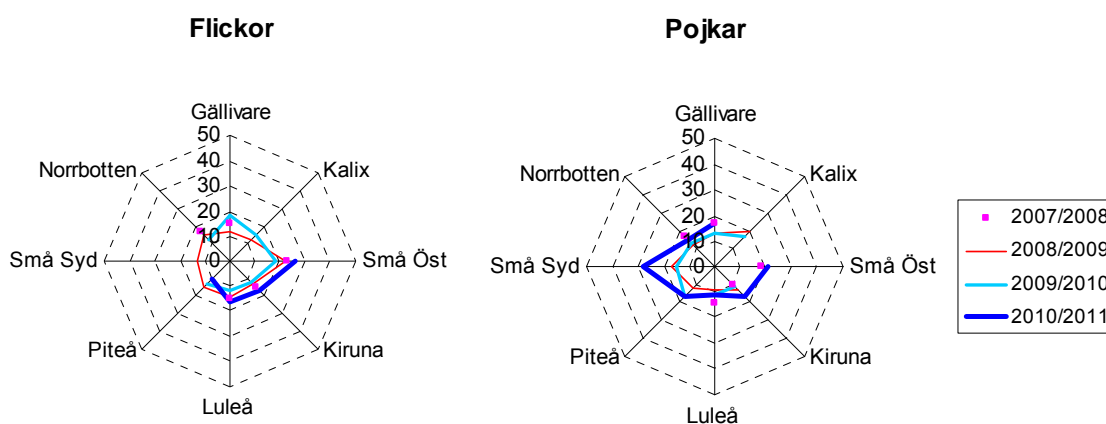
Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå.
Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

Målområde 5: Delaktighet i samhället

Fritid

Arbete på fritiden

Det är ingen skillnad mellan könen vad gäller hur vanligt det är att ha arbete på fritiden (Figur 74). Från 2007/2008, sjönk andelen med arbete bland flickorna från 16% till 12% till läsåret 2009/2010 och bland pojkarna från 16% till 13%. Till detta läsåret har dock andelen stigit oavsett kön, till 15 % som har arbete på fritiden. Ökningen av elever med arbete på fritiden i de små kommunerna i öst förklarar en stor del av ökningen på länsnivå, liksom en ökning i Kiruna, och bland pojkar i de små kommunerna i syd. Liksom tidigare uppvisar de små kommunerna i öst gemensamt hög andel elever med arbete, oavsett kön, jämfört med länet i övrigt.



Figur 74. Elever i gymnasiet första år som har arbete på fritiden, fyra läsår, Norrbotten Små Syd: Arvidsjaur, Arjeplog, Älvsbyn; Små Öst: Haparanda, Överkalix, Övertorneå. Brott på linjen betyder att data saknas pga för få deltagare eller att inte kommunen deltog.

Referenser

1. Nordstrand A Barn och ungdomars hälsa och levnadsvanor – Luleå kommun läsåret 2005-2006. Rapport, Norrbottens läns landsting, 2006.
2. Nordstrand A. Skolbarns hälsa och levnadsvanor i Norrbotten 2006/2007. Rapport, Norrbottens läns landsting, 2007.
3. Nordstrand A. Skolbarns hälsa och levnadsvanor i Norrbotten 2007/2008. Rapport, Norrbottens läns landsting, 2008.
4. Nordstrand A. Skolbarns hälsa och levnadsvanor i Norrbotten 2008/2009. Rapport, Norrbottens läns landsting, 2009
5. Nordstrand A. Skolbarns hälsa och levnadsvanor i Norrbotten 2009/2010. Rapport, Norrbottens läns landsting, 2010
6. Ett uppföljningssystem för barnpolitiken. Slutrapport från arbetsgruppen med uppgift att utveckla indikatorer för barnpolitiken. Regeringskansliet, 2007. Ds 2007:9.
7. Kartläggning av psykisk hälsa bland barn och unga. Resultat från den nationella totalundersökningen i årskurs 6 och 9 hösten 2009. Statens folkhälsoinstitut, FHI, R 2011:09.
8. Stenberg Å. Övervikt och fetma hos 4-åringar i Norrbotten. Rapport från Barnhälsovårdsenheten efter 3 års mätningar, 2009
9. Svenska skolbarns hälsovanor 2009/2010. Grundrapport, Statens folkhälsoinstitut, 2011. Rapport 2011:27.
10. Danielsson M. Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006. Grundrapport, Statens folkhälsoinstitut, 2006. Rapport 2006:10.
11. Ungdomar, stress och psykisk ohälsa – analyser och förslag till åtgärder. Slutbetänkande av Utredningen om ungdomars psykiska hälsa, Statens offentliga utredningar, 2006. SOU 2006:77.
12. Barns och ungas hälsa. Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010. Statens folkhälsoinstitut, FHI, R 2011:14.
13. www.skolverket.se
14. Davidson K, Lawson C. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3 (1), 19, 2006.
15. Skolelevers drogvanor 2009. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.
16. Skolelevers drogvanor 2010. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.