PULS

**Spørreundersøkelse til elever på 9. trinn**

**I**

**Hei!  
Denne spørreundersøkelsen er til deg som går på 9. trinn og skal være med i PULS-prosjektet i høst.**

**Først vil vi at du skriver følgende under:**

**Fornavn \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Etternavn \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Dato \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Først vil du få noen spørsmål om hvordan du vanligvis reiser i hverdagen din. Vi begynner med skolen. Tenk tilbake på de siste fem skoledagene. Hvordan har du kommet deg til og fra skolen? Du kan velge flere.**

* Gått hele veien
* Sykkel/elsykkel
* Elsparkesykkel
* Kollektiv transport (f.eks. buss)
* Bil (kjørt av andre)
* Annet, skriv her \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Ikke vært på skolen de siste 5 skoledagene

1. **Hvor mange dager har du reist på følgende måte til og/eller fra skolen (siste 5 skoledager)?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 dag | 2 dager | 3 dager | 4 dager | 5 dager |
| Gått hele veien |  |  |  |  |  |
| Sykkel/elsykkel |  |  |  |  |  |
| Elsparkesykkel |  |  |  |  |  |
| Kollektiv transport (f.eks. buss) |  |  |  |  |  |
| Bil (kjørt av andre) |  |  |  |  |  |
| Annet |  |  |  |  |  |
| Ikke vært på skolen de siste 5 skoledagene |  |  |  |  |  |

1. **Hvor mange minutter bruker du sånn ca. på å gå til skolen? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Hvor mange minutter bruker du sånn ca. på å sykle til skolen? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. **Du reiser jo også når du skal på fritidsaktiviteter. Med fritidsaktiviteter mener vi trening, musikk, klubb, treffe venner osv. Vi skal nå spørre om det. Tenk tilbake på de siste 7 dagene. Hvordan har du kommet deg til og fra fritidsaktiviteter? Du kan velge flere.**

* Gått hele veien
* Sykkel/elsykkel
* Elsparkesykkel
* Kollektiv transport (f.eks. buss)
* Bil (kjørt av andre)
* Annet, skriv her \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Ikke hatt fritidsaktiviteter siste 7 dager

1. **Hvor mange dager har du reist på følgende måte til og/eller fra fritidsaktiviteter de siste 7 dagene?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 dag | 2 dager | 3 dager | 4 dager | 5 dager | 6 dager | 7 dager |
| Gått hele veien |  |  |  |  |  |  |  |
| Sykkel/elsykkel |  |  |  |  |  |  |  |
| Elsparkesykkel |  |  |  |  |  |  |  |
| Kollektiv transport (f.eks. buss) |  |  |  |  |  |  |  |
| Bil (kjørt av andre) |  |  |  |  |  |  |  |
| Annet |  |  |  |  |  |  |  |
| Ikke hatt fritidsaktiviteter siste 7 dager |  |  |  |  |  |  |  |

**Opplever du det som trygt å gå, sykle eller bruke sparkesykkel til skolen?**

* Ja, veldig trygt
* Ja, ganske trygt
* Usikker
* Nei, jeg føler meg ikke trygg
* Ikke aktuelt

1. **Det kan finnes ulike grunner til hvorfor du skulle velge å gå eller sykle. Vi vil derfor spørre deg om disse. I hvilken grad opplever du at påstandene stemmer for deg? Vi ber om at du kun tenker på det å gå/sykle for å komme seg et sted, og ikke det å gå/sykle som ren trening eller tur.**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Stemmer ikke | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer alltid |
| Jeg går/sykler fordi andre sier at jeg skal |  |  |  |  |  |
| Jeg går/sykler for å gjøre andre fornøyd |  |  |  |  |  |
| Jeg velger å gå/sykle fordi andre vil bli misfornøyd om jeg ikke gjør det |  |  |  |  |  |
| Jeg går/sykler fordi andre vil at jeg skal gjøre det |  |  |  |  |  |
| Jeg setter pris på fordelene ved å gå/sykle |  |  |  |  |  |
| Det er viktig for meg å være i fysisk aktivitet regelmessig gjennom å gå/sykle |  |  |  |  |  |
| Jeg synes det er viktig å anstrenge seg for å gå/sykle regelmessig |  |  |  |  |  |
| Jeg blir rastløs hvis jeg ikke er fysisk aktiv regelmessig ved hjelp av å gå/sykle |  |  |  |  |  |
| Jeg velger å gå/sykle fordi det er gøy |  |  |  |  |  |
| Jeg liker å gå/sykle steder |  |  |  |  |  |
| Jeg har glede av å være i aktivitet gjennom å gå/sykle |  |  |  |  |  |
| Jeg blir glad og fornøyd av å gå/sykle |  |  |  |  |  |

1. **Nå kommer noen spørsmål om hvordan du føler deg i dag. På hver side av en strek vil du se to påstander. Sett et kryss på linjen i den retningen som stemmer for deg.**

I dag føler jeg meg:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Veldig misfornøyd \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Veldig fornøyd

Veldig anspent \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Veldig avslappet

Veldig trøtt \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Veldig våken

Veldig slapp \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Veldig energisk

1. **Hva tenker du om å gå eller sykle de neste ukene?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 (Svært uenig) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 (Svært enig) |
| Jeg planlegger å gå hele veien til skolen hver dag |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeg vil prøve å gå hele veien til skolen hver dag |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeg planlegger å sykle til skolen hver dag |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeg vil prøve å sykle til skolen hver dag |  |  |  |  |  |  |  |

**Snart ferdig, men først vil vi be deg beskrive din kunnskap om helse og aktiv reise. Aktiv reise innebærer å gå eller sykle når man skal et sted.**

1. **I hvilken grad stemmer disse påstandene for deg? Jeg er sikker på at jeg...**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ikke sant i det hele tatt | Nesten ikke sant | Litt sant | Veldig sant |
| har gode kunnskaper om betydningen av aktiv reise |  |  |  |  |
| kan komme med forslag til hvordan tilrettelegge for aktiv reise der jeg bor/går på skolen |  |  |  |  |
| kan vurdere informasjon om aktiv reise fra ulike kilder |  |  |  |  |
| kan følge instrukser gitt av lærere om aktiv reise |  |  |  |  |
| enkelt kan gi eksempler på ting ved aktiv reise som er viktig for god helse |  |  |  |  |
| kan vurdere hvordan mine aktive reiser påvirker miljøet |  |  |  |  |
| kan finne forståelig informasjon om aktiv reise når jeg trenger det |  |  |  |  |
| kan vurdere hvordan mine aktive reiser påvirker helsen min |  |  |  |  |
| vanligvis kan avgjøre om informasjon om aktiv reise er rett eller feil |  |  |  |  |
| kan begrunne valg jeg tar når det gjelder aktiv reise |  |  |  |  |

**Helt til slutt vil vi stille deg noen spørsmål om deg og familien din.**

1. **Hvilken skole går du på?**

* Borge
* Begby
* Gudeberg
* Vestbygda

1. **Hvilken klasse går du i?**

* A
* B
* C
* D
* E
* F

1. **Er du gutt eller jente?**

* Gutt
* Jente
* Annet / ønsker ikke å oppgi kjønn

1. **Har familien din bil?**

* Ja, to eller flere
* Ja, en
* Nei

1. **Bor du så langt unna skolen at du har gratis skoleskyss?**

* Ja
* Nei
* Vet ikke

1. **Utenom skoletida: Hvor mange ganger i uka driver du med idrett eller fysisk aktivitet så mye at du blir andpusten og/eller svetter?**

* Hver dag
* 4 - 6 dager i uka
* 2 - 3 dager i uka
* 1 dag i uka
* Sjeldnere enn en gang i uka
* Sjeldnere enn en gang i måneden
* Aldri

1. **Hvor lang utdanning har dine foreldre?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forelder 1:**   * Grunnskole * Videregående * Høyere utdanning * Vet ikke | **Forelder 2:**   * Grunnskole * Videregående * Høyere utdanning * Vet ikke |

Har du noe du ønsker å si i fra om når det gjelder denne spørreundersøkelsen eller PULS-prosjektet? Da kan du skrive det her: