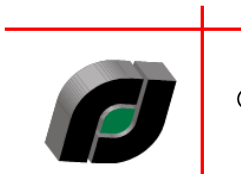


# Lýðheilsa ungs fólks á Seltjarnarnesi

Niðurstöður rannsóknar meðal  
nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018



© Rannsóknir & greining 2018

# Lýðheilsa ungs fólks á Seltjarnarnesi

Niðurstöður rannsóknar meðal  
nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018

©Rannsóknir & greining 2018

Rit þetta má ekki afrita með nokkrum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis Rannsókna og greiningar

## Efnisyfirlit

|  |    |
|--|----|
| Efnisyfirlit .....   | 3  |
| Yfirlit yfir myndir .....  | 5  |
| Yfirlit yfir töflur .....  | 9  |
| Inngangur .....  | 10 |
| Aðferð og gögn .....   | 10 |
| Þátttakendur og framkvæmd.....   | 10 |
| Mælitæki.....  | 11 |
| Vímuefnaneysla.....  | 12 |
| Próun vímuefnaneyslu – áfengisneysla, tóbaksnotkun og önnur vímuefnaneysla.....              | 13 |
| Daglegar reykingar.....  | 13 |
| Munn- og neftóbaksnotkun .....   | 16 |
| Munn- og neftóbaksnotkun 20 sinnum eða oftar um ævina meðal nemenda í 10. 9. og 8. bekk..... | 16 |
| 10. bekkur: Munn- og neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina. ....                             | 16 |
| 9. bekkur: Munn- og neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina. ....                              | 17 |
| 8. bekkur: Munn- og neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina. ....                              | 18 |
| Munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga. ....                             | 19 |
| 10. bekkur: Munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga. ....                 | 19 |
| 9. bekkur: Munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga. ....                  | 20 |
| 8. bekkur: Munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga. ....                  | 21 |
| Neysla áfengis um ævina .....  | 22 |
| Ölvun síðastliðna 30 daga .....  | 24 |
| Marijúananeysla.....   | 26 |
| Kannabisneysla – (hass- eða marijúana).....  | 28 |
| Amfetamín .....  | 30 |
| Sniff .....  | 30 |
| Sveppir sem vímuefni .....   | 31 |
| E tafla.....   | 31 |
| Viðhorf foreldra nemenda í 10. bekk til neyslu.....  | 32 |
| Félagslegir þættir.....  | 33 |
| Samvera foreldra og unglunga .....   | 33 |
| Eftirlit og stuðningur foreldra .....  | 35 |
| Fjárhagsaðstæður heimilisins .....   | 39 |
| Útivistartími .....  | 40 |
| Mikilvægi náms .....   | 44 |
| Líðan í skóla.....   | 45 |
| Langar til að hætta í skólanum.....  | 46 |
| Samskipti við kennara.....   | 48 |
| Lestrarörðugleikar.....  | 49 |
| Vinna með skóla .....  | 49 |
| Heilsa og líðan.....   | 50 |
| Þunglyndis- og kvíðaeinkenni.....  | 50 |
| Svefn .....  | 52 |
| Tannhirða.....   | 53 |
| Svefn og tíma varið í samskiptamiðla á netinu .....  | 54 |

|  |    |
|--|----|
| Vellíðan nemenda - Staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar .....                                      | 55 |
| Skipulagt íþróttar og tómstundastarf .....   | 56 |
| Tölvuleikjanotkun .....  | 59 |
| Stríðni á netinu eða í gegnum farsíma. ....  | 65 |
| Lestur .....   | 66 |
| Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klámblöð, horfir á klám í sjónvarpi/videói /DVD eða á netinu?..... | 68 |

## Yfirlit yfir myndir

|  |    |
|--|----|
| Mynd 1. Þróun vímuefnaneyslu unglunga í 10. bekk á Íslandi árin 1997 til 2018.....   | 12 |
| Mynd 2. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2018. ....   | 13 |
| Mynd 3. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem reykja daglega, árin 2001– 2018. ....   | 13 |
| Mynd 4. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2018. ....  | 14 |
| Mynd 5. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftari um ævina, árin 2010 – 2018. ....           | 16 |
| Mynd 8. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftari um ævina, árin 2009 – 2018. ....             | 17 |
| Mynd 9. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftari um ævina, árin 2009 – 2018. ....            | 18 |
| Mynd 10. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftari um ævina, árin 2009 – 2018. ....            | 18 |
| Mynd 11. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018. ....   | 19 |
| Mynd 12. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018. ....    | 19 |
| Mynd 13. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018. ....    | 20 |
| Mynd 14. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018. ....     | 20 |
| Mynd 15. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018. ....    | 21 |
| Mynd 16. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018. ....     | 21 |
| Mynd 17. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2018. ....                  | 22 |
| Mynd 18. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2018. ....                   | 22 |
| Mynd 19. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2018. ....                   | 23 |
| Mynd 20. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, árin 2001- 2018. .... | 24 |
| Mynd 21. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, árin 2001 – 2018. .... | 24 |
| Mynd 22. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, árin 2001 – 2018. .... | 25 |
| Mynd 23. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem segjast hafa notað marjúana einu sinni eða oftari um ævina, árin 2010 - 2018. ....  | 26 |
| Mynd 24. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem segjast hafa notað marjúana einu sinni eða oftari um ævina, árin 2010 - 2018. ....   | 26 |
| Mynd 25. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem segjast hafa notað marjúana einu sinni eða oftari um ævina, árin 2010 - 2018. ....   | 27 |
| Mynd 26. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað hass EÐA marjúana einu sinni eða oftari um ævina, árin 2010 - 2018. .... | 28 |

|  |    |
|--|----|
| Mynd 27. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað hass EÐA marijúana einu sinni eða oft um ævina, árin 2010 - 2018.   | 28 |
| Mynd 28. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað hass EÐA marijúana einu sinni eða oft um ævina, árin 2010 - 2018.   | 29 |
| Mynd 29. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað amfetamín einu sinni eða oft um ævina, árin 2004 – 2018.   | 30 |
| Mynd 30. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað sniff (t.d. lím) einu sinni eða oft um ævina, árin 2004 – 2018.  | 30 |
| Mynd 31. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað sveppi (sem vímuefni) einu sinni eða oft um ævina, árin 2004 – 2018.   | 31 |
| Mynd 32. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað E-töflu einu sinni eða oft um ævina, árin 2004 – 2018.   | 31 |
| Mynd 33. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfaranandi: Reykja sígarettur; Reykja raf-sígarettur. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2018.  | 32 |
| Mynd 34. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfaranandi: Drekkja þig fulla(n); Reykja hass eða marijúana. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2018.   | 32 |
| Mynd 35. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.   | 33 |
| Mynd 36. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum, árið 2018.   | 33 |
| Mynd 37. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma um helgar, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.  | 34 |
| Mynd 38. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma um helgar, árið 2018.  | 34 |
| Mynd 39. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldra þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018. | 35 |
| Mynd 40. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldra þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis, árið 2018.                             | 35 |
| Mynd 41. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra fylgist með því með hverjum þau eru á kvöldin, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.            | 36 |
| Mynd 42. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra fylgist með því með hverjum þau eru á kvöldin, árið 2018.  | 36 |
| Mynd 43. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra viti hvar þau séu á kvöldin, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.                              | 37 |
| Mynd 44. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra viti hvar þau séu á kvöldin, árið 2018.  | 37 |
| Mynd 45. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftast síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.                                  | 40 |
| Mynd 46. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftast síðastliðna 7 daga, árið 2018.  | 40 |
| Mynd 47. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, þrisvar sinnum eða oftast síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.                              | 41 |
| Mynd 48. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, þrisvar sinnum eða oftast síðastliðna 7 daga, árið 2018.  | 41 |

|  |    |
|--|----|
| Mynd 49. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018. ....  | 42 |
| Mynd 50. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árið 2018.....   | 42 |
| Mynd 51. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um þau að finnast námið tilgangslaust, árin 2008, 2012, 2014, 2016 og 2018. ....  | 44 |
| Mynd 52. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um þau að finnast námið tilgangslaust, árið 2018. ....  | 44 |
| Mynd 53. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að líða illa í skólanum, árin 2008, 2012, 2014, 2016 og 2018. ....   | 45 |
| Mynd 54. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að líða illa í skólanum, árið 2018. ....   | 45 |
| Mynd 55. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að langa til að hætta í skólanum, árin, 2008, 2012, 2014, 2016 og 2018. ....   | 46 |
| Mynd 56. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að langa til að hætta í skólanum, árið 2018. ....  | 46 |
| Mynd 57. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að semja illa við kennarana, árin 2008, 2012, 2014, 2016 og 2018. ....   | 48 |
| Mynd 58. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að semja illa við kennarana, árið 2018. ....   | 48 |
| Mynd 59. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að lestrarörðugleikar hafi mikil eða mjög mikil áhrif á námsframmistöðu þeirra, árið 2018. ....   | 49 |
| Mynd 60. Hvað vinnur þú marga tíma í launaðri vinnu með skólanum á viku? Hlutfall nemenda í 8.-10. bekk, árið 2018. ....   | 49 |
| Mynd 61. Meðaltalsskor þunglyndiseinkenna meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk, greint eftir kynferði, árið 2018. ....   | 50 |
| Mynd 62. Meðaltalsskor kvíðaeinkenna meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk , greint eftir kynferði, árið 2018. ....   | 50 |
| Mynd 63. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á þunglyndiskvarðanum, árin 1997 til 2016 fyrir landið í heild, 2012-2018 fyrir sveitarfélag. ....   | 51 |
| Mynd 64. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á kvíðakvarðanum, árin 1997 til 2016 fyrir landið í heild, 2012-2018 fyrir sveitarfélag. ....  | 51 |
| Mynd 65. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast drekka eitt/einn til þrjú/þrjú glös/bolla af kaffi, kóladrykk eða orkudrykk daglega, árið 2018. ....  | 52 |
| Mynd 66. Hversu oft burstar þú tennurnar? Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2018. ....  | 53 |
| Mynd 67. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir því hve miklum tíma þau verja að jafnaði í að vera á samskiptamiðlum á netinu, árið 2018. ....  | 54 |
| Mynd 68. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir neyslu orkudrykkja, árið 2016. ....   | 54 |
| Mynd 69. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að eftirfarandi staðhæfingar hafi oft eða alltaf átt við síðustu tvær vikur fyrir könnun: Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar; Mér hefur þótt ég gera gagn; Ég hef verið afslöppuð/afslappaður; Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál, árið 2018. .... | 55 |
| Mynd 70. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að eftirfarandi staðhæfingar hafi oft eða alltaf átt við síðustu tvær vikur fyrir könnun: Ég hef hugsað skýrt; Mér hefur fundist ég náin(n) öðrum; Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn, árið 2018. ....   | 55 |

|  |    |
|--|----|
| Mynd 71. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 1 sinni til 3 sinnum í viku, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018..... | 56 |
| Mynd 72. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 1 sinni til 3 sinnum í viku, árið 2018. ....                            | 56 |
| Mynd 73. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oft, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.....     | 57 |
| Mynd 74. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oft, árið 2016 .....                                | 57 |
| Mynd 75. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi vikulega eða oft, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018. ....                      | 58 |
| Mynd 76. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi vikulega eða oft, árið 2018. ....  | 58 |
| Mynd 77. Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2018 eftir því hversu miklum tíma þeir telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki á netinu. ....                       | 59 |
| Mynd 78. Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018 eftir því hversu miklum tíma þær telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki á netinu. ....                       | 59 |
| Mynd 79. Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2018 eftir því hversu miklum tíma þeir telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki sem eru EKKI á netinu. ....          | 60 |
| Mynd 80. Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þær telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki sem eru EKKI á netinu. ....          | 60 |
| Mynd 81. Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þeir telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að vera á samskiptamiðlum á netinu. ....                 | 61 |
| Mynd 82. Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þær telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að vera á samskiptamiðlum á netinu. ....                 | 61 |
| Mynd 83. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Bækur, aðrar en skólabækur. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018. ....                      | 66 |
| Mynd 84. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Teiknimyndabækur/blöð. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018 .....                           | 66 |
| Mynd 85. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Dagblöð. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.....  | 67 |
| Mynd 86. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Tímarit. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.....  | 67 |
| Mynd 87. Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klámblöð, horfir á klám í sjónvarpi/videói /DVD eða á netinu? Hlutfall stráka og stelpna í 8. – 10. bekk árið 2018. ....                          | 68 |



## Yfirlit yfir töflur

|  |    |
|--|----|
| Tafla 1. Fjöldi þátttakenda í 8., 9. og 10. bekk í grunnskóla Seltjarnarness. ....   | 11 |
| Tafla 2. Vímuefnaneysla, lykilþættir á Seltjarnarnesi árin 2017 - 2018 .....   | 12 |
| Tafla 3. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur(rafrettur) um ævina. Hlutfall (%) nemenda í 8., 9 og 10.bekki á landinu. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk, árið 2018.....                             | 15 |
| Tafla 4. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur (rafrettur) að jafnaði síðust 30 daga. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018. ....   | 15 |
| Tafla 5. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk, sem telja foreldra sína oft eða nær alltaf eiga í fjárhagslegum erfiðleikum, árið 2018. ....   | 39 |
| Tafla 6. Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018.....  | 52 |
| Tafla 7. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Spjallar eða sendir skilaboð, mynd eða myndband? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.....             | 62 |
| Tafla 8. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Sendir skilaboð, mynd eða myndband sem hverfur eftir lestur? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018..... | 62 |
| Tafla 9. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Setur mynd eða myndband af lífi þínu? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018. ....                       | 63 |
| Tafla 10. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Deilir öðru en myndum, t.d. fréttum, leikjum, vefsíðum? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.....     | 63 |
| Tafla 11. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Skoðar síður / reikninga vana þinna? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018. ....                       | 64 |
| Tafla 12. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Skoðar síður / reikninga fólks sem þú þekkir ekki? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.....          | 64 |
| Tafla 13. Hversu oft hefur það gerst hjá þér í vetur: Þú sent andstyggileg eða særandi skilaboð til einstaklings eða hóps. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.....                          | 65 |
| Tafla 14. Hversu oft hefur það gerst hjá þér í vetur: Þú fengið andstyggileg eða særandi skilaboð frá einstaklingi eða hópi. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018. ....                       | 65 |

## Inngangur

Forvarnarstarf meðal unglinga í grunnskólum hefur verið mjög öflugt undanfarin ár og er hið svokallaða „íslenska módel“ nú notað sem fyrirmynd starfs víðs vegar í Evrópu. Rannsóknir & greining hefur kappkostað að hámarka nýtingu rannsóknargagnanna með því að greina staðbundnar niðurstöður fyrir sveitarfélög, skóla og aðra á hverju ári og koma niðurstöðunum til vettvangs. Í dag er svo komið að Rannsóknir & greining vinnur á annað hundrað skýrslur á ári úr gögnum rannsókna í 5.-7. bekk, 8.-10. bekk og framhaldsskólum fyrir fyrrgreinda aðila.

Í þessari skýrslu er greint frá niðurstöðum úr *Ungt Fólki* rannsókninni árið 2018.

## Aðferð og gögn

### Þátttakendur og framkvæmd

Gögnin sem þessi skýrsla byggir á eru byggð á könnun sem lögð var fyrir alla nemendur í 8. til 10. bekk á Íslandi í febrúarmánuði árið 2018. Framkvæmd og úrvinnsla rannsóknarinnar var á vegum Rannsókna & greiningar í Háskólanum í Reykjavík. Spurningalistar voru sendir í alla skóla á landinu þar sem kennarar sáu um að leggja þá fyrir eftir skýrum fyrirmælum. Með hverjum spurningalista fylgdi ómerkt umslag sem þátttakendur settu listann í að útfyllingu lokinni. Ítrekað var fyrir þátttakendum að rita hvorki nafn né kennitölu á spurningalistana svo útilokað væri að rekja svörin til þeirra. Jafnframt voru þeir vinsamlegast beðnir um að svara öllum spurningunum eftir bestu samvisku og biðja um hjálp ef þeir þyrftu á að halda.

Allir nemendur sem sátu í kennslustundum daginn sem könnunin fór fram svöruðu spurningalistanum. Samtals fengust gild svör frá 3606 nemendum í 8. bekk, 3523 nemendum í 9. bekk og 3312 í 10. bekk. Heildarsvarhlutfall á landsvísu var um 84%.

Tafla 1. Fjöldi þátttakenda í 8., 9. og 10. bekk í grunnskóla Seltjarnarness.

|                      | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2018 | 2018 |
|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 8.bekkur:            | 41   | 63   | 54   | 69   | 56   | 46   | 55   | 47   | 39   | 39   | 41   | 40   |
| 9.bekkur:            | 54   | 66   | 63   | 54   | 65   | 55   | 42   | 56   | 43   | 39   | 39   | 48   |
| 10.bekkur:           | 60   | 63   | 63   | 69   | 47   | 70   | 51   | 50   | 49   | 52   | 39   | 42   |
| Bekkur ótilgreindur: | 3    | 2    | 4    | 1    | 0    | 0    | 0    | 4    | 4    | -    | 1    | -    |
| Alls:                | 158  | 194  | 184  | 193  | 168  | 171  | 148  | 157  | 135  | 130  | 120  | 130  |

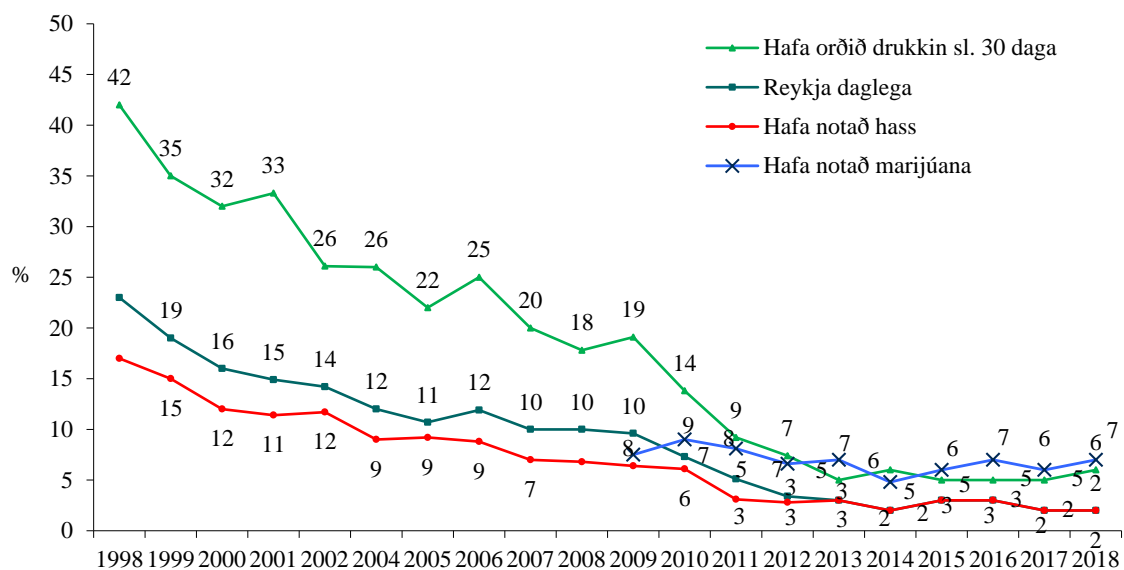
## Mælitæki

Mælitæki rannsóknarinnar eru ítarlegir spurningalistar, fyrir nemendur í 8.-10. bekk, sem hafa verið þróaðir ár frá ári, fyrst af starfsfólki Rannsóknastofnunar uppeldis- og menntamála en frá árinu 1998 af Rannsóknum & greiningu. Spurningarnar eru mótaðar af fagfólki í félagsvísindum þar sem farið er eftir ströngum kröfum um að þær geti af sér öruggar niðurstöður, að áreiðanleiki og réttmæti sé ávallt í fyrirrúmi. Spurningalistinn fyrir 8.- 10. bekk árið 2018 innihélt 83 spurningar í mismunandi mörgum liðum á 30 blaðsíðum.

## Vímuefnaneysla

Tafla 2. Vímuefnaneysla, lykilþættir á Seltjarnarnesi árin 2017 - 2018<sup>1</sup>

| Bekkur:     | Daglegar reykingar |   | Rafrettur 1x eða oftar sl. 30 daga | Munntóbak       |   | Neftóbak   |   | Ölvun sl. 30 daga |   | Marjúúana |   |
|-------------|--------------------|---|------------------------------------|-----------------|---|------------|---|-------------------|---|-----------|---|
|             | -                  | * |                                    | 1 x sl. 30 daga | ÷ | 1 x sl. 30 | * | Ölvun sl. 30      | + | 2%        | ÷ |
| 10. bekkur: | -                  | * | -                                  | 0%              | ÷ | -          | * | 2%                | + | 2%        | ÷ |
| 9. bekkur:  | -                  | * | 2%                                 | -               | * | -          | * | -                 | * | 2%        | + |
| 8. bekkur:  | -                  | * | -                                  | 3               | + | -          | * | -                 | * | 8%        | + |

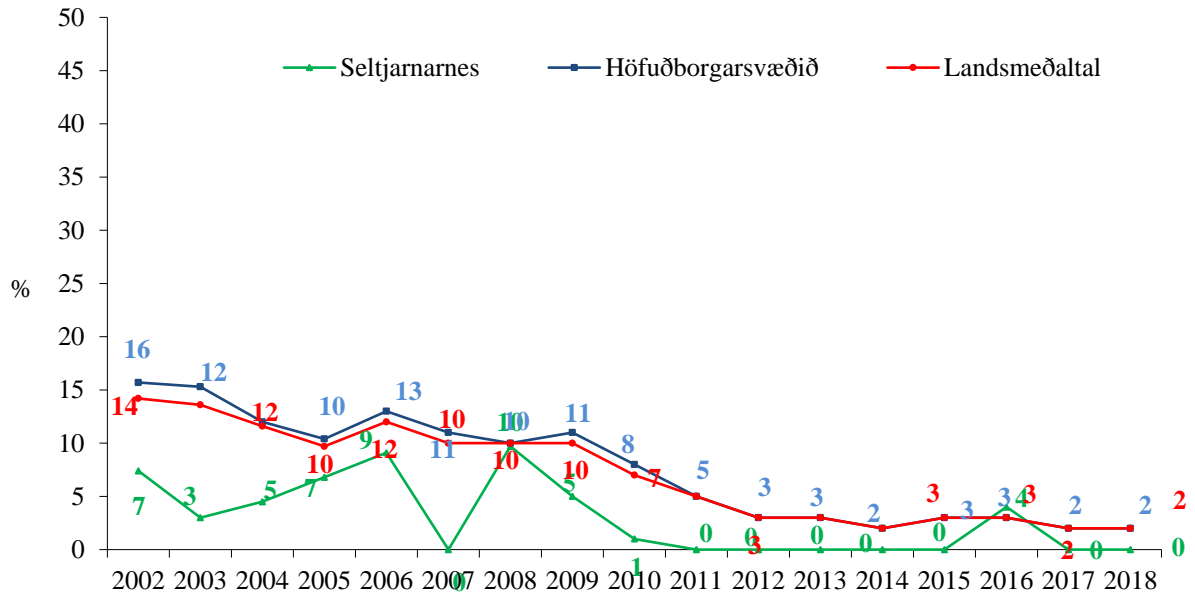


Mynd 1. Þróun vímuefnaneyslu unglunga í 10. bekk á Íslandi árin 1997 til 2018.

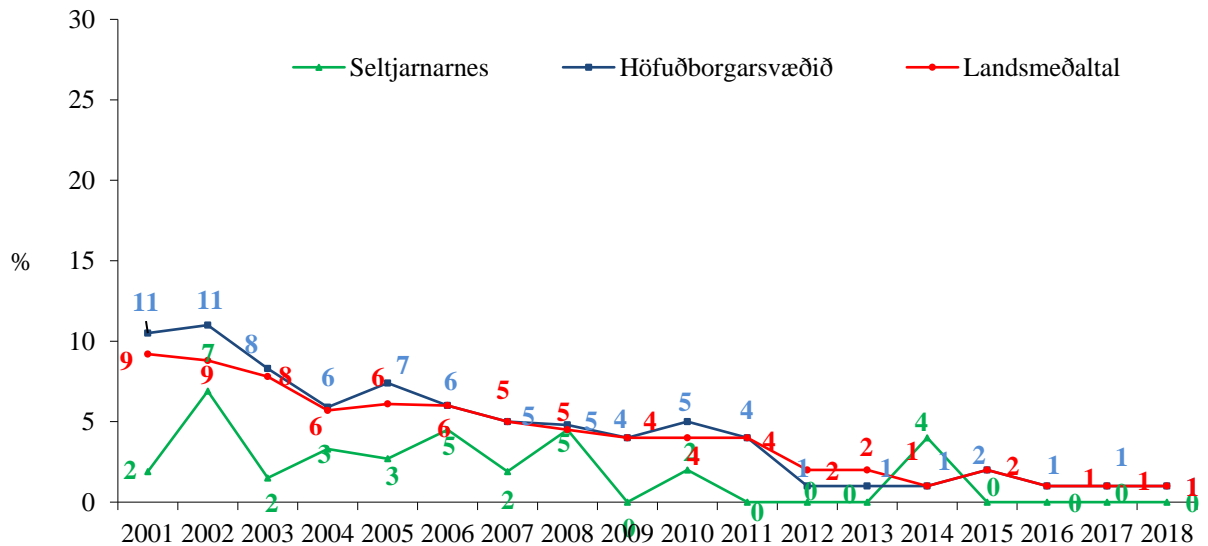
<sup>1</sup> Taflan sýnir hlutfall fyrir einstaka vímuefni og hvort neysla hafi aukist milli ára (+); hlutfall sé óbreytt (\*) eða hvort dregið hafi úr neyslu (÷).

## Þróun vímuefnaneyslu – áfengisneysla, tóbaksnotkun og önnur vímuefnaneysla

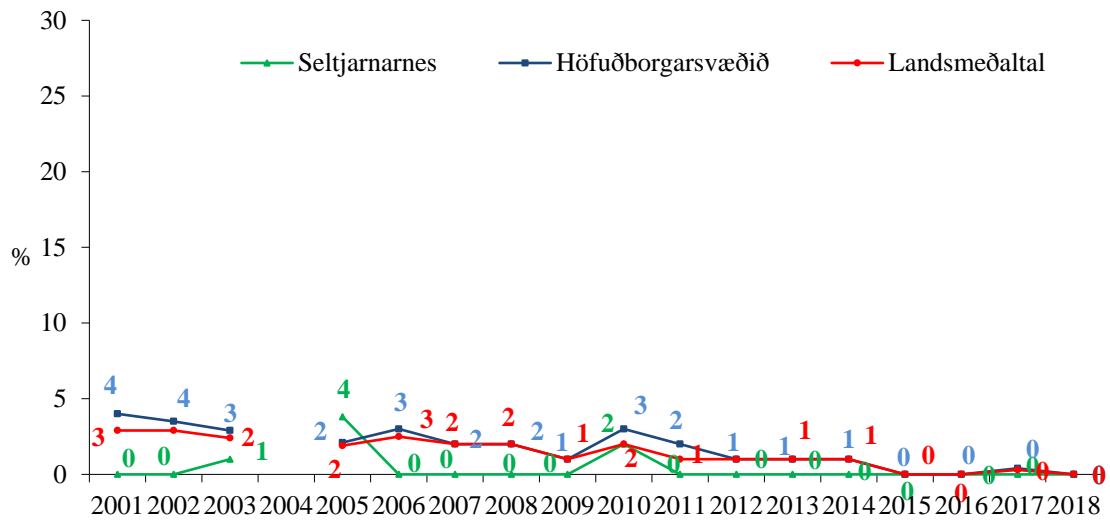
### Daglegar reykingar



Mynd 2. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2018.



Mynd 3. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem reykja daglega, árin 2001– 2018.



Mynd 4. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2018.

Tafla 3. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur(rafrettur) um ævina. Hlutfall (%) nemenda í 8., 9 og 10.bekk á landinu. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk, árið 2018.

| Raf-sígarettur fjöldi skipta: | Landið |      |      | Seltjarnarnes |      |      |
|-------------------------------|--------|------|------|---------------|------|------|
|                               | 8.b    | 9.b  | 10.b | 8.b           | 9.b  | 10.b |
| Aldrei                        | 80,2   | 69,1 | 54,7 | 80,0          | 64,4 | 76,2 |
| 1x-5x                         | 12,1   | 14,8 | 20,1 | 7,5           | 25,0 | 7,1  |
| 6x-19x                        | 3,5    | 6,2  | 8,3  | 5,0           | 6,3  | 9,5  |
| 20x eða oftari                | 4,2    | 9,9  | 16,9 | 7,5           | 4,2  | 7,1  |

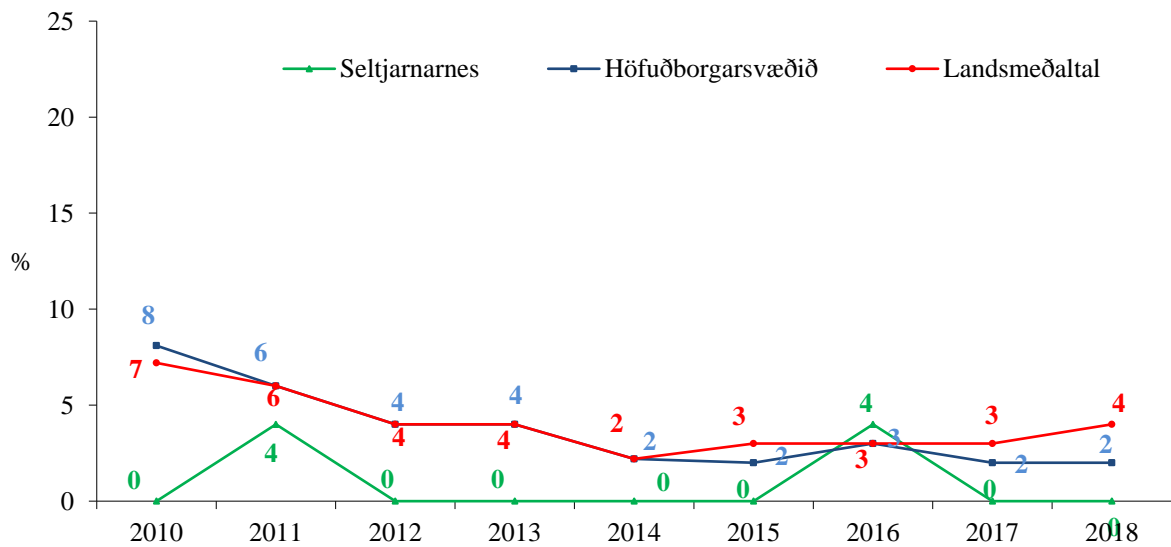
Tafla 4. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur (rafrettur) að jafnaði síðust 30 daga. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018.

| Raf-sígarettur daglega:      | Landið (%) |      |       | Seltjarnarnes (%) |      |       |
|------------------------------|------------|------|-------|-------------------|------|-------|
|                              | 8. b       | 9. b | 10. b | 8. b              | 9. b | 10. b |
| Aldrei/sjaldnar en 1x í viku | 96,8       | 93,9 | 86,2  | 97,5              | 95,8 | 97,6  |
| Sjaldnar en 1x sinni á dag   | 0,8        | 1,6  | 2,8   | 2,5               | 2,1  | 2,4   |
| 1-10 sinnum á dag            | 0,9        | 2    | 5     | 0,0               | 0,0  | 0,0   |
| 11 sinnum eða oftari á dag   | 1,5        | 2,5  | 6     | 0,0               | 2,1  | 0,0   |

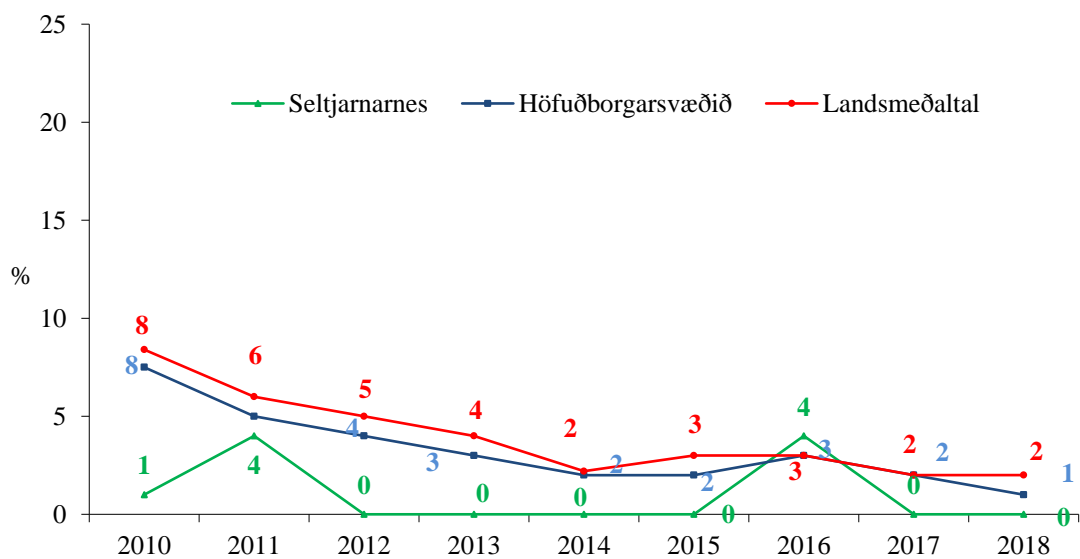
## Munn- og neftóbaksnotkun

### Munn- og neftóbaksnotkun 20 sinnum eða oftar um ævina meðal nemenda í 10. 9. og 8. bekk

#### 10. bekkur: Munn- og neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina.



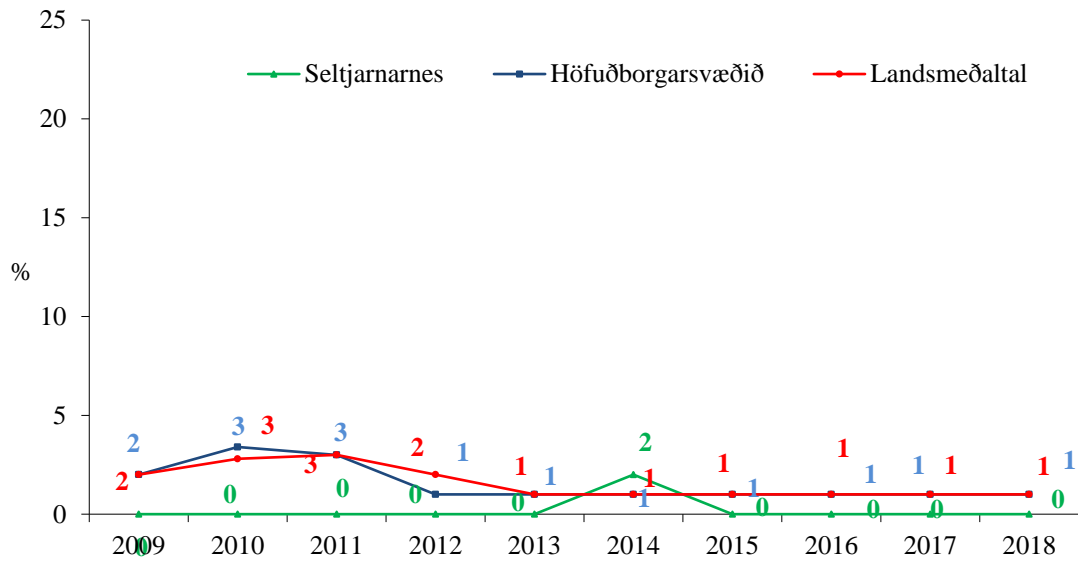
Mynd 1. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað munnþóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2010 – 2018.



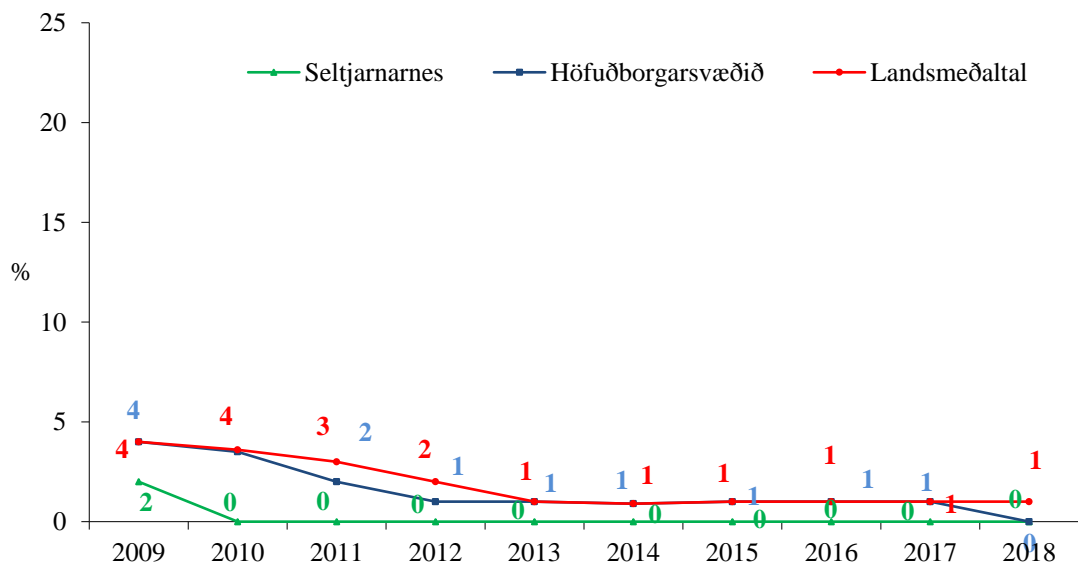
Mynd 2. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2010 – 2018.



### 9. bekkur: Munn- og neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina.

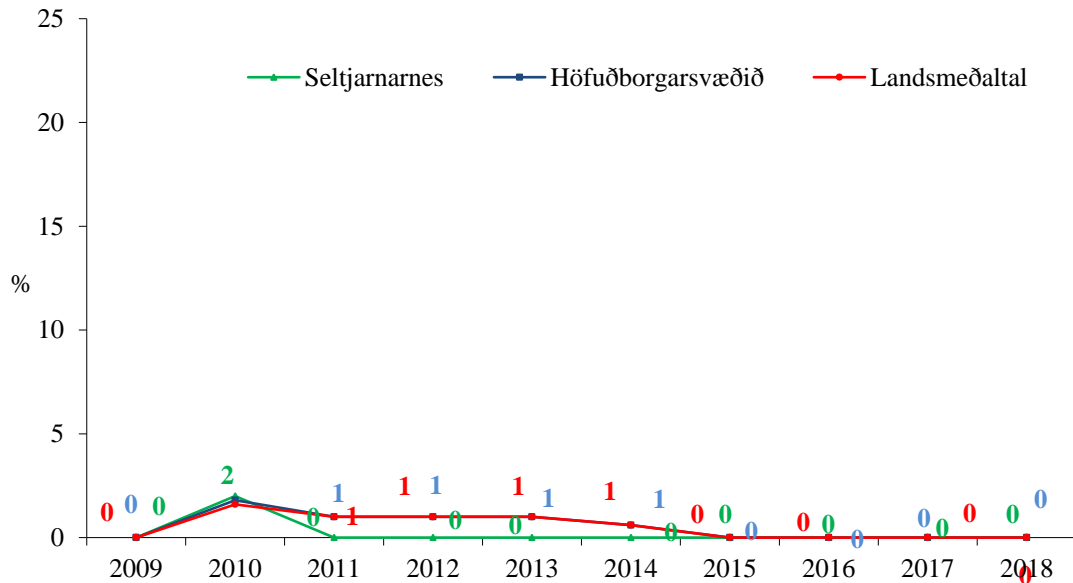


Mynd 3. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2018.

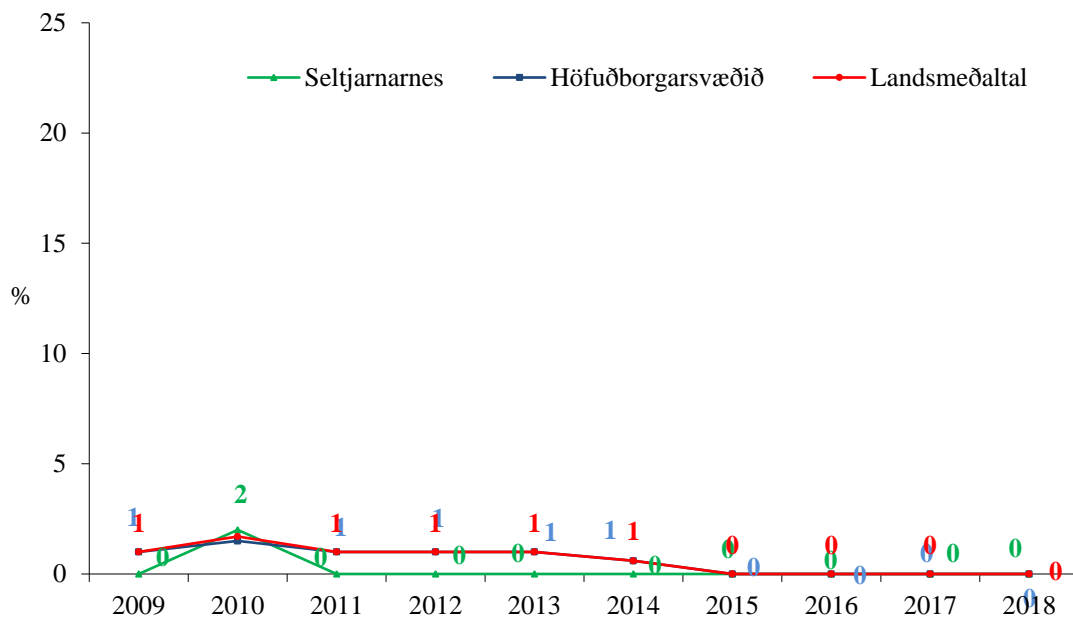


Mynd 4. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2018.

### 8. bekkur: Munn- og neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina.



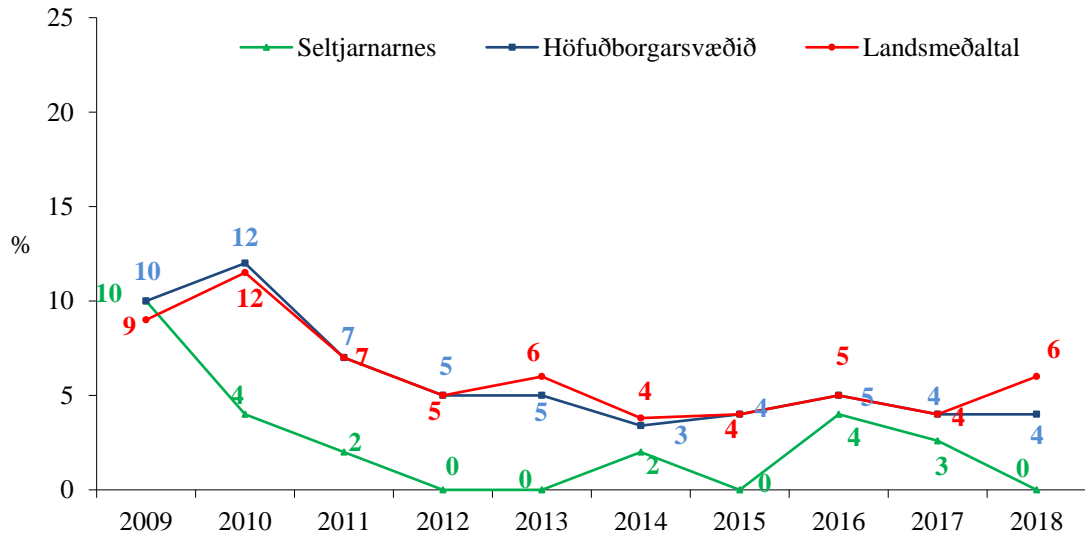
Mynd 5. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2018.



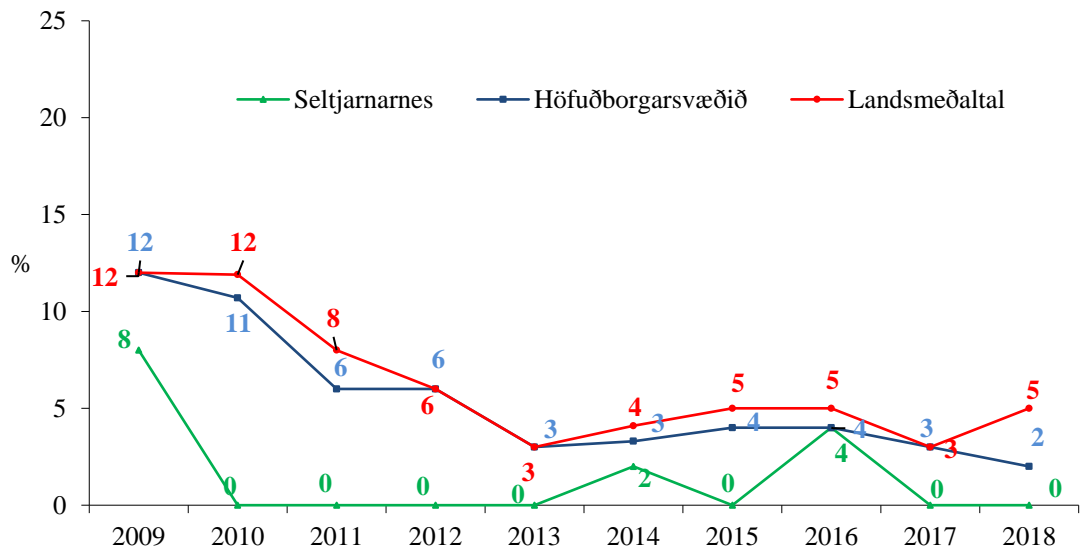
Mynd 6. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2018.

**Munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga.**

**10. bekkur: Munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga.**

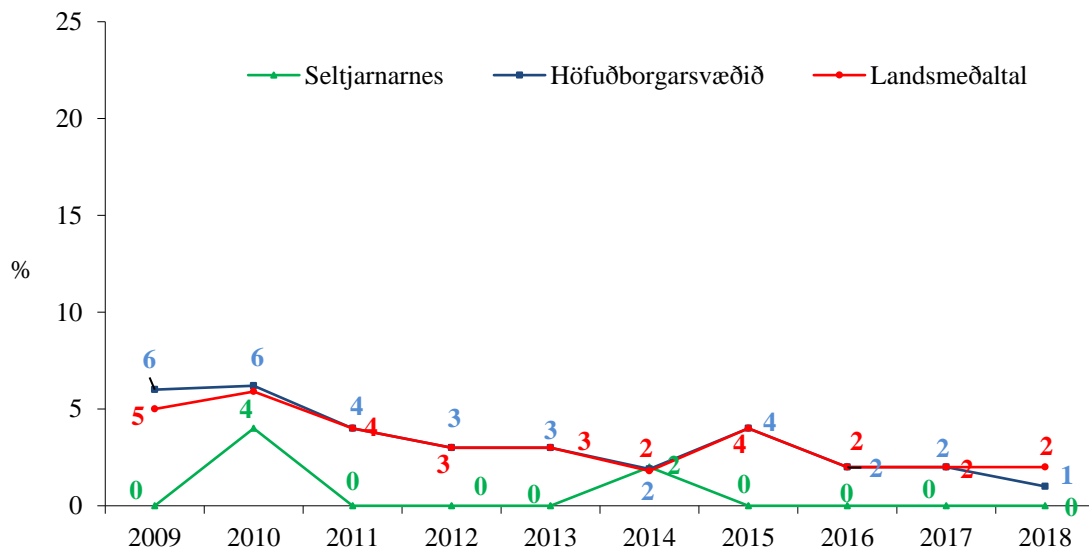


Mynd 7. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018.

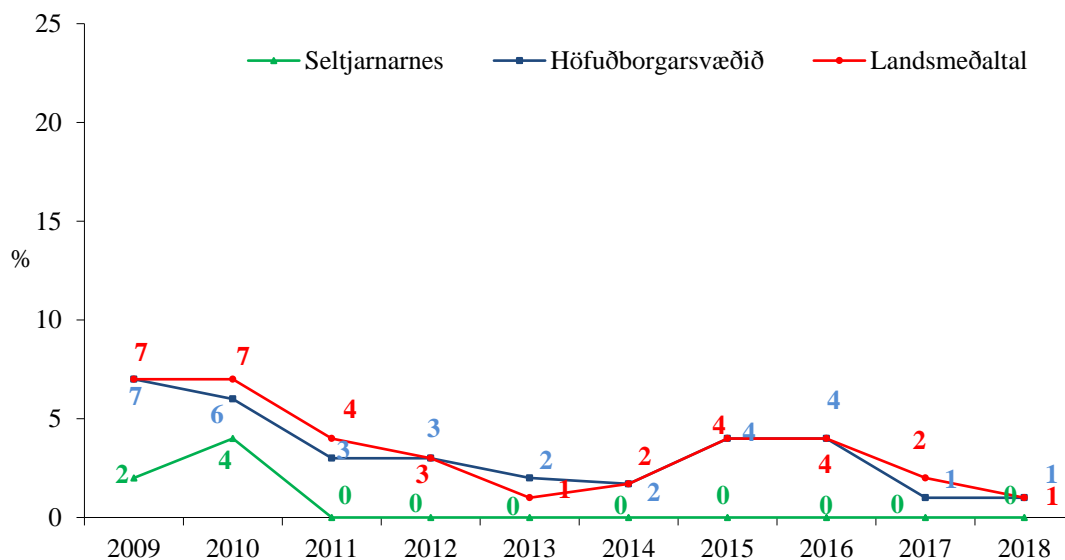


Mynd 8. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018.

Mynd 1.

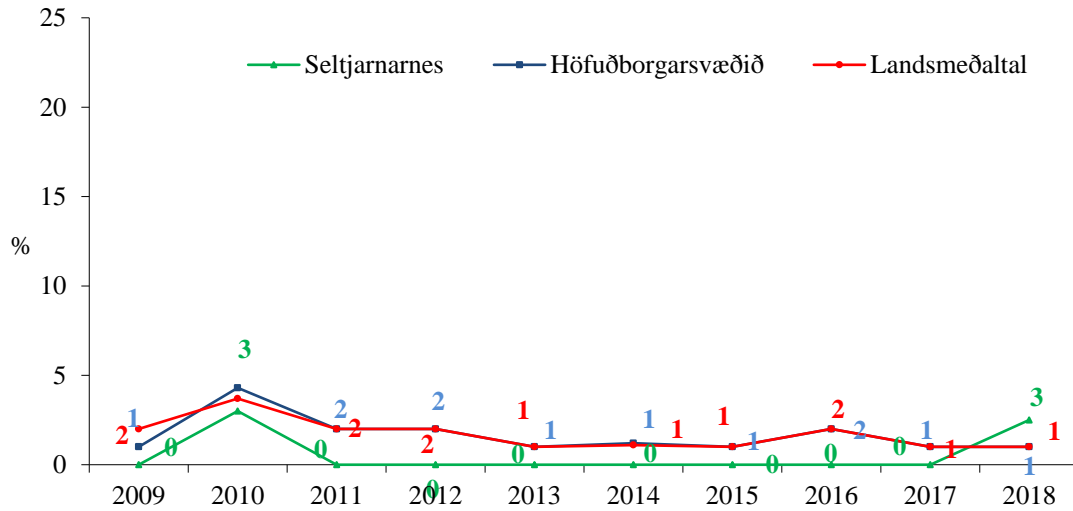
**9. bekkur: Munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga.**

Mynd 9. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018.

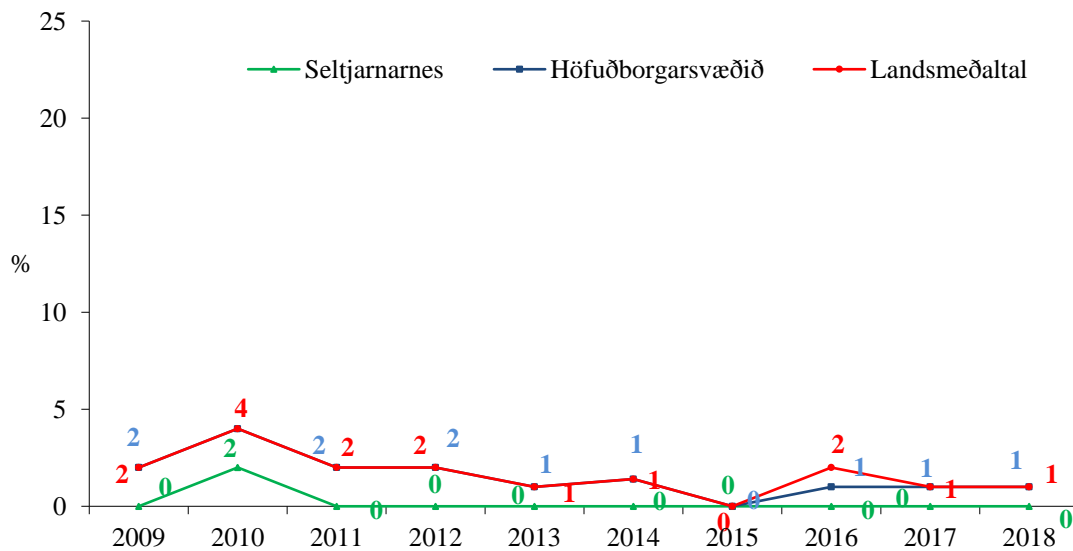


Mynd 10. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018.

## 8. bekkur: Munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga.

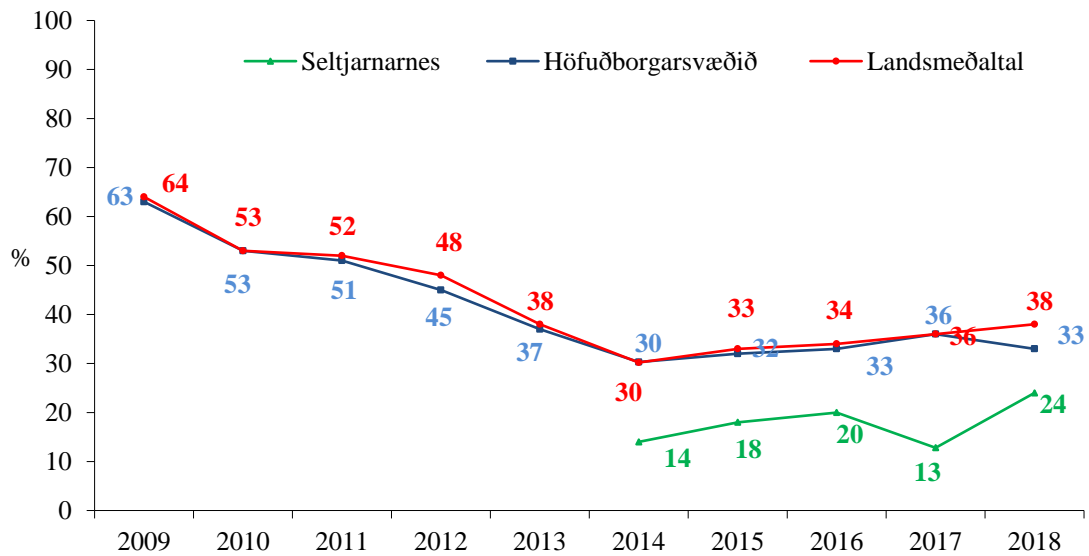


Mynd 11. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað munn- og neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018.

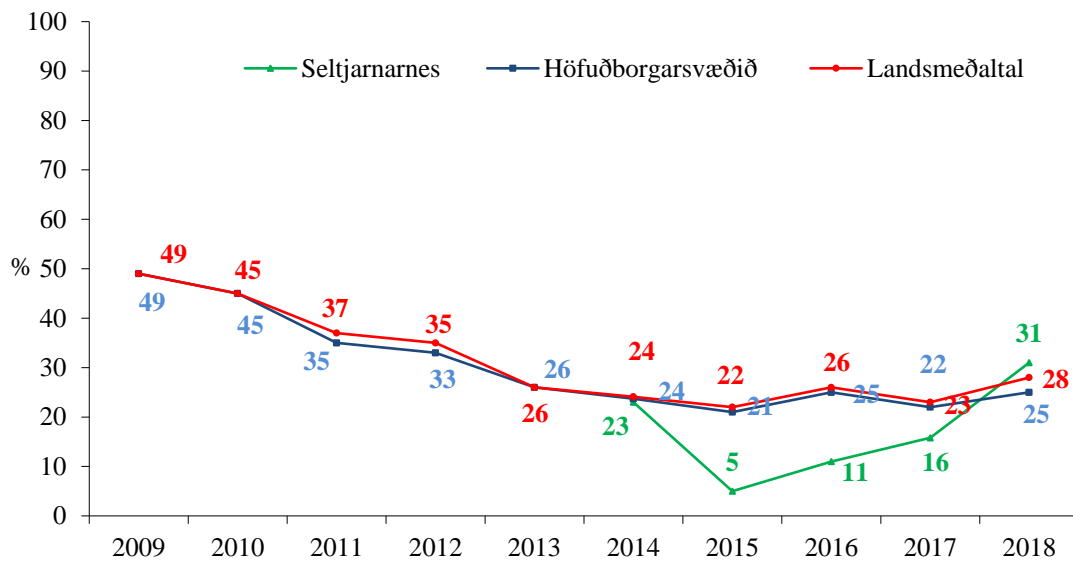


Mynd 12. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, 2009 – 2018.

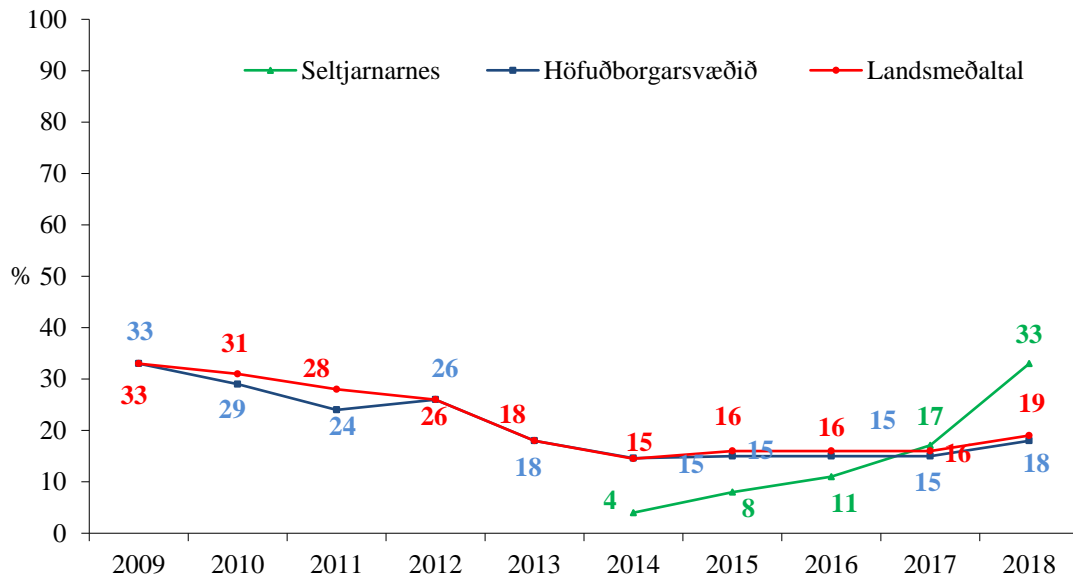
## Neysla áfengis um ævina



Mynd 13. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2018.

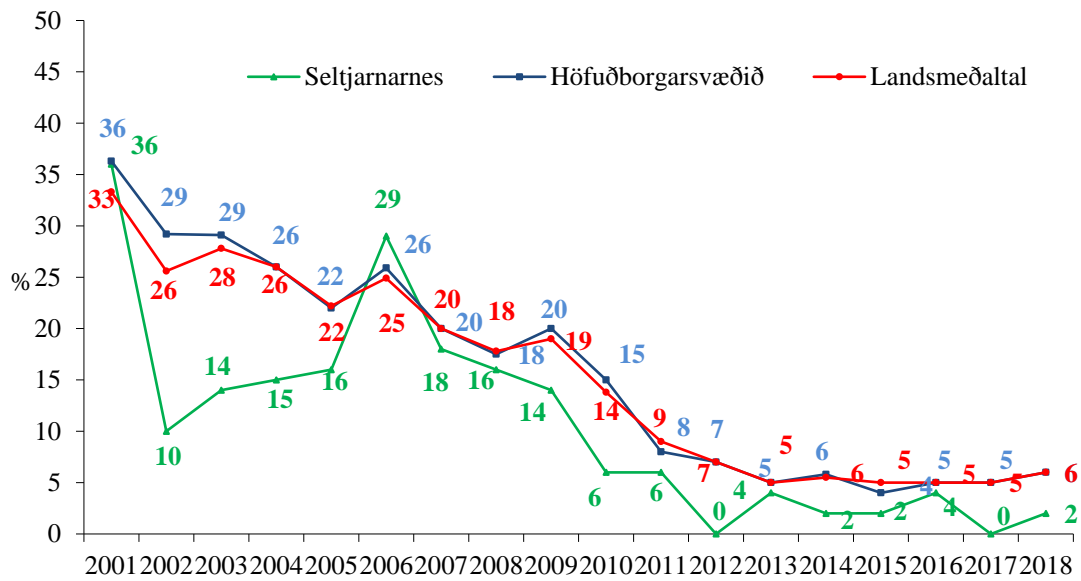


Mynd 14. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2018.

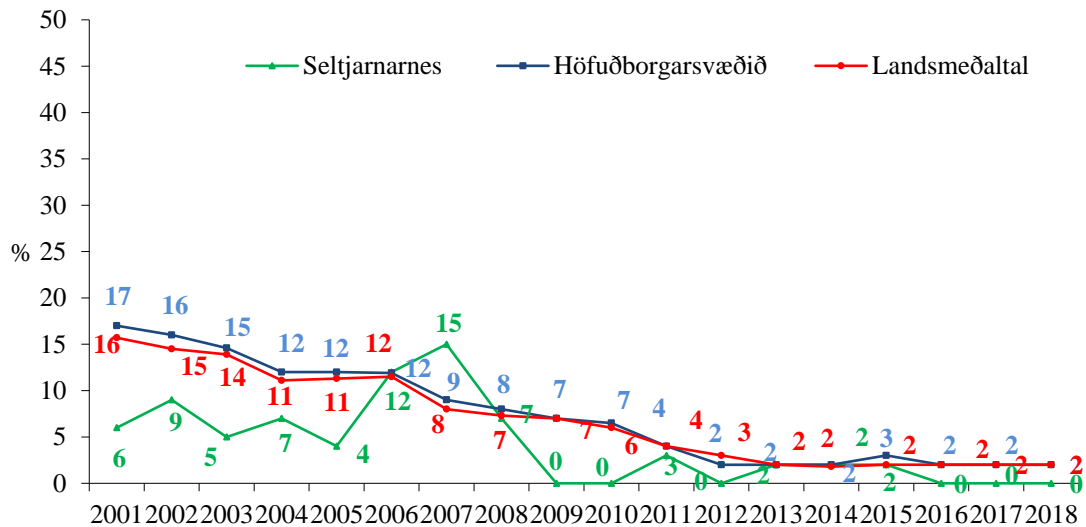


Mynd 15. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2018.

### Ölvun síðastliðna 30 daga

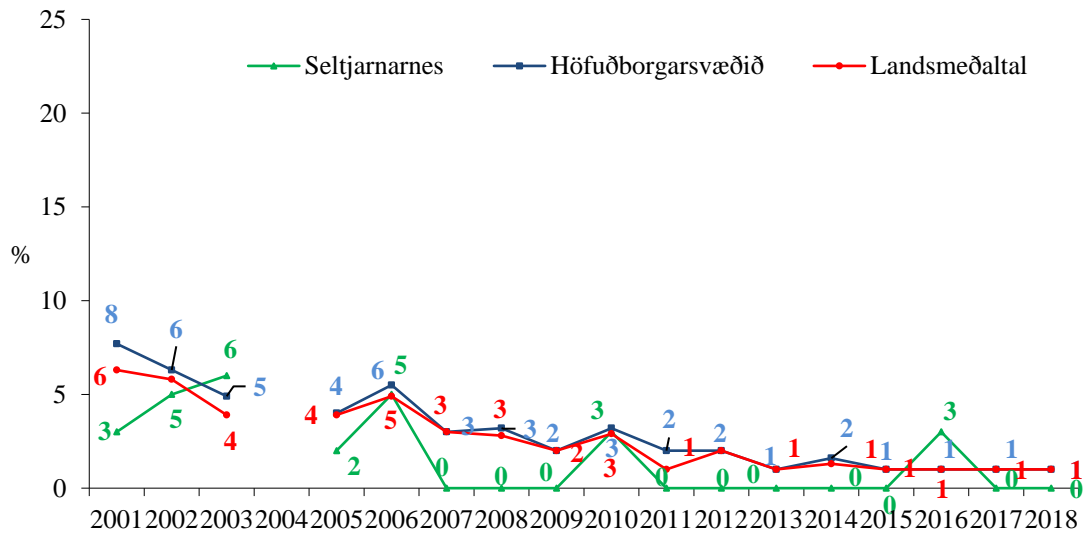


Mynd 16. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2001- 2018.



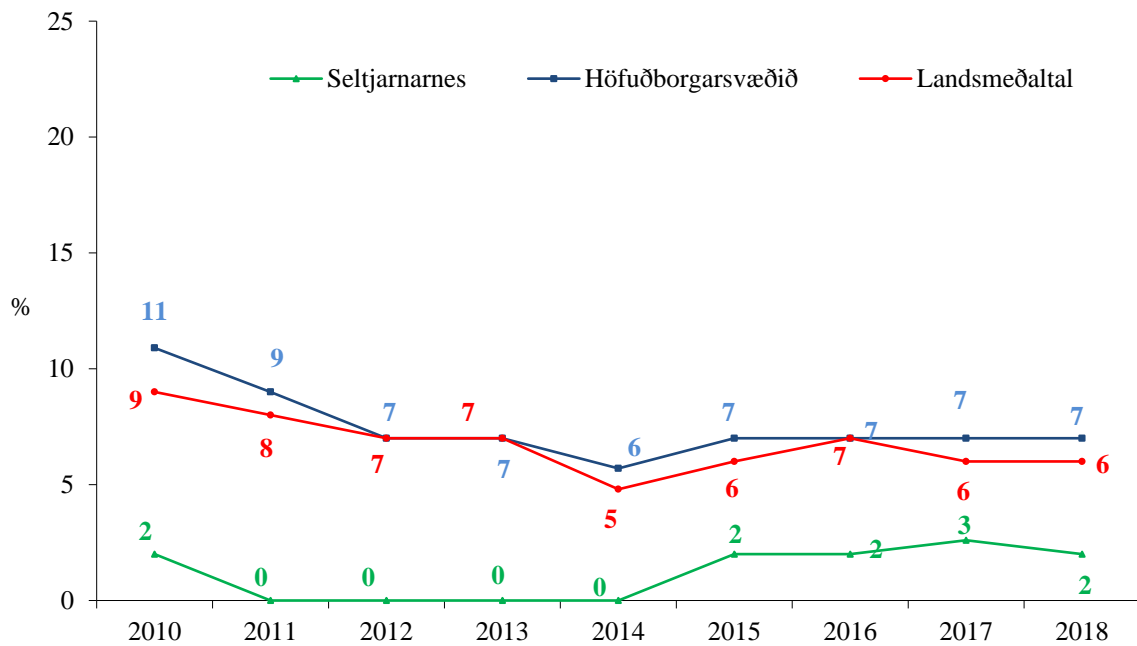
Mynd 17. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2001 – 2018.



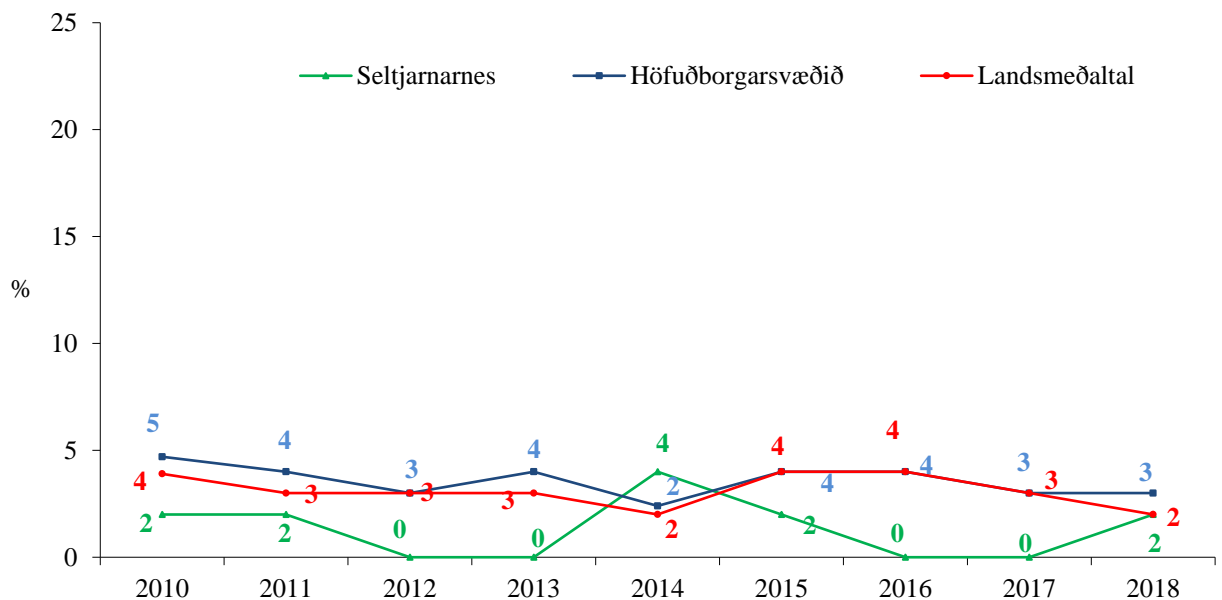


Mynd 18. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftari síðastliðna 30 daga, árin 2001 – 2018.

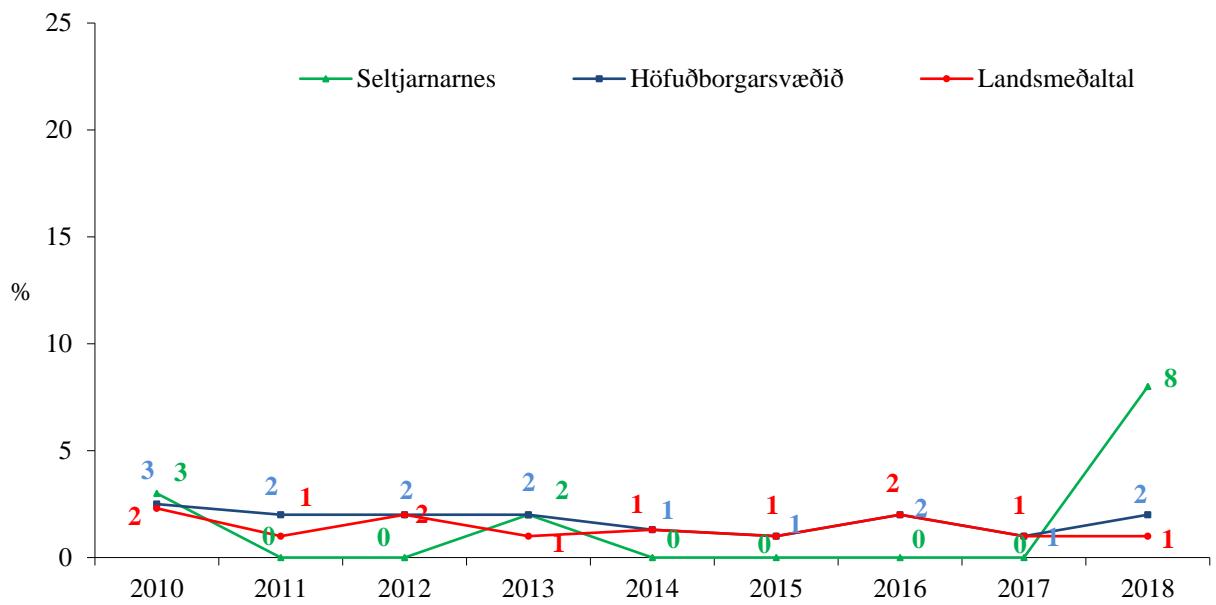
## Marijúananeysla



Mynd 19. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem segjast hafa notað marijúana einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 - 2018

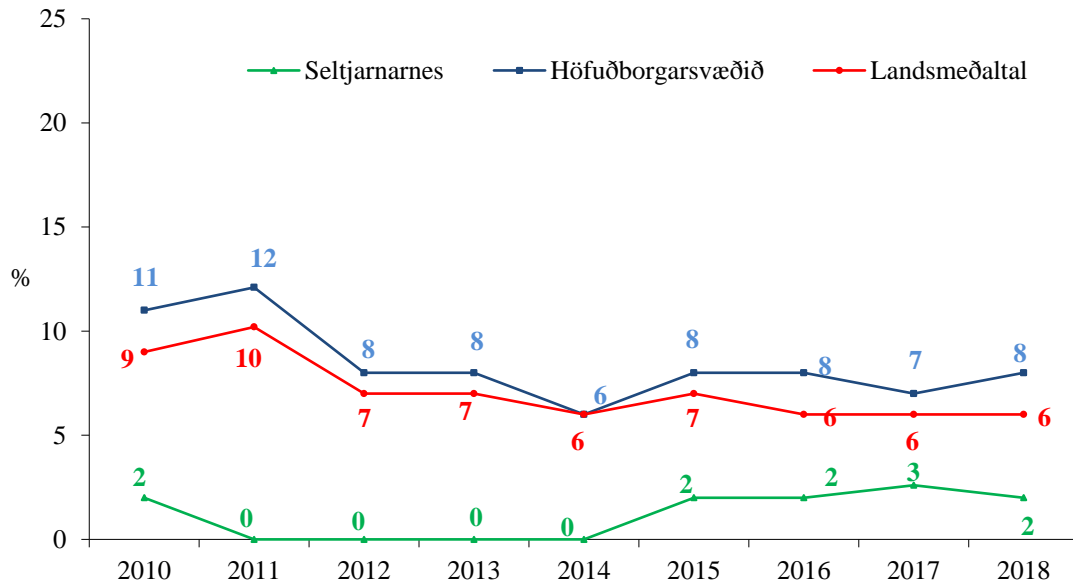


Mynd 20. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem segjast hafa notað marijúana einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 - 2018.

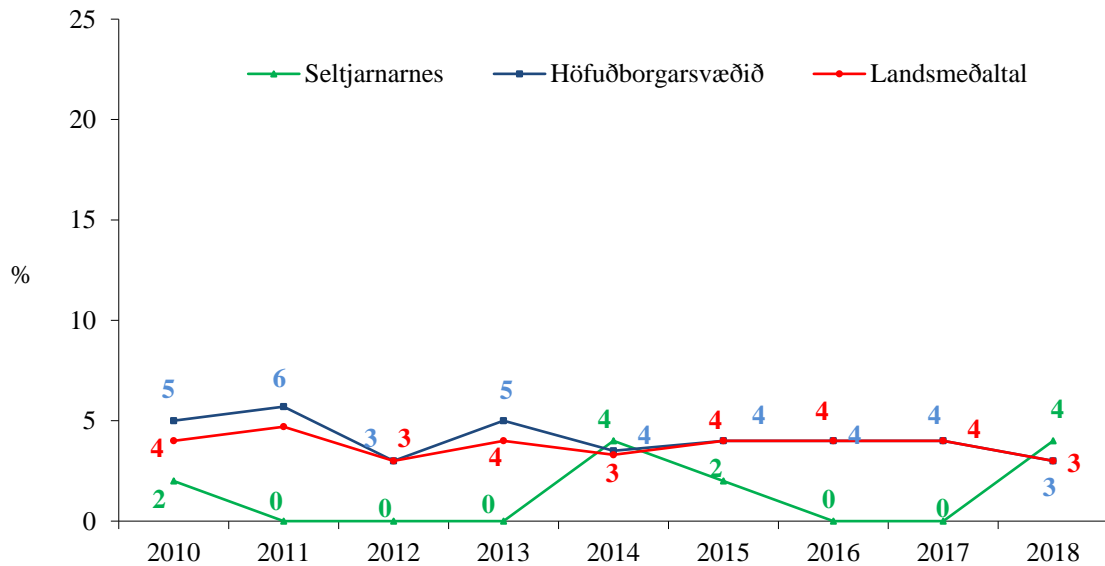


Mynd 21. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem segjast hafa notað marijúana einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 - 2018.

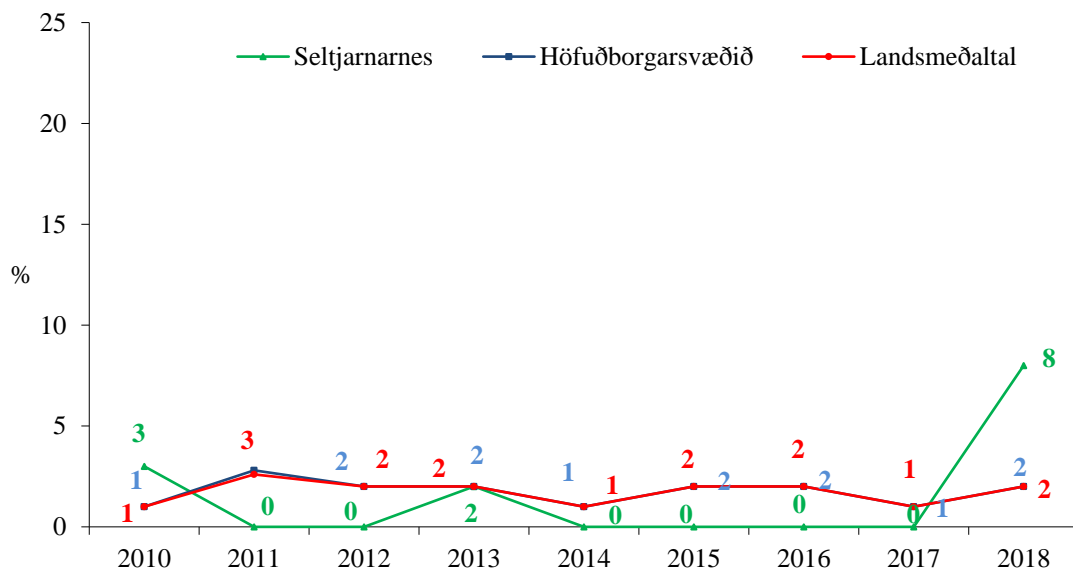
## Kannabisneysla - (hass- eða marjúana)



Mynd 22. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað hass EÐA marjúana einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 - 2018.

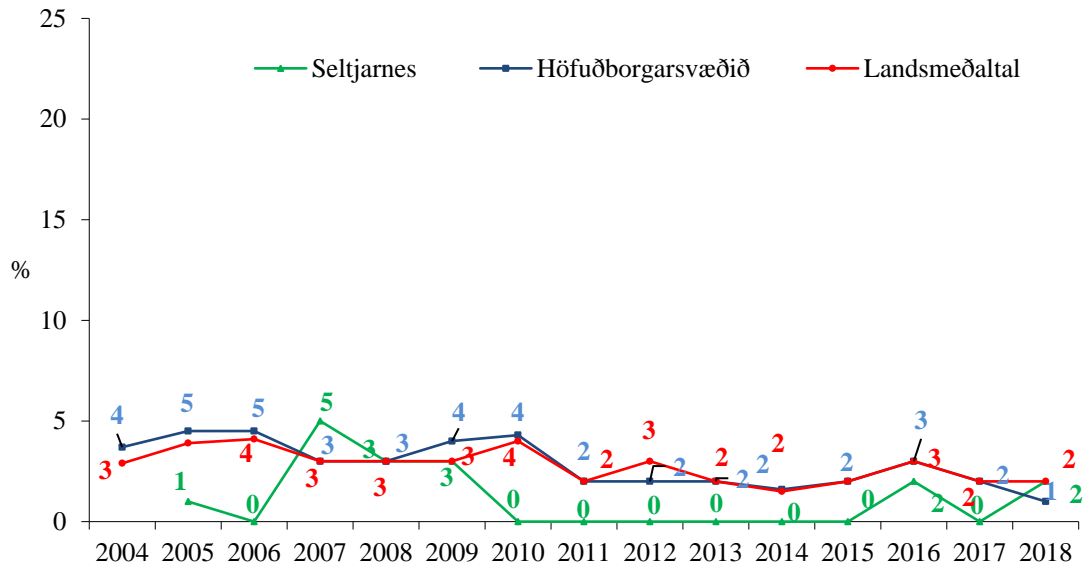


Mynd 23. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað hass EÐA marjúana einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 - 2018.



Mynd 24. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað hass EÐA marijúana einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 - 2018.

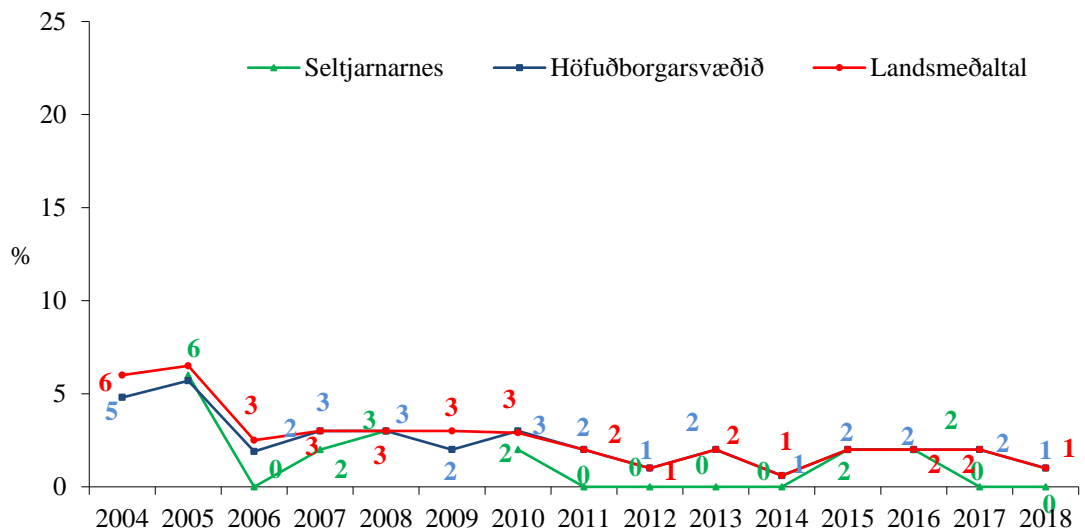
## Amfetamín



Mynd 25. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað amfetamín einu sinni eða oftar um ævina, árin 2004 – 2018.

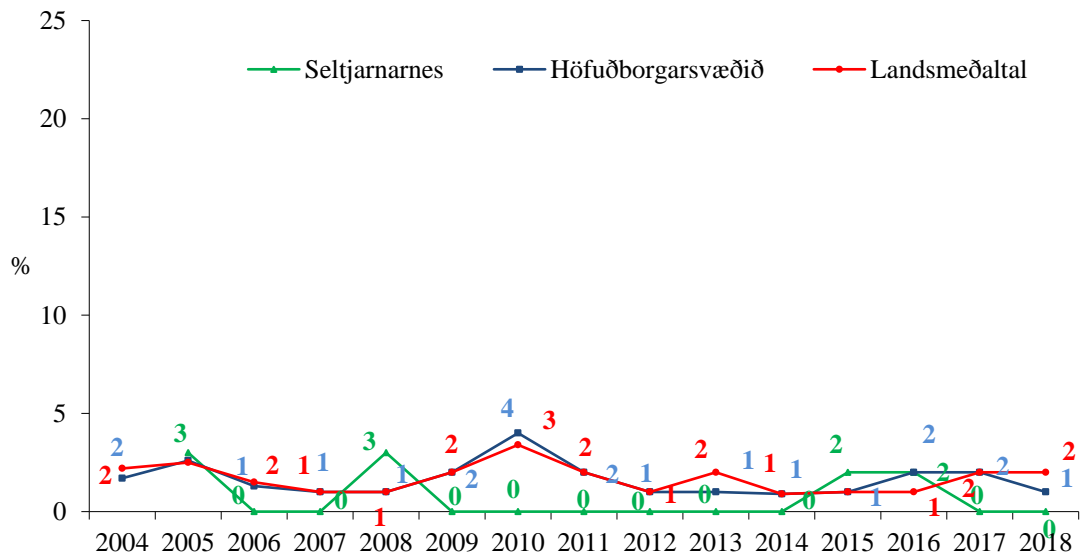
Mynd 2.

## Sniff



Mynd 26. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað sniff (t.d. lím) einu sinni eða oftar um ævina, árin 2004 – 2018.

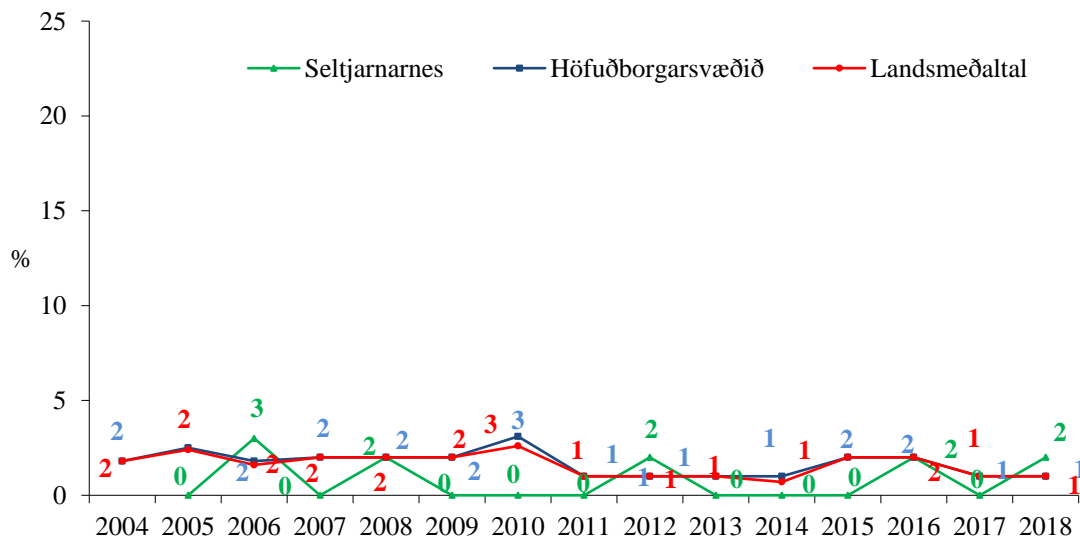
### Sveppir sem vímuefni



Mynd 27. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað sveppi (sem vímuefni) einu sinni eða oft um ævina, árin 2004 – 2018.

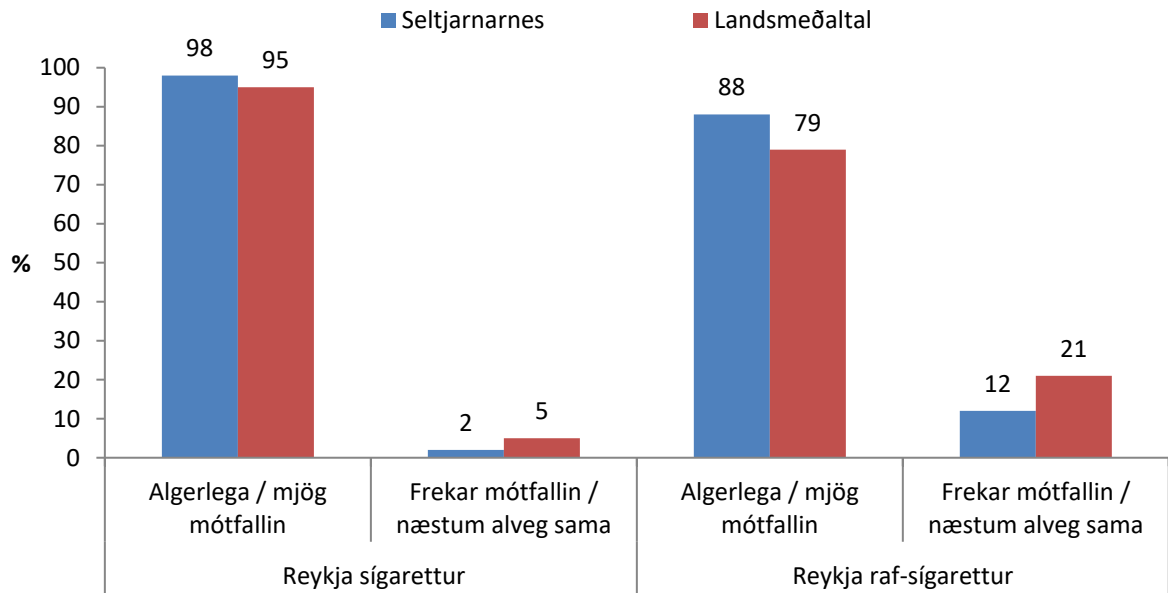
Mynd 3.

### E tafla

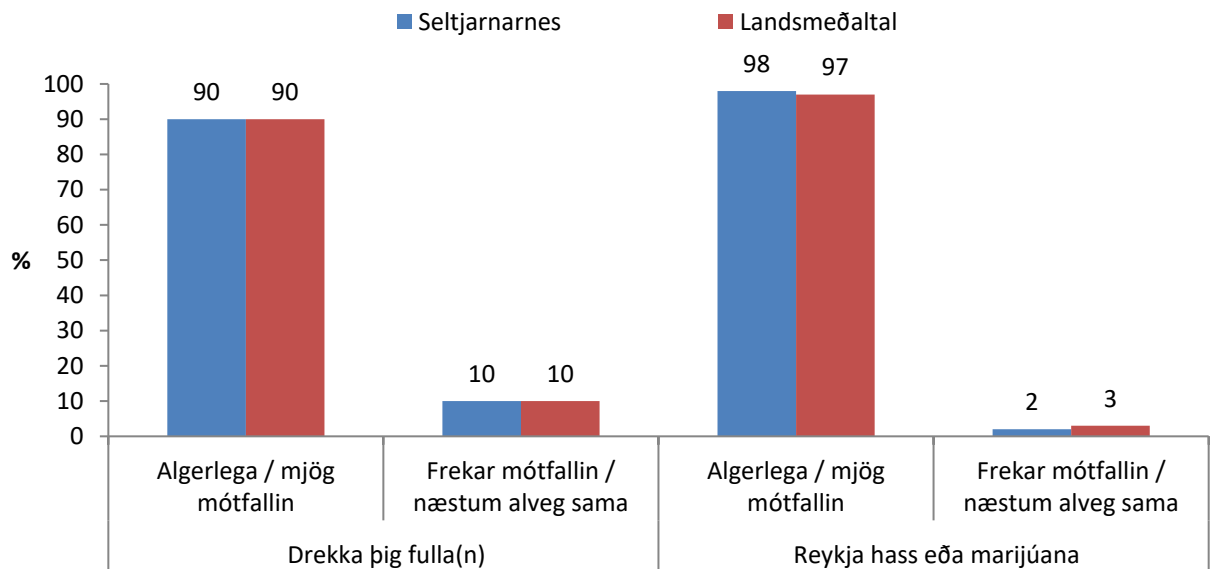


Mynd 28. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað E-töflu einu sinni eða oft um ævina, árin 2004 – 2018.

## Viðhorf foreldra nemenda í 10. bekk til neyslu



Mynd 29. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfaranandi: Reykja sígarettur; Reykja raf-sígarettur. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2018.

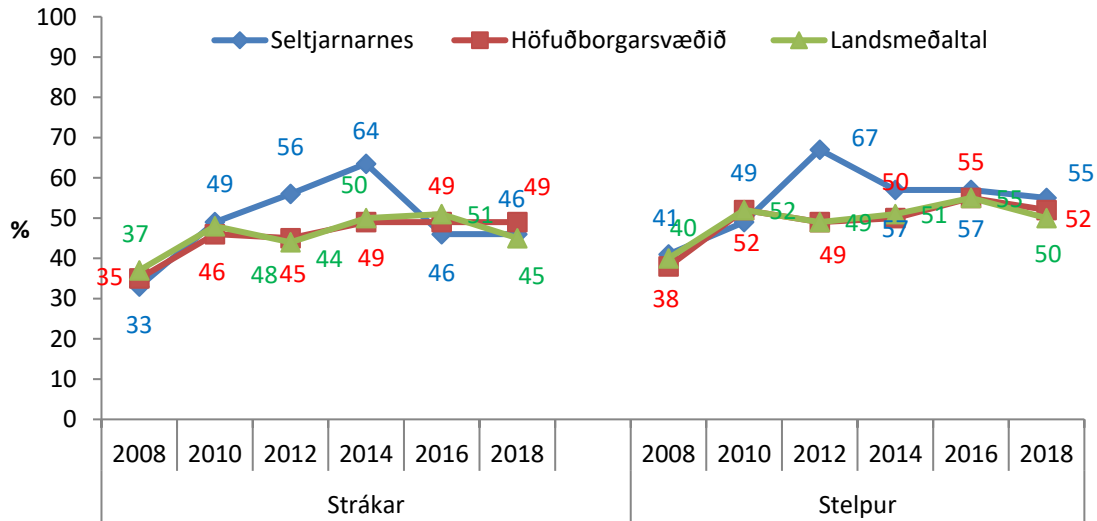


Mynd 30. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfaranandi: Drekkja þig fulla(n); Reykja hass eða maríjúana. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2018.

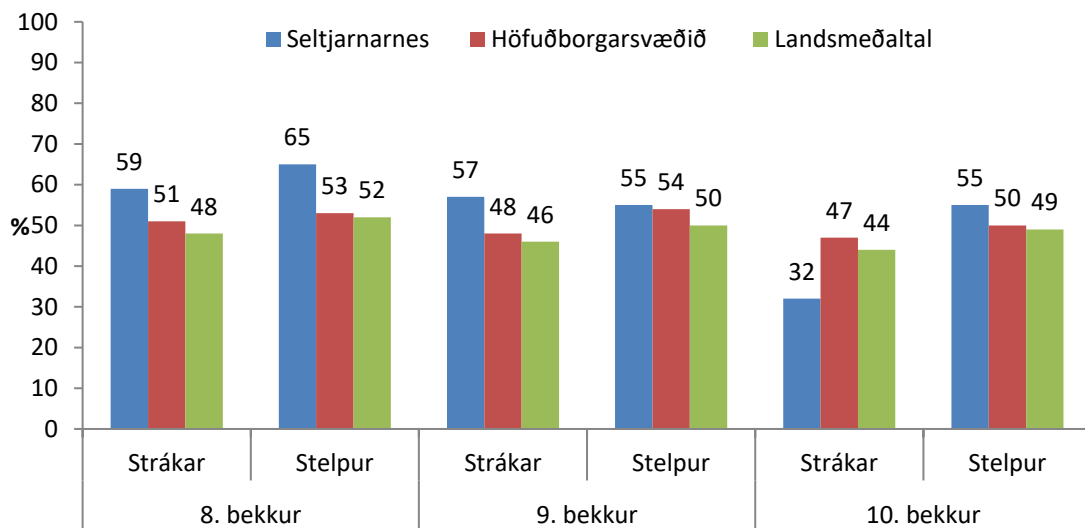


## Félagslegir þættir

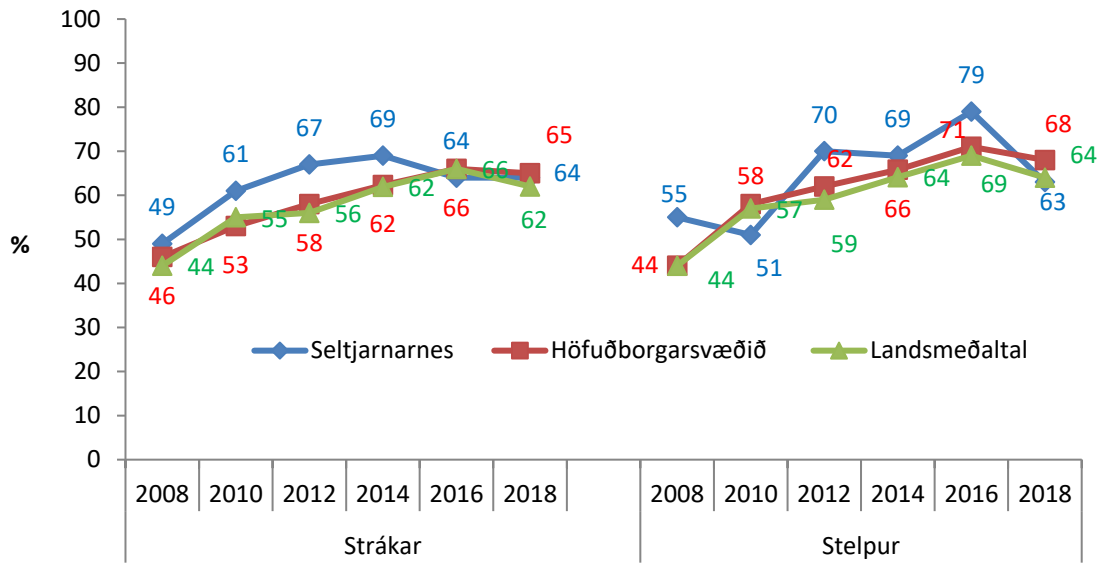
### Samvera foreldra og unglinga



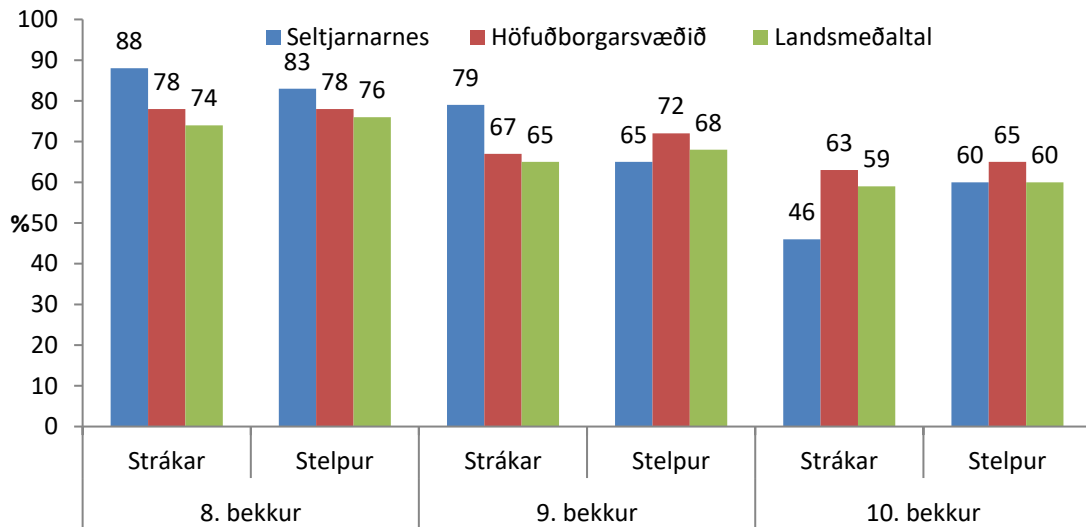
Mynd 31. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.



Mynd 32. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum, árið 2018.

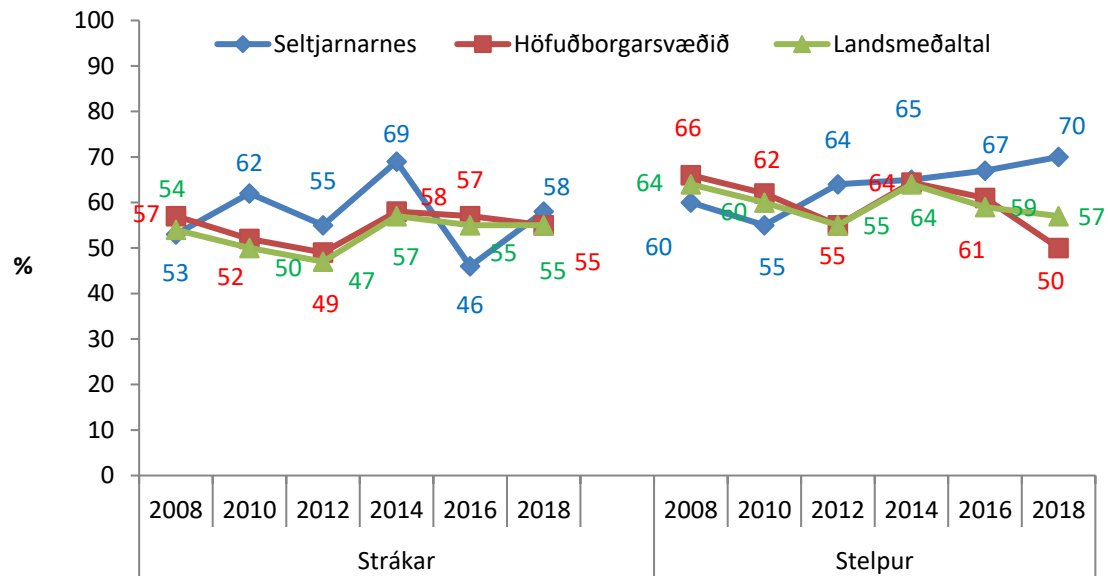


Mynd 33. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma um helgar, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.

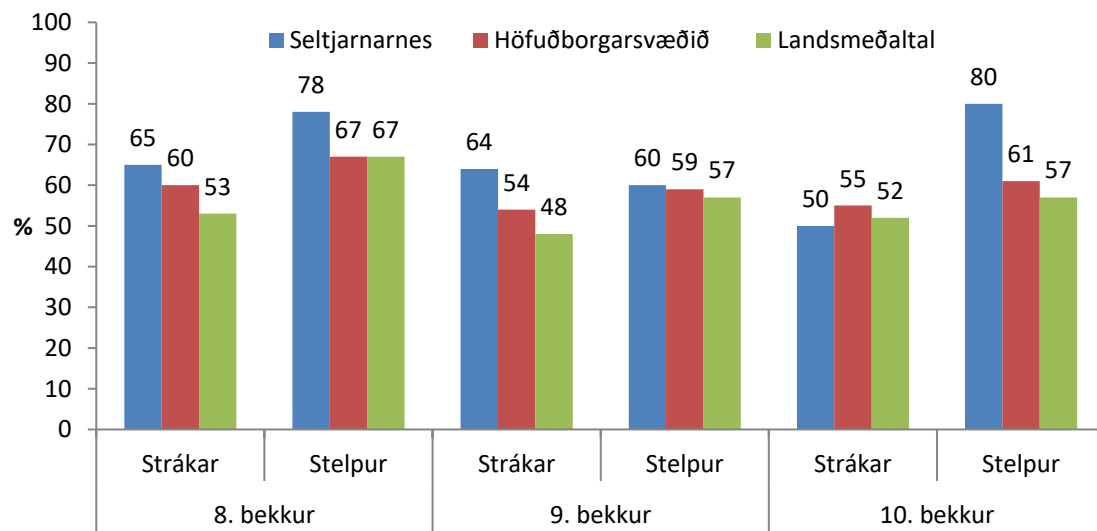


Mynd 34. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma um helgar, árið 2018.

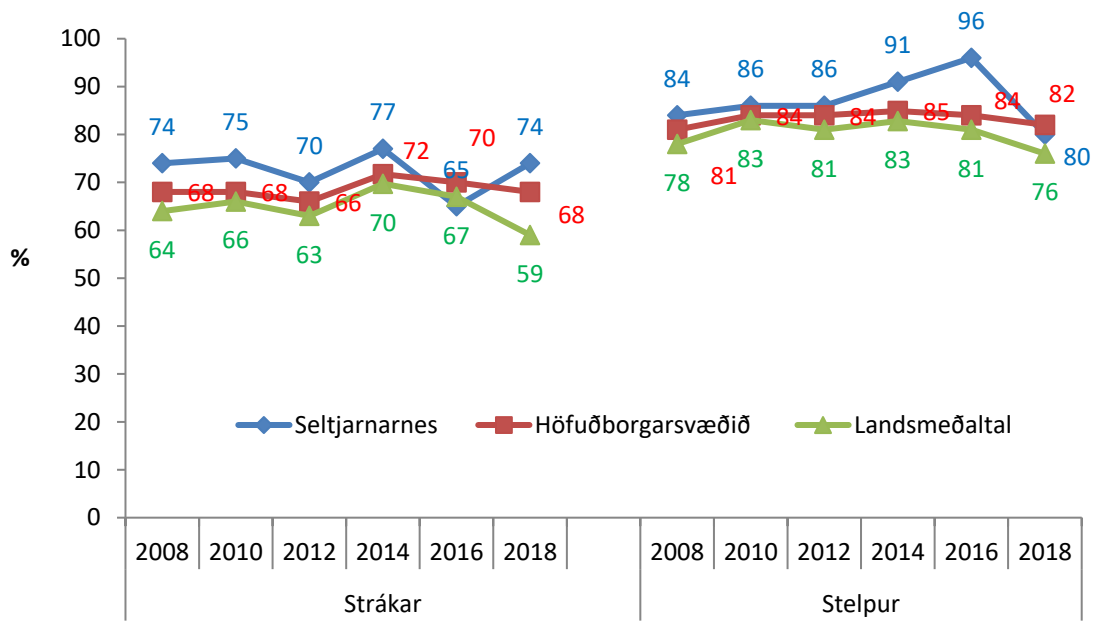
### Eftirlit og stuðningur foreldra



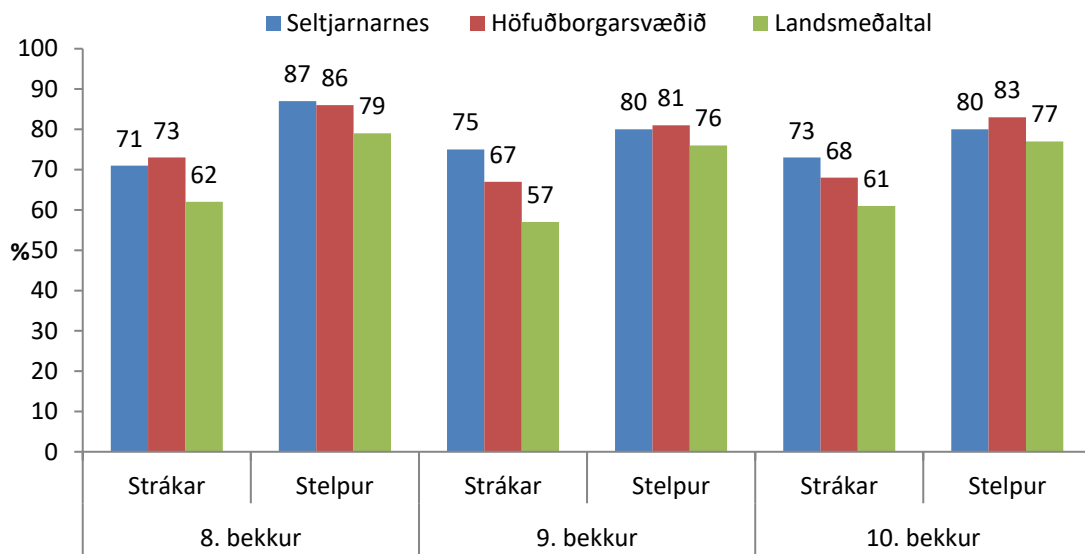
Mynd 35. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldra þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.



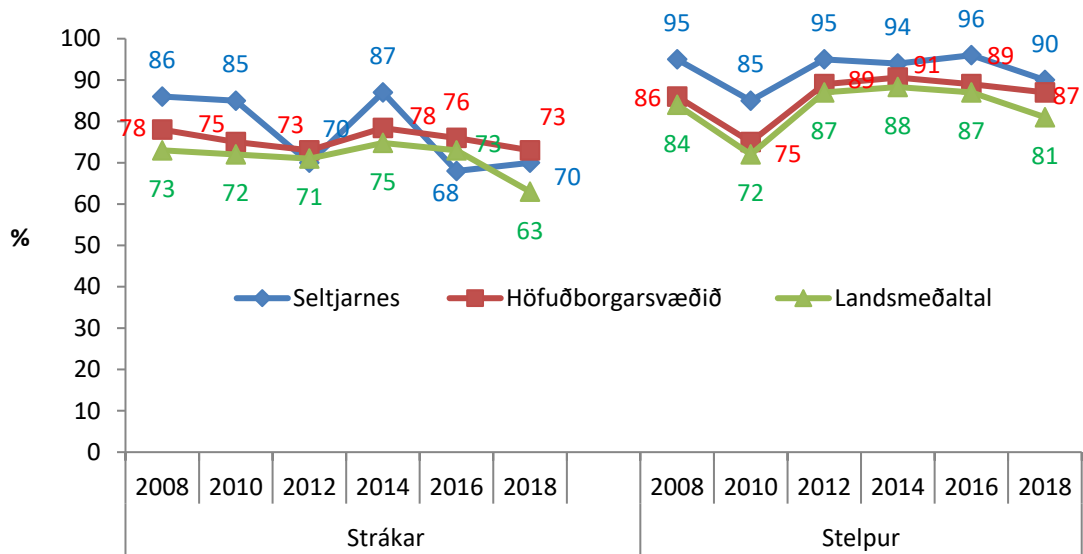
Mynd 36. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldra þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis, árið 2018.



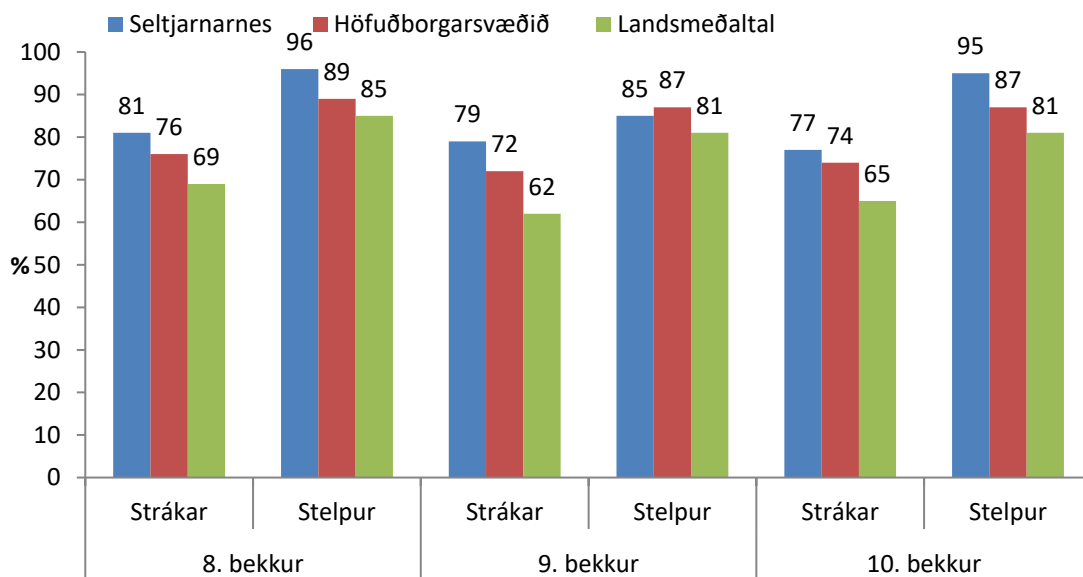
Mynd 37. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra fylgist með því með hverjum þau eru á kvöldin, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.



Mynd 38. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra fylgist með því með hverjum þau eru á kvöldin, árið 2018.



Mynd 39. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra viti hvar þau séu á kvöldin, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.



Mynd 40. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra viti hvar þau séu á kvöldin, árið 2018.

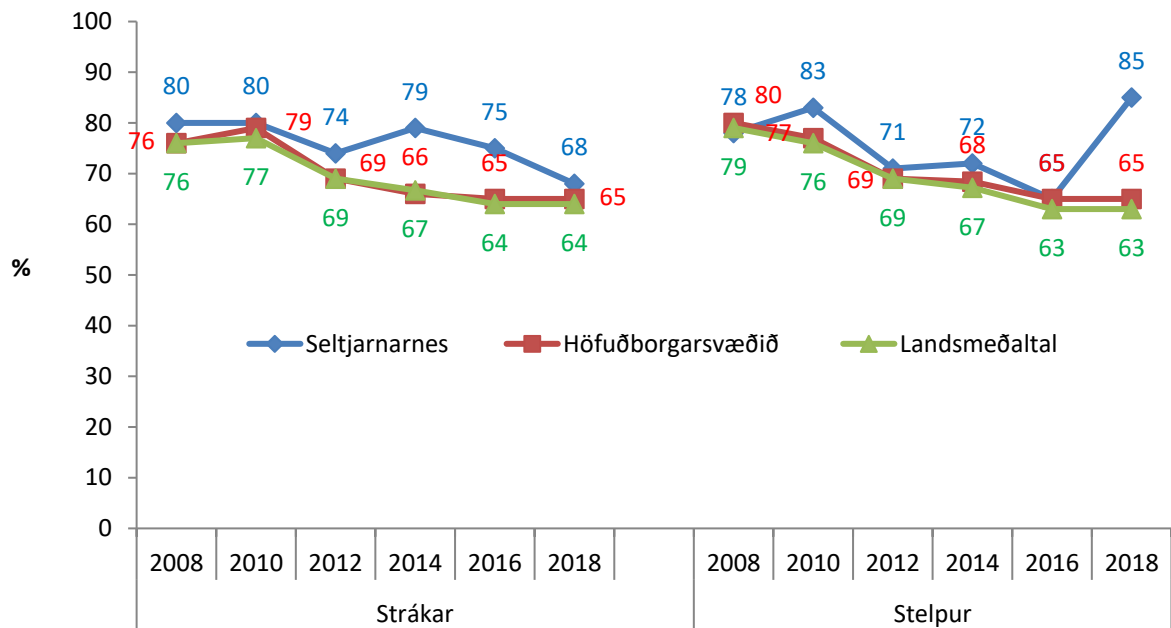


### Fjárhagsaðstæður heimilisins

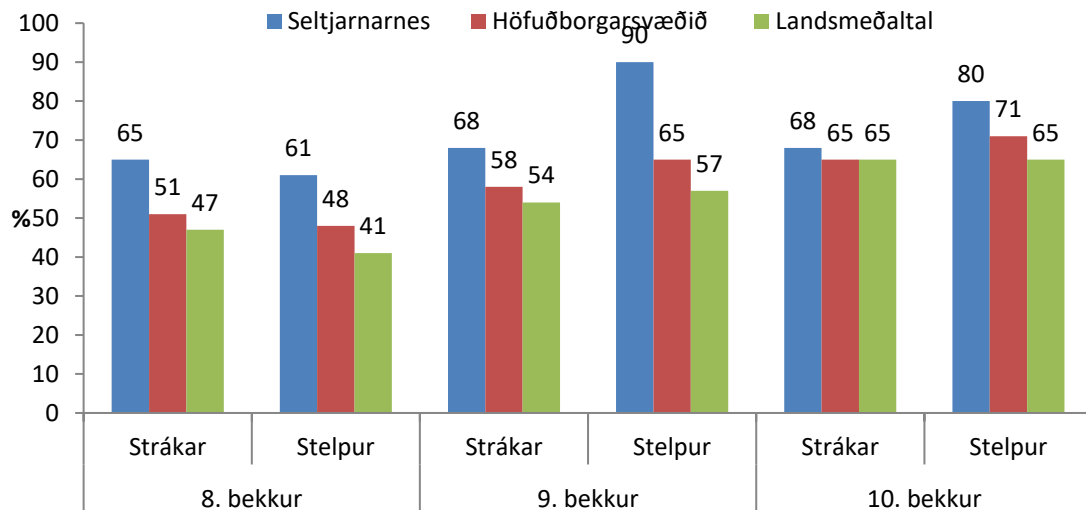
Tafla 5. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk, sem telja foreldra sína oft eða nær alltaf eiga í fjárhagslegum erfiðleikum, árið 2018.

| Fjárhagsaðstæður:  | Seltjarnarnes | Höfuðborgar-<br>svæðið | Landið |
|--|---------------|------------------------|--------|
| Foreldrar þínir eru illa staddir fjárhagslega                                      | 2             | 3                      | 4      |
| Foreldrar þínir hafa ekki efni á því að reka bíl                                   | 1             | 2                      | 3      |
| Foreldrar þínir hafa varla næga peninga til að borga brýnustu nauðsynjar           | 3             | 5                      | 5      |
| Foreldrar þínir hafa ekki ráð á þeirri tómstundastarfsemi sem þú vilt helst stunda | 0             | 3                      | 4      |

### Útivistartími

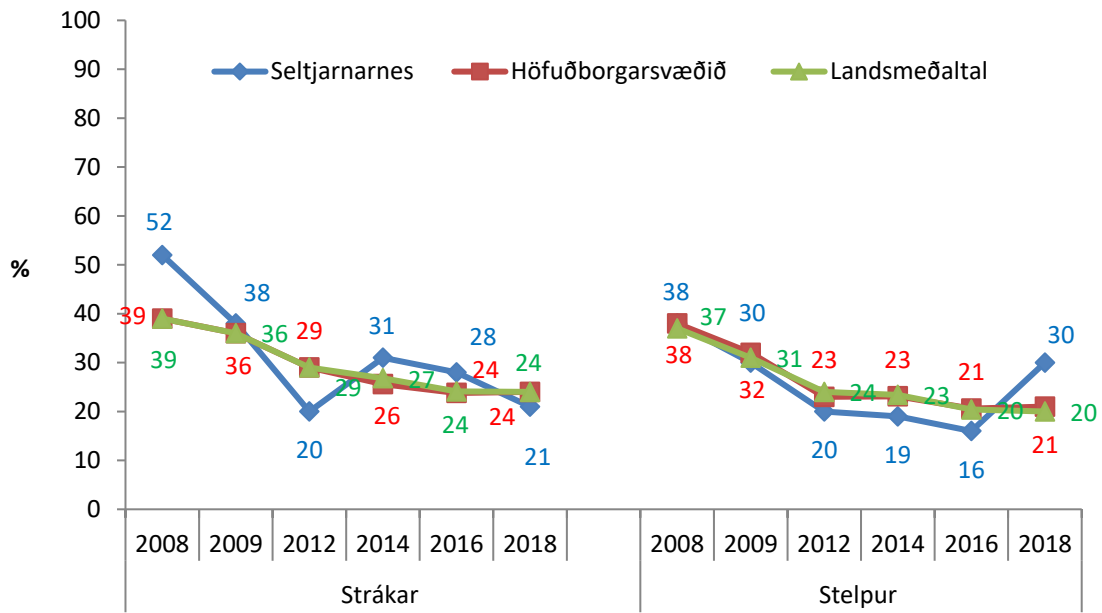


Mynd 41. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.

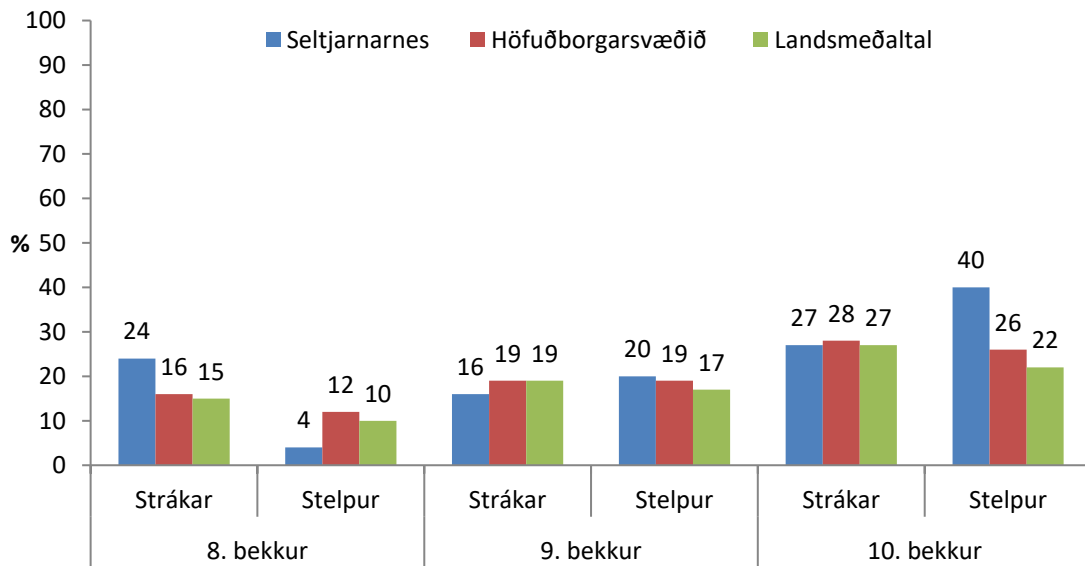


Mynd 42. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árið 2018.

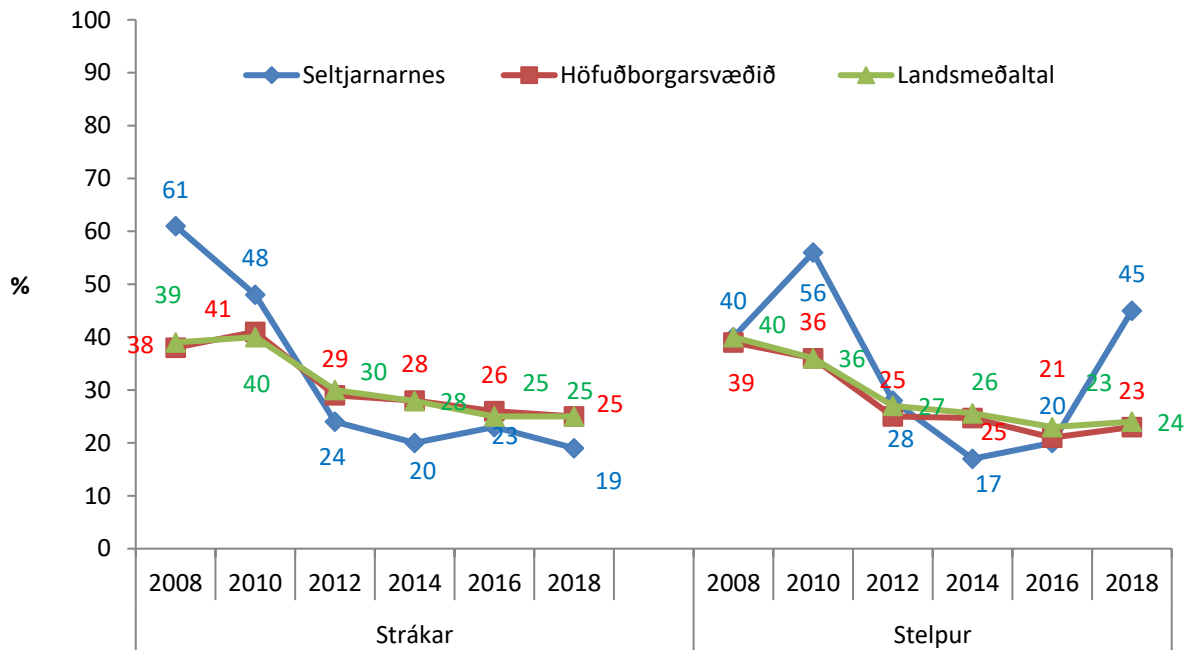




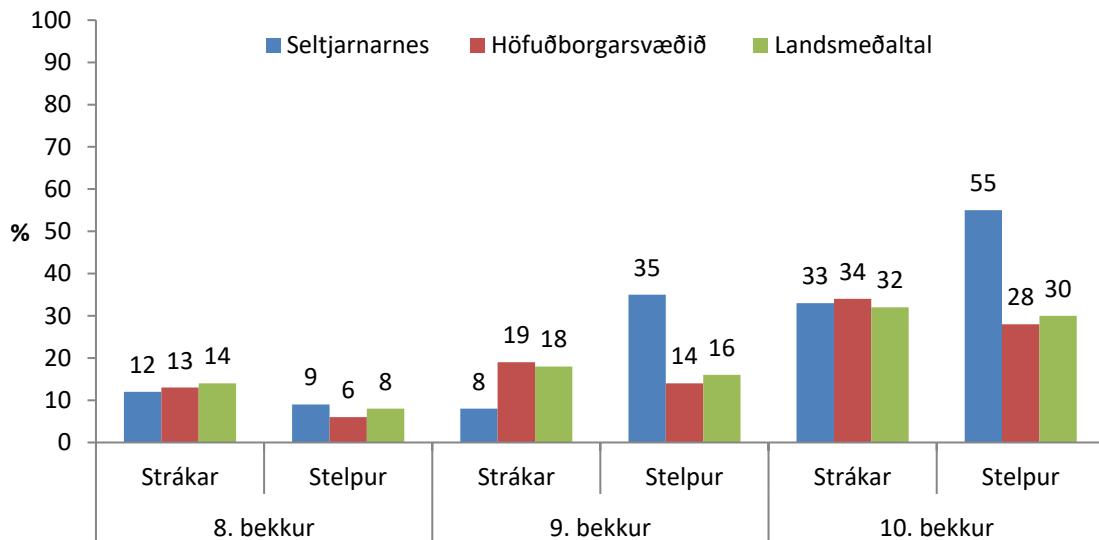
Mynd 43. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, þrisvar sinnum eða oftar síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.



Mynd 44. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, þrisvar sinnum eða oftar síðastliðna 7 daga, árið 2018.



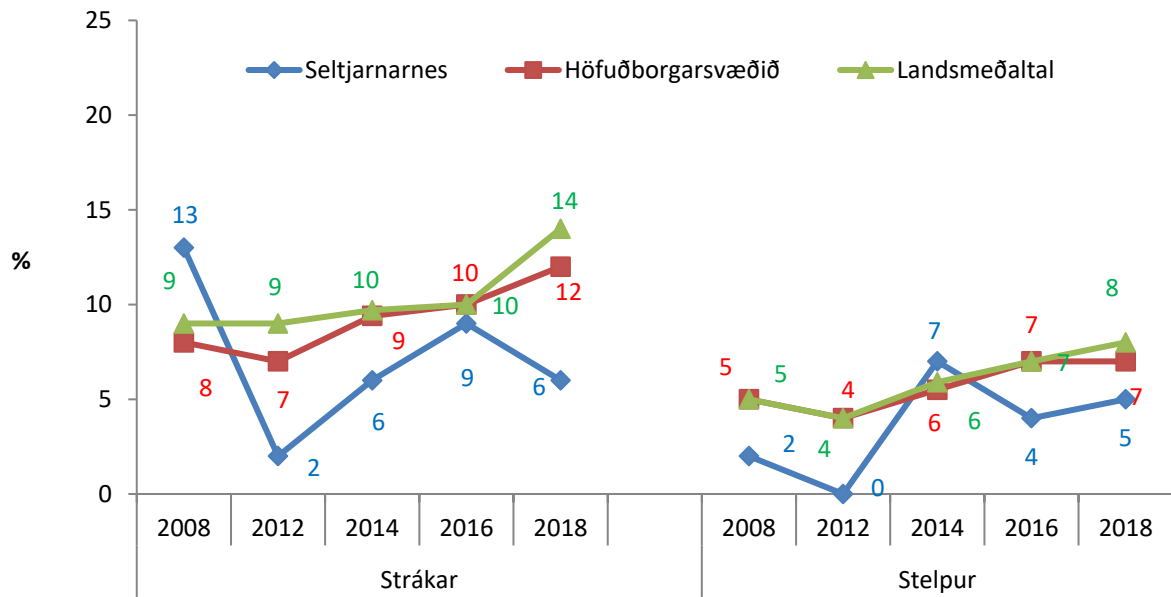
Mynd 45. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.



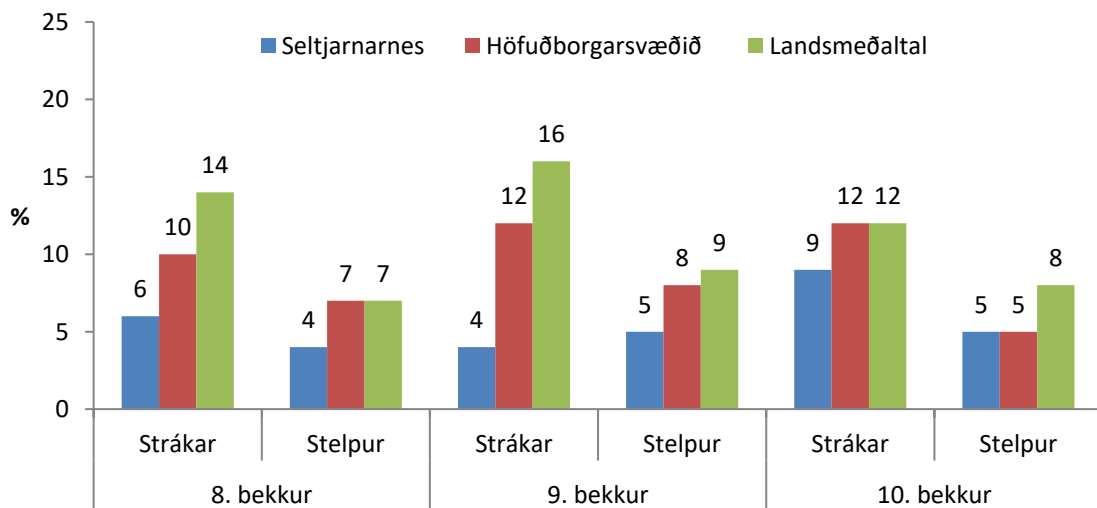
Mynd 46. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árið 2018.



## Mikilvægi náms

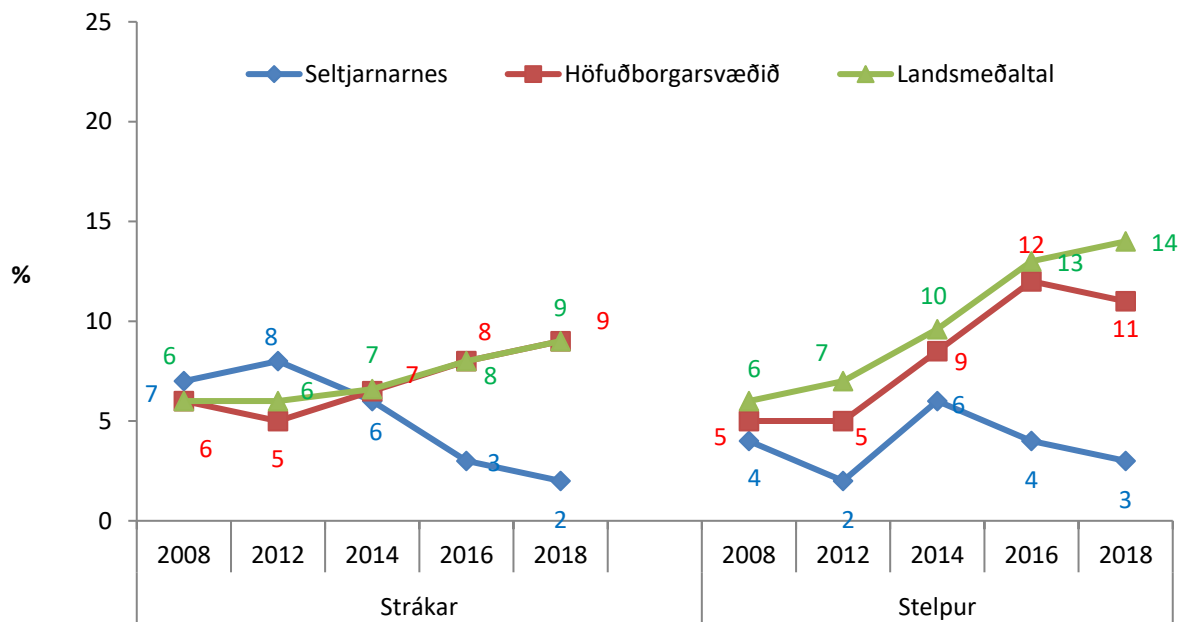


Mynd 47. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um þau að finnast námið tilgangslaust, árin 2008, 2012, 2014, 2016 og 2018.

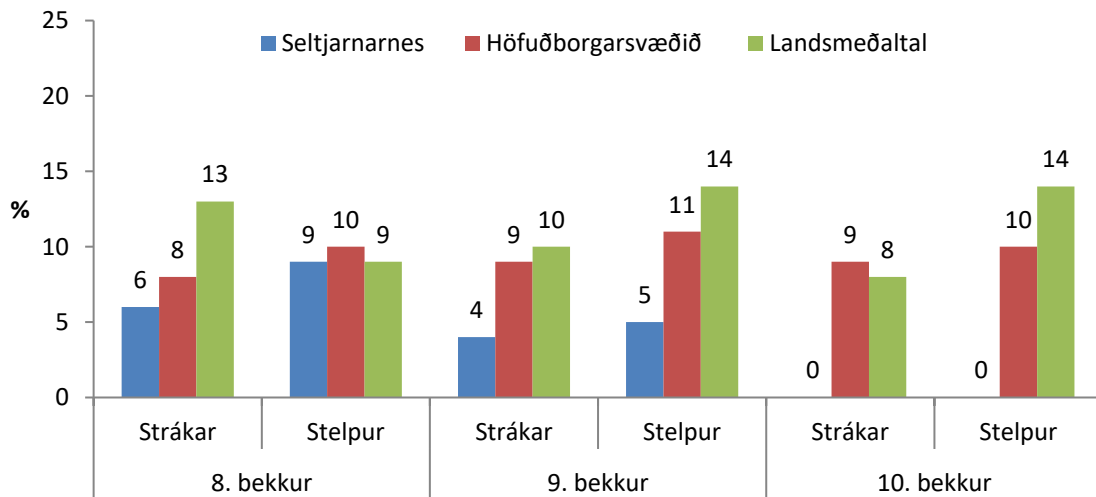


Mynd 48. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um þau að finnast námið tilgangslaust, árið 2018.

## Líðan í skóla

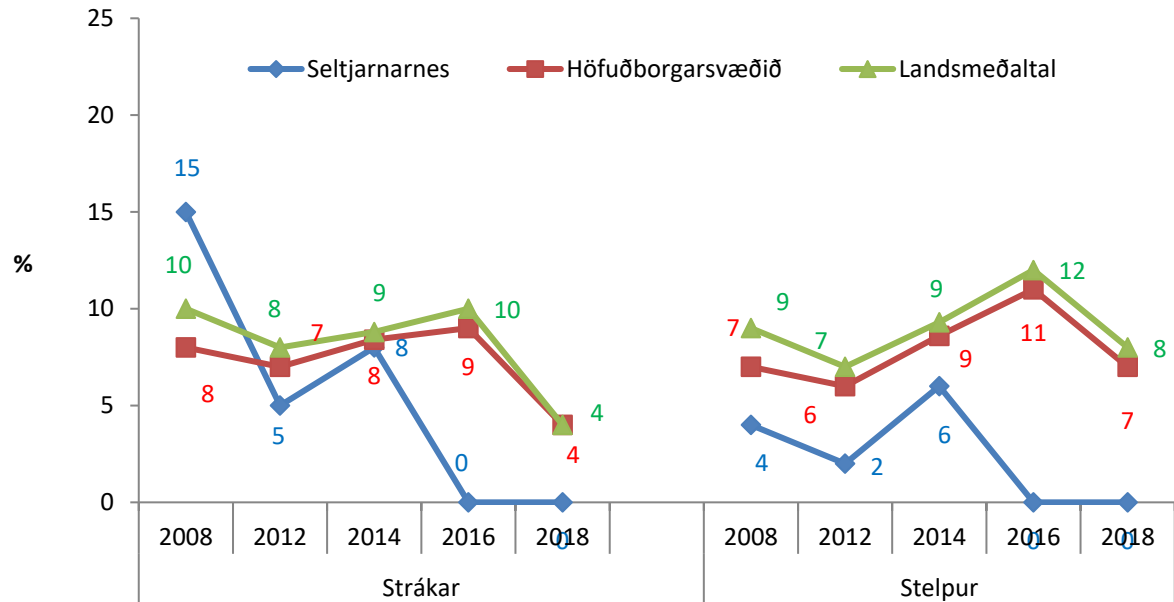


Mynd 49. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að líða illa í skólanum, árin 2008, 2012, 2014, 2016 og 2018.

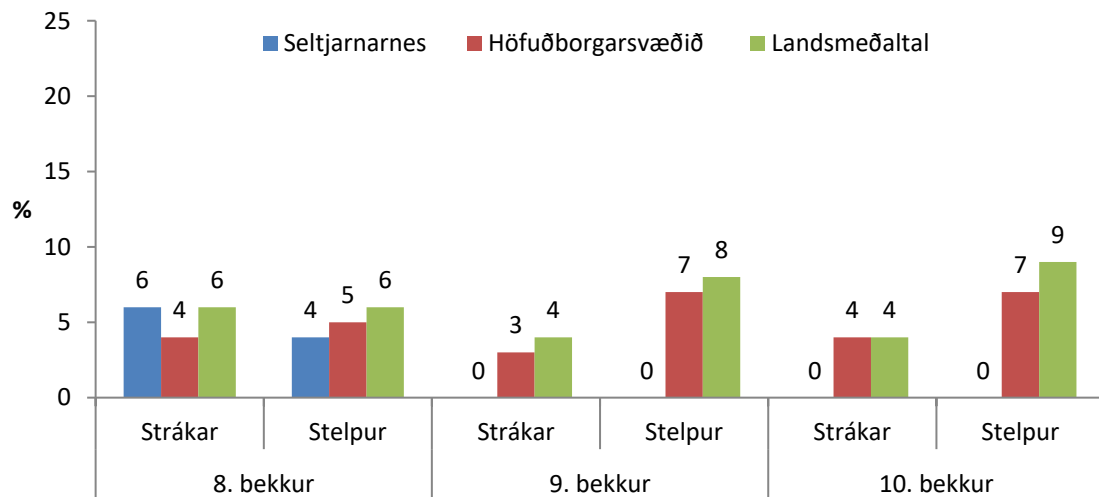


Mynd 50. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að líða illa í skólanum, árið 2018.

Langar til að hætta í skólanum



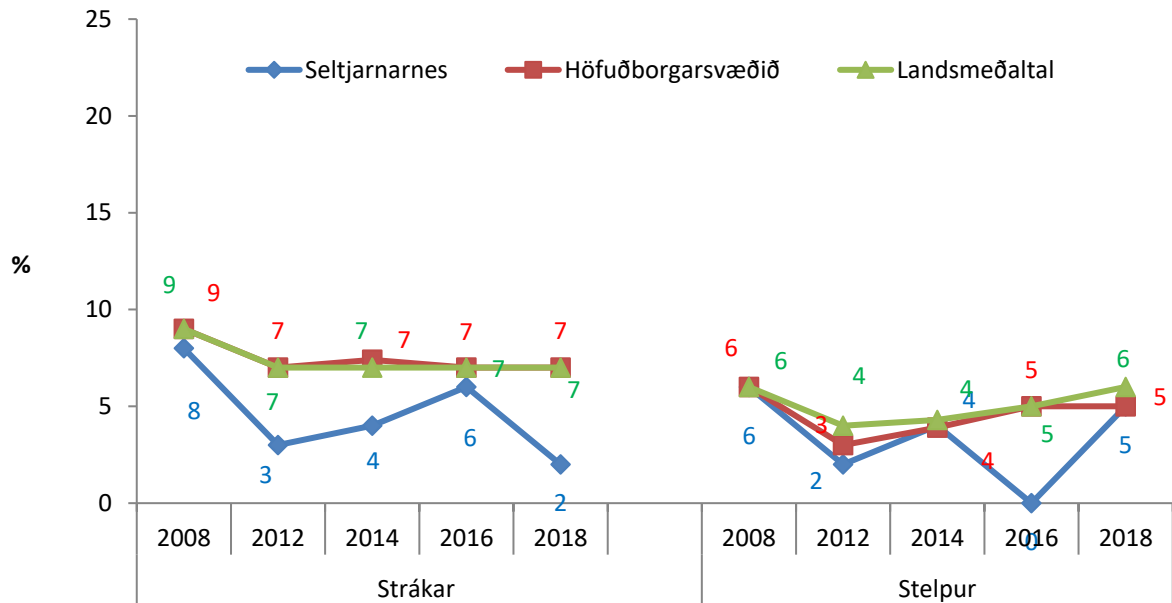
Mynd 51. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að langa til að hætta í skólanum, árin, 2008, 2012, 2014, 2016 og 2018.



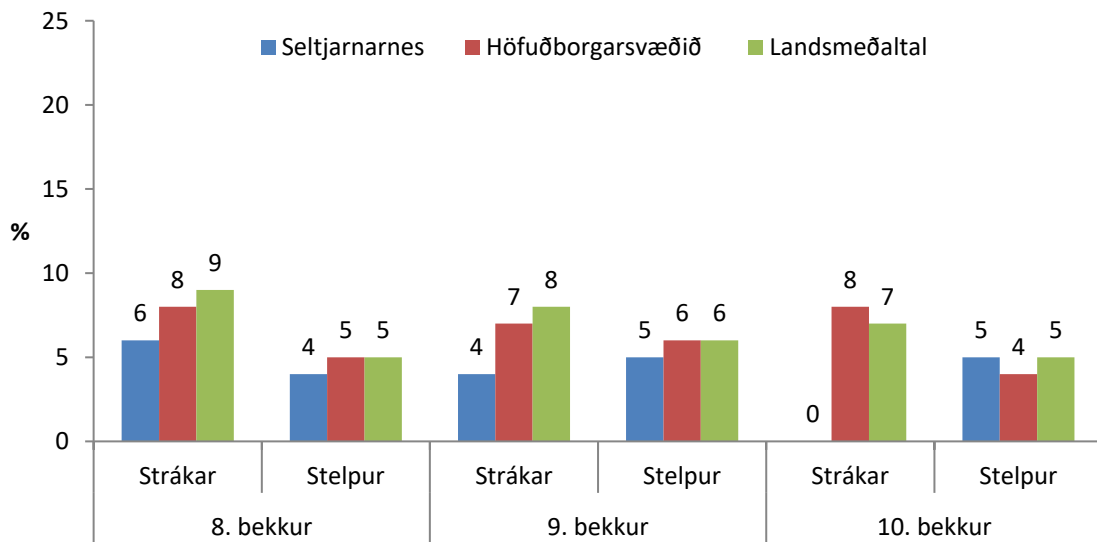
Mynd 52. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að langa til að hætta í skólanum, árið 2018.



### Samskipti við kennara



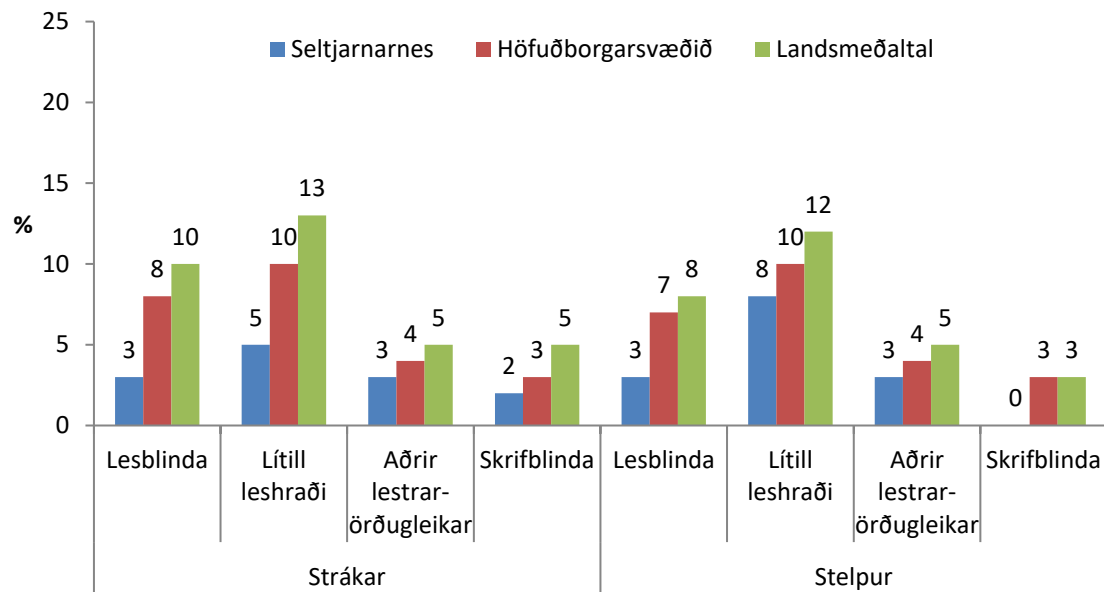
Mynd 53. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að semja illa við kennarana, árin 2008, 2012, 2014, 2016 og 2018.



Mynd 54. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að semja illa við kennarana, árið 2018.

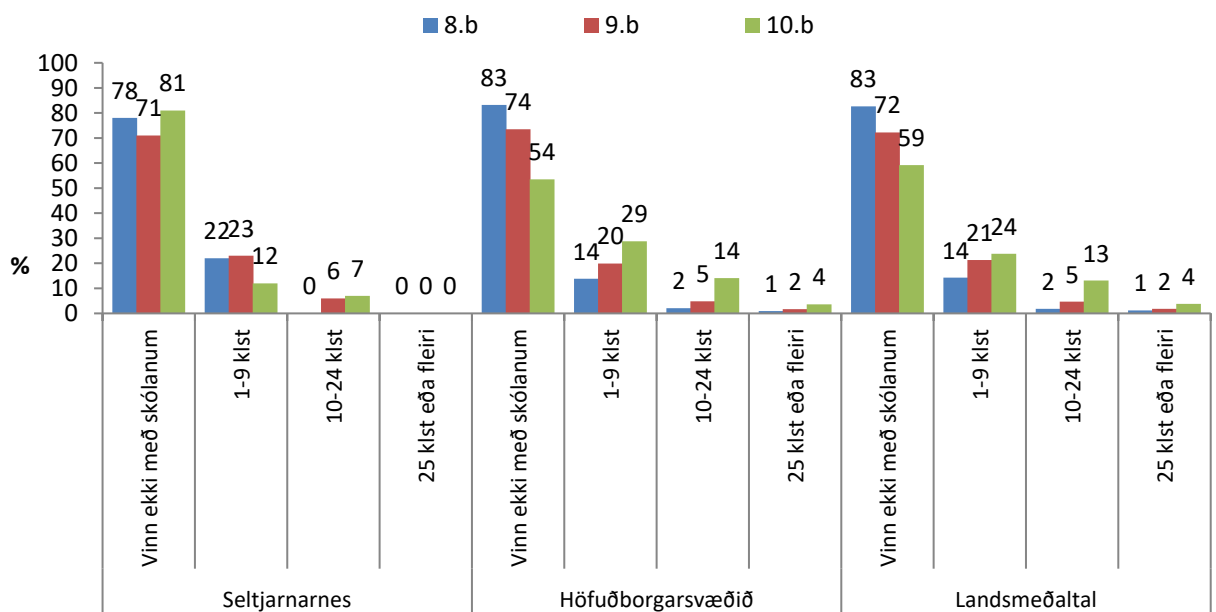


### Lestarrörðugleikar



Mynd 55. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að lestrarörðugleikar hafi mikil eða mjög mikil áhrif á námsframmistöðu þeirra, árið 2018.

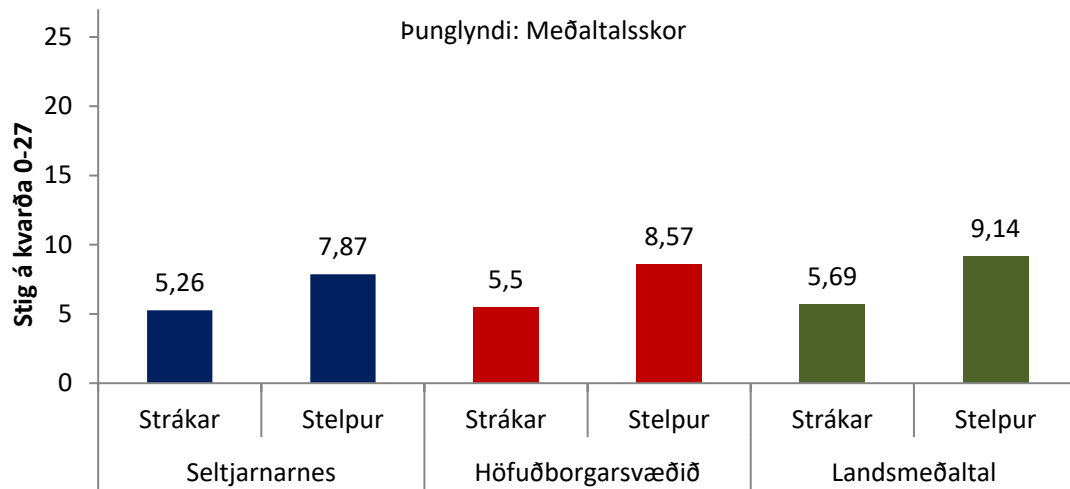
### Vinna með skóla



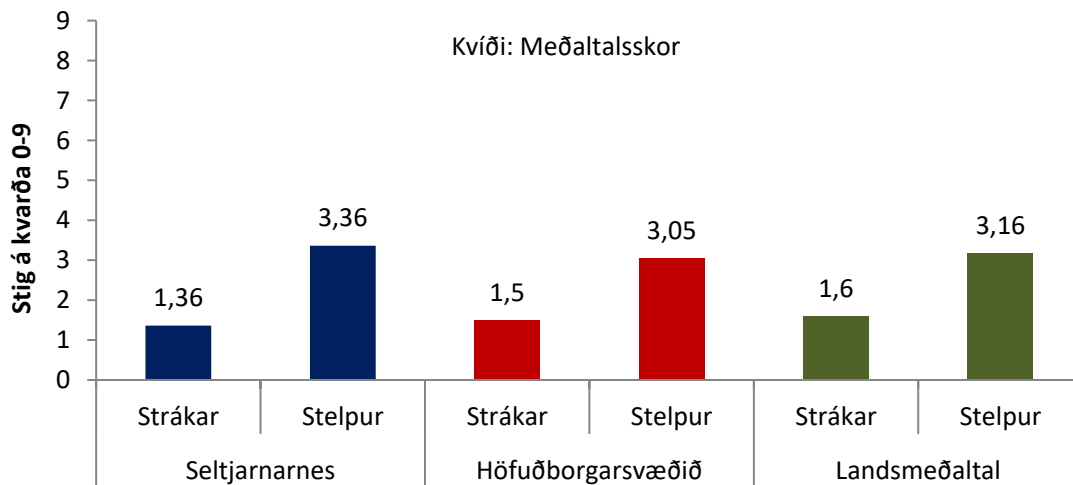
Mynd 56. Hvað vinnur þú marga tíma í launaðri vinnu með skólanum á viku? Hlutfall nemenda í 8.-10. bekk, árið 2018.

## Heilsa og líðan

### Þunglyndis- og kvíðaeinkenni



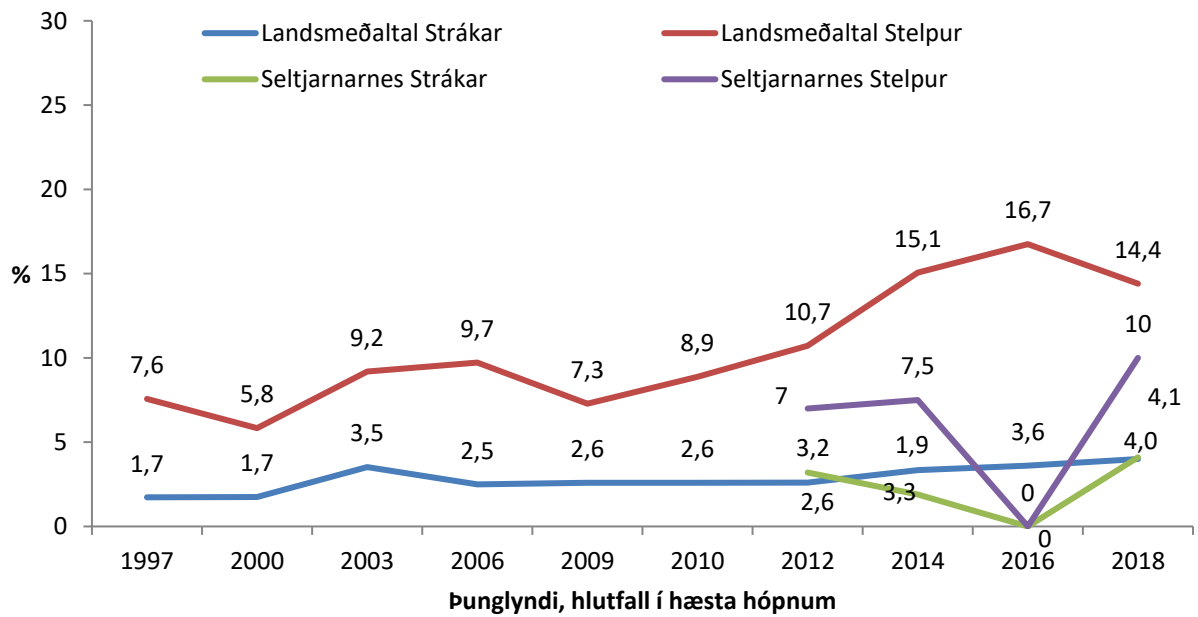
Mynd 57. Meðaltalsskor<sup>2</sup> þunglyndiseinkenna meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk, greint eftir kynferði, árið 2018.



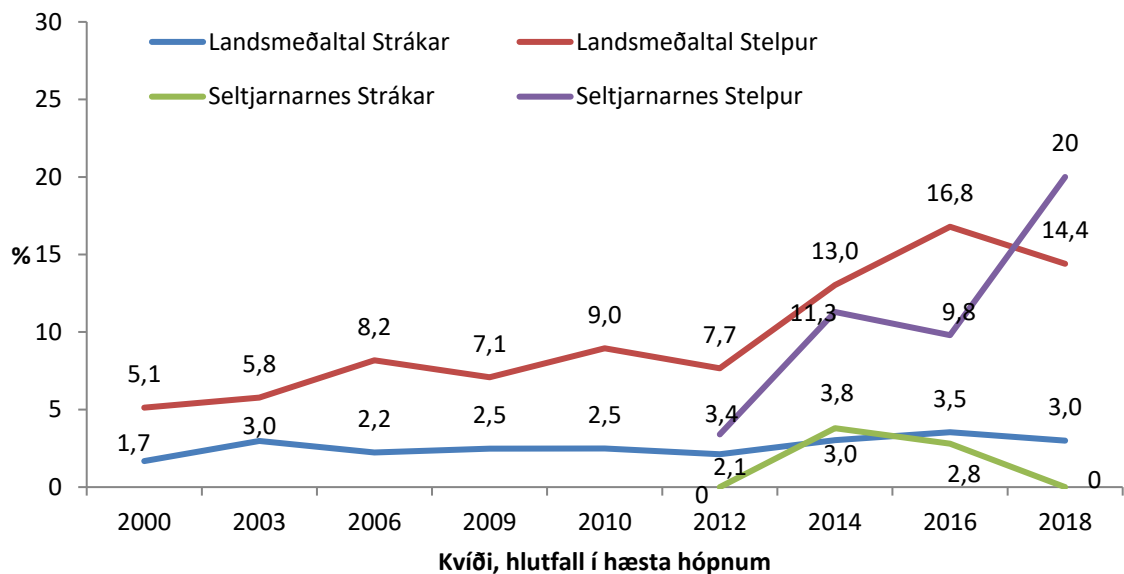
Mynd 58. Meðaltalsskor<sup>3</sup> kvíðaeinkenna meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk, greint eftir kynferði, árið 2018.

<sup>2</sup> Lægsta gildi 0 og hæsta 27. Því hærra sem gildið er því meiri þunglyndiseinkenni. Spurningar er mæla þunglyndi: Þú varst leið(ur) eða hafðir lítinn áhuga á að gera hluti, þú hafðir litla matarlyst, Þér fannst þú einmana, þú grést auðveldlega eða langaði að gráta, þú áttir erfitt með að sofna eða halda þér sofandi, þú varst niðurdregin(n) eða dapur/döpur, þú varst ekki spennt(ur) fyrir að gera nokkurn hlut, þér fannst þú vera hægfara eða hafa lítinn mátt, þér fannst framtíðin vonlaus.

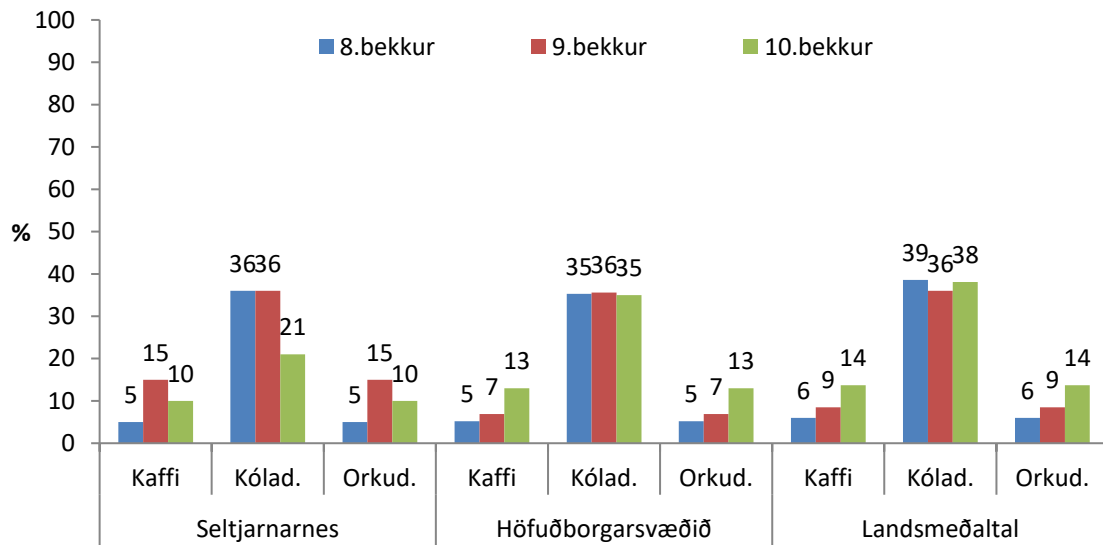
<sup>3</sup> Lægsta gildi 0 og hæsta 9. Því hærra sem gildið er því meiri kvíðaeinkenni. Spurningar er mæla kvíða: Taugaóstyrk; Skyndilega hræðslu án nokkurrar ástæðu; Þú varst uppspennt/ur.



Mynd 59. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á þunglyndiskvarðanum, árin 1997 til 2016 fyrir landið í heild, 2012-2018 fyrir sveitarfélag.



Mynd 60. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á kvíðakvarðanum, árin 1997 til 2016 fyrir landið í heild, 2012-2018 fyrir sveitarfélag.



Mynd 61. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast drekka eitt/einn til þrjú/þrjá glös/bolla af kaffi, kóladykk eða orkudrykk daglega, árið 2018.

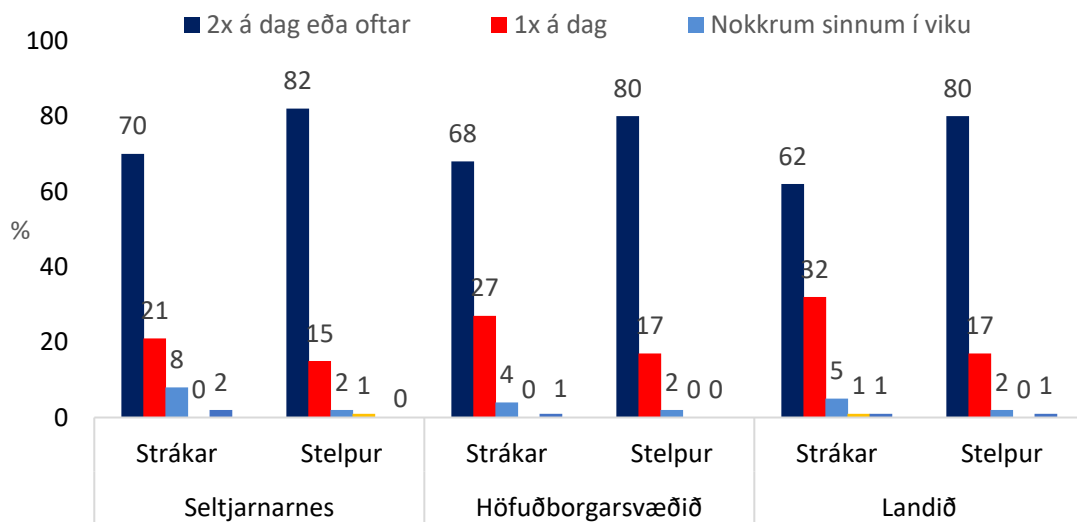
## Svefn

Tafla 6. Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018.

| Hvað sefur þú að jafnaði<br>margar klukkustundir á nóttu | Seltjarnarnes |      |       | Höfuðborgarsvæðið |      |       | Landsmeðaltal |      |       |
|--|---------------|------|-------|-------------------|------|-------|---------------|------|-------|
|  | %             |      |       | %                 |      |       | %             |      |       |
|  | 8.b.          | 9.b. | 10.b. | 8.b.              | 9.b. | 10.b. | 8.b.          | 9.b. | 10.b. |
| meira en 9 klst:   | 5,0           | 6,3  | 0,0   | 6,2               | 3,3  | 2,1   | 8,1           | 4,9  | 2,6   |
| um 9 klst:   | 20,0          | 27,1 | 16,7  | 25,0              | 18,1 | 10,9  | 25,2          | 16,8 | 10,8  |
| um 8 klst:   | 47,5          | 39,6 | 35,7  | 38,4              | 36,5 | 34,0  | 35,1          | 36,7 | 31,8  |
| um 7 klst:   | 20,0          | 22,9 | 21,4  | 20,3              | 27,5 | 33,3  | 21,1          | 25,0 | 32,5  |
| um 6 klst:   | 7,5           | 4,2  | 11,9  | 7,1               | 9,7  | 12,6  | 7,1           | 10,5 | 13,5  |
| minna en 6 klst:   | 0,0           | 0,0  | 14,3  | 3,1               | 4,9  | 7,2   | 3,3           | 6,1  | 8,9   |

## Tannhirða

Mynd 4.

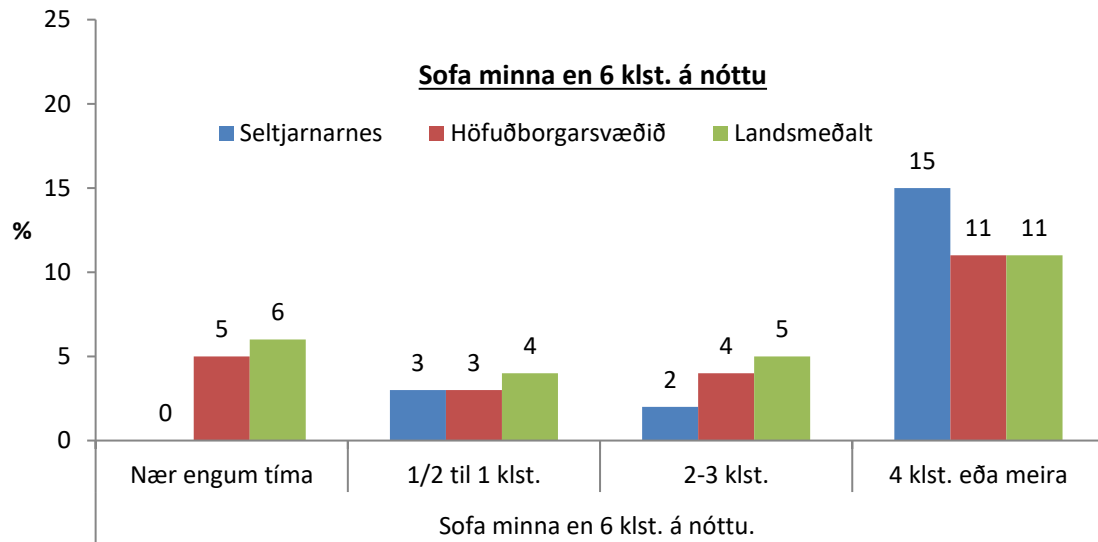


Mynd 5.

Mynd 6.

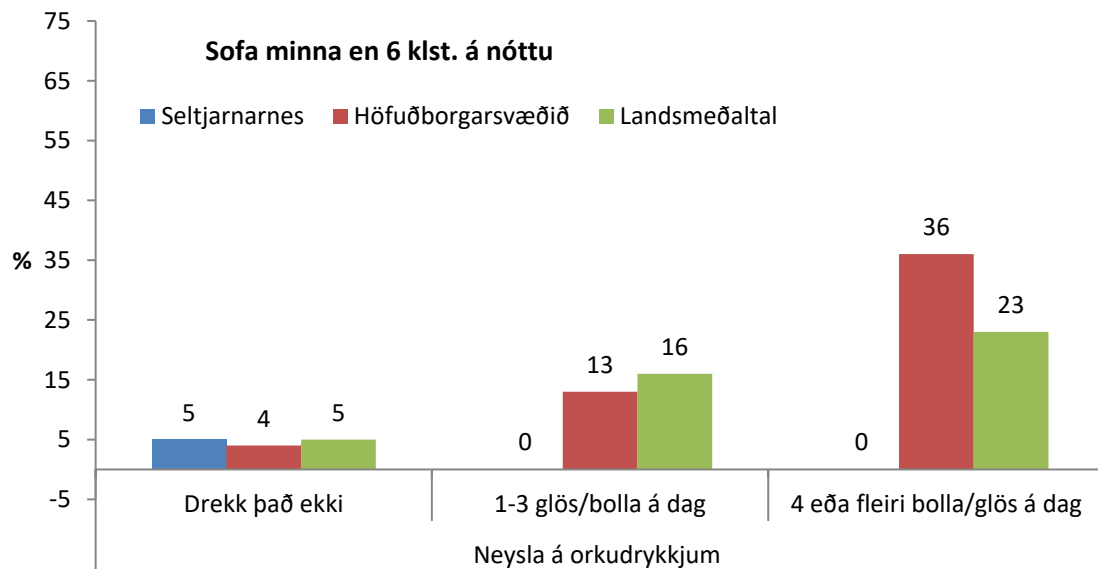
Mynd 62. Hversu oft burstar þú tennurnar? Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

### Svefn og tíma varið í samskiptamiðla á netinu



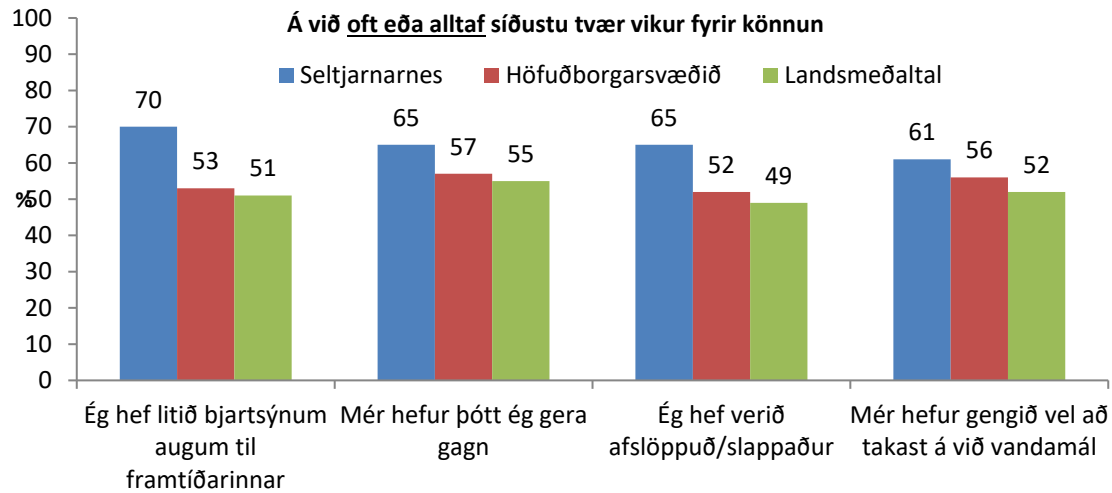
Mynd 63. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir því hve miklum tíma þau verja að jafnaði í að vera á samskiptamiðlum á netinu, árið 2018

### Svefn og neysla orkudrykkja

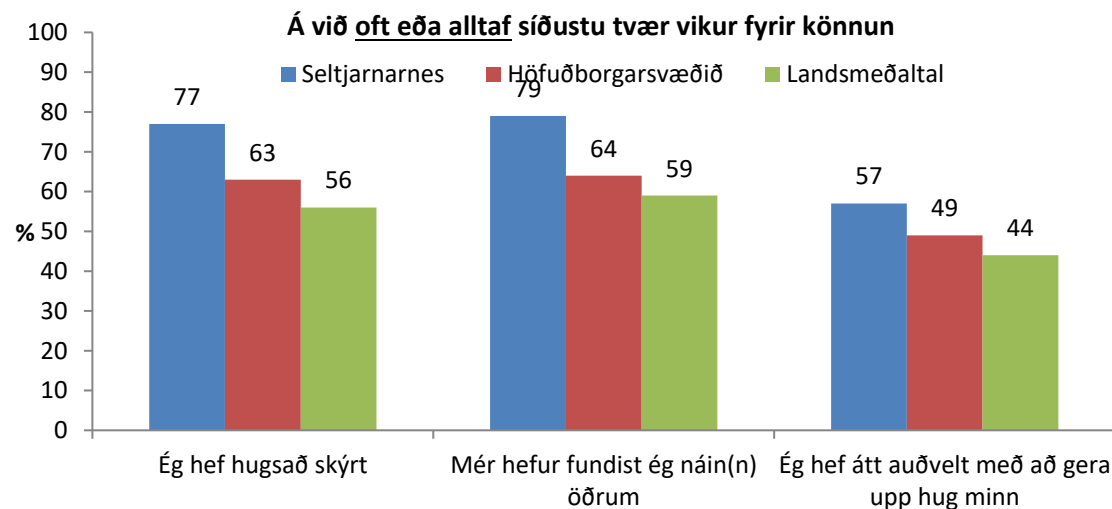


Mynd 64. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir neyslu orkudrykkja, árið 2016.

## Vellíðan nemenda - Staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar

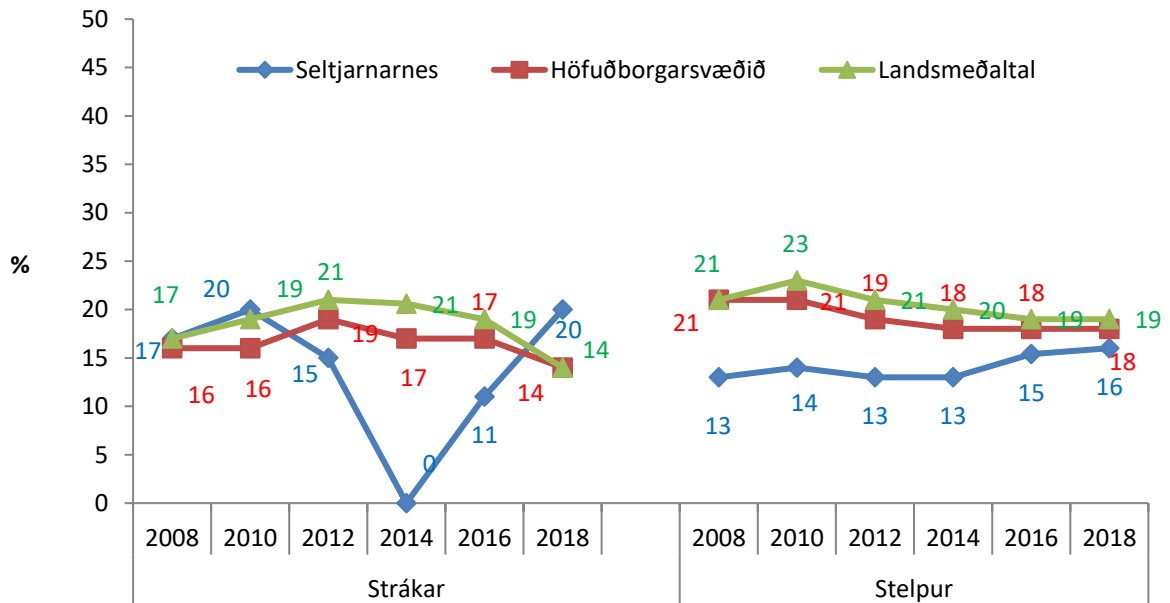


Mynd 65. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að eftirfarandi staðhæfingar hafi oft eða alltaf átt við síðustu tvær vikur fyrir könnun: Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar; Mér hefur þótt ég gera gagn; Ég hef verið afslöppuð/afslappaður; Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál, árið 2018.

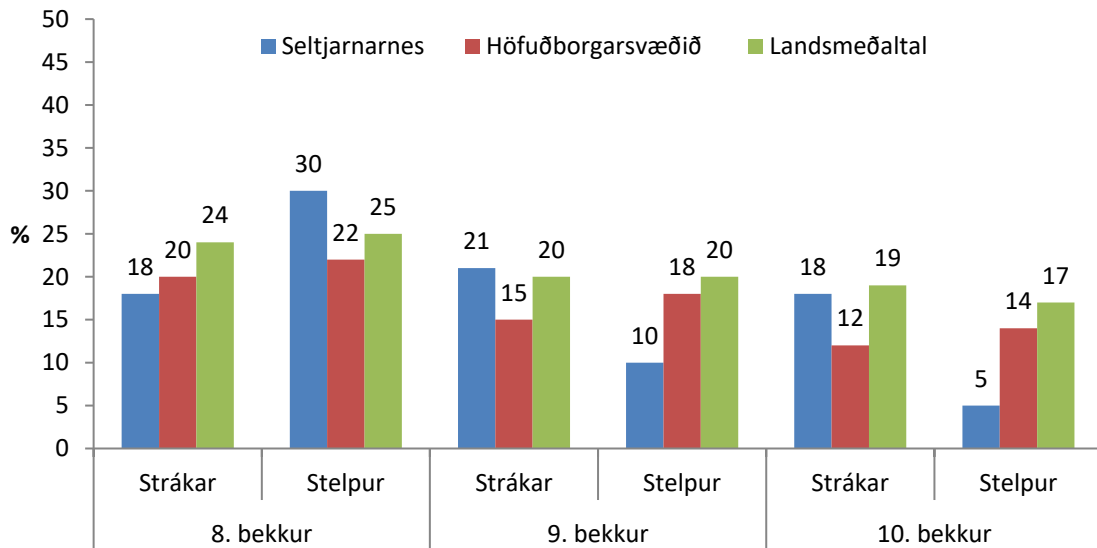


Mynd 66. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að eftirfarandi staðhæfingar hafi oft eða alltaf átt við síðustu tvær vikur fyrir könnun: Ég hef hugsað skýrt; Mér hefur fundist ég náin(n) öðrum; Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn, árið 2018.

Skipulagt íþróttá og tómstundastarf

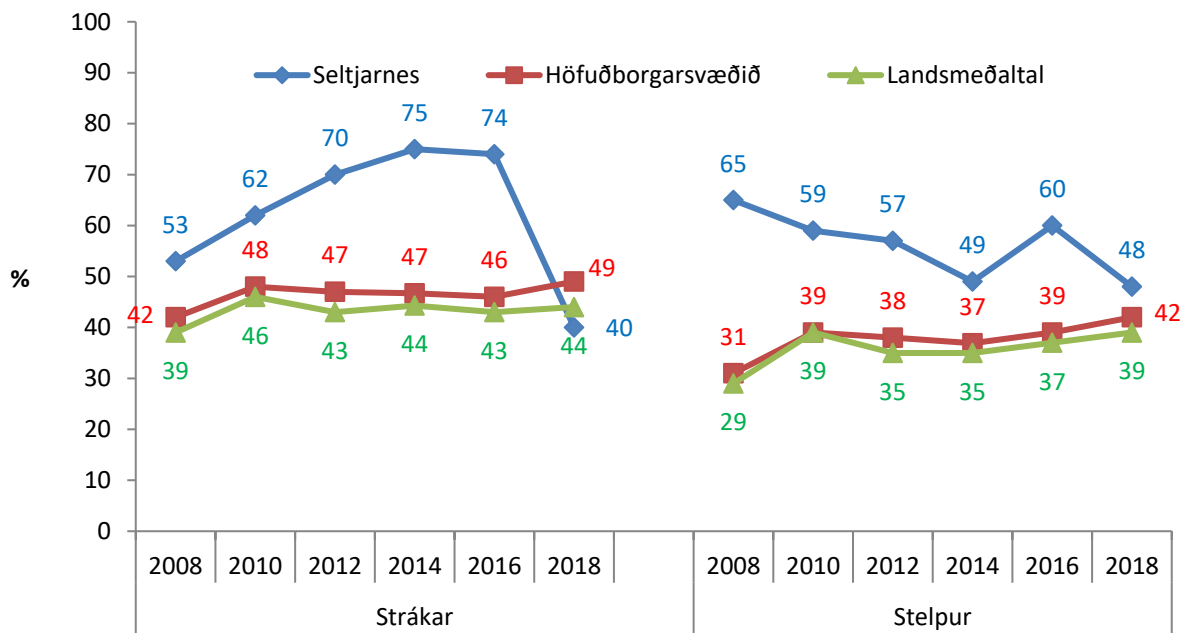


Mynd 67. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 1 sinni til 3 sinnum í viku, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.

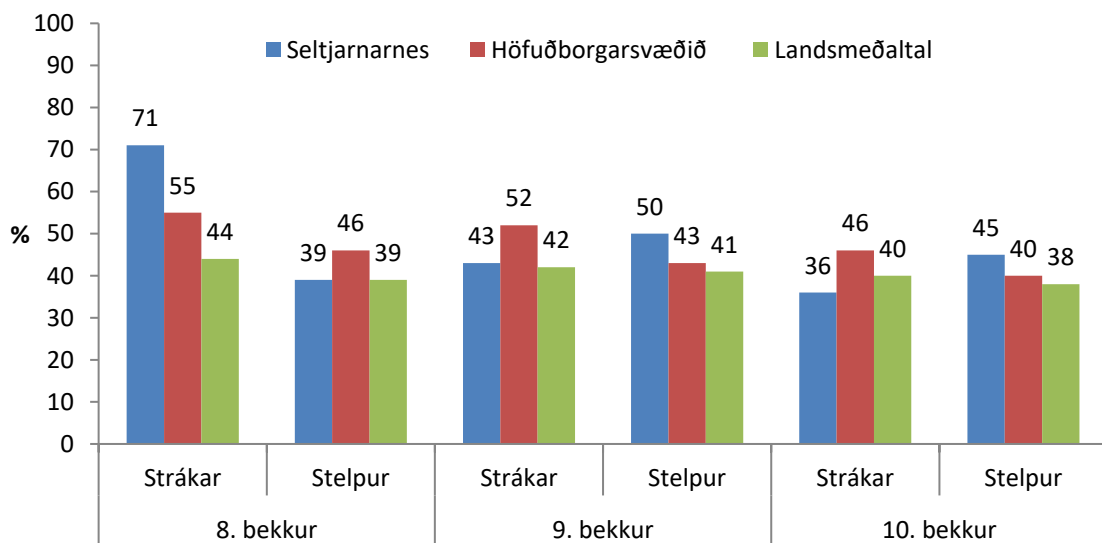


Mynd 68. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 1 sinni til 3 sinnum í viku, árið 2018.

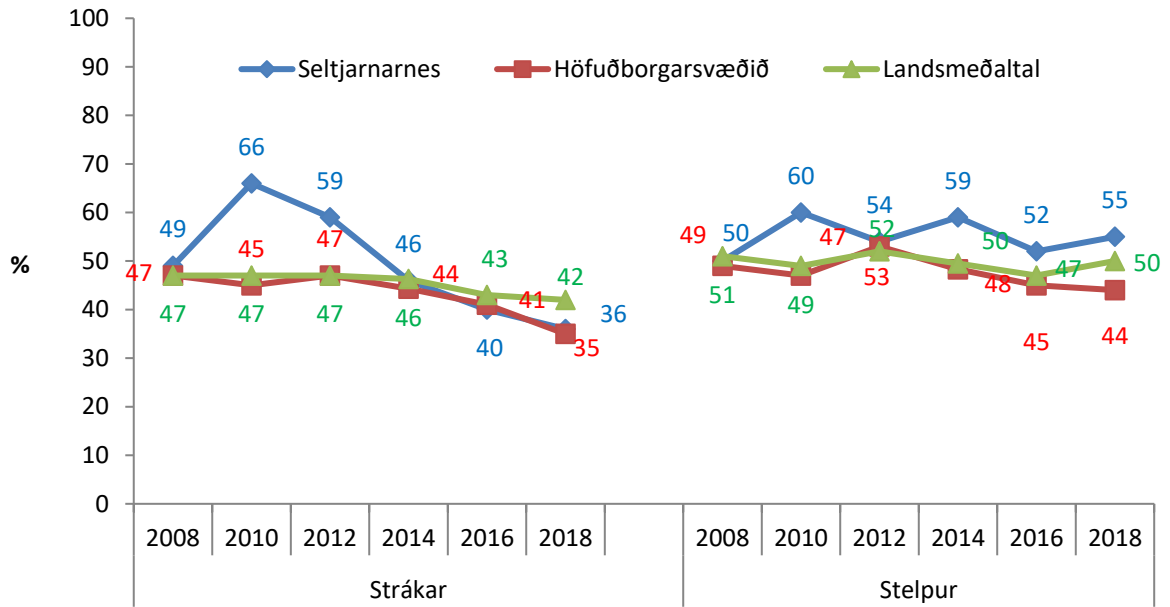




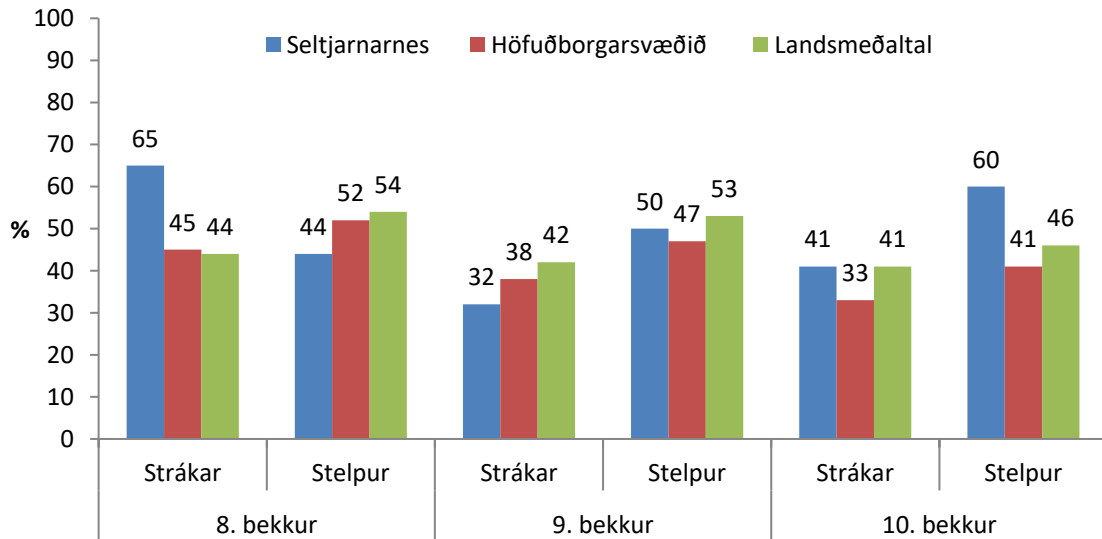
Mynd 69. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftar, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.



Mynd 70. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftar, árið 2016

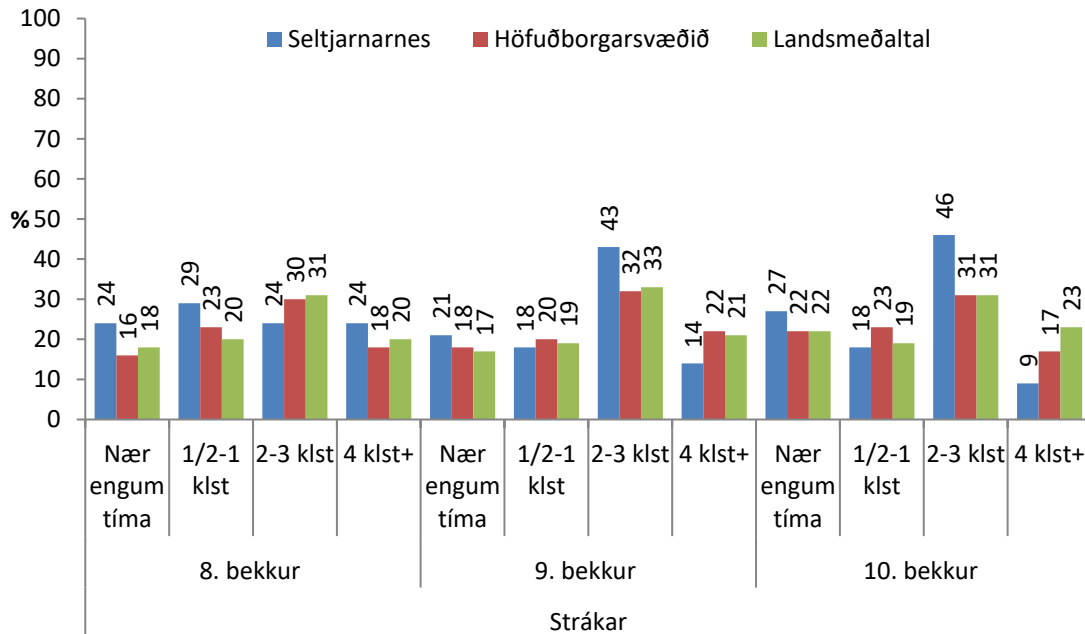


Mynd 71. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi vikulega eða oftar, árin 2008, 2010, 2012, 2014, 2016 og 2018.

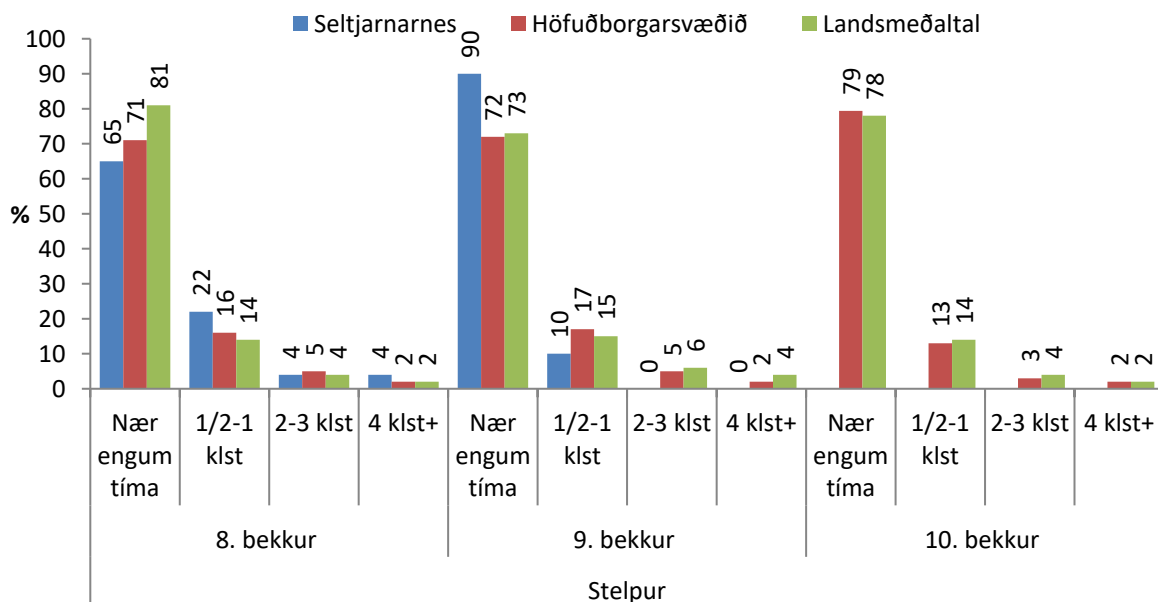


Mynd 72. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi vikulega eða oftar, árið 2018.

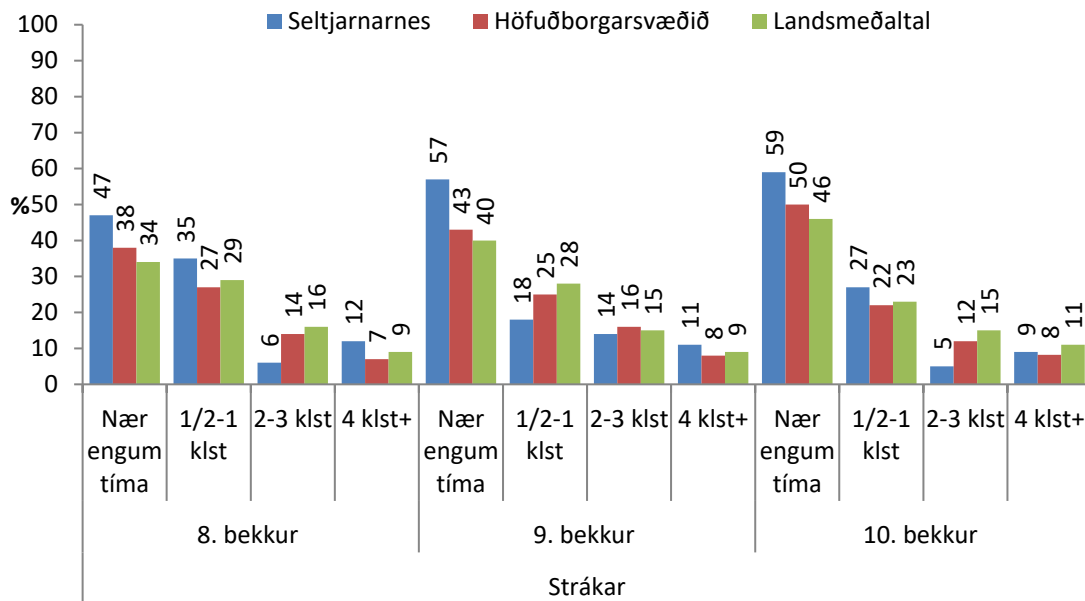
### Tölvuleikjanotkun



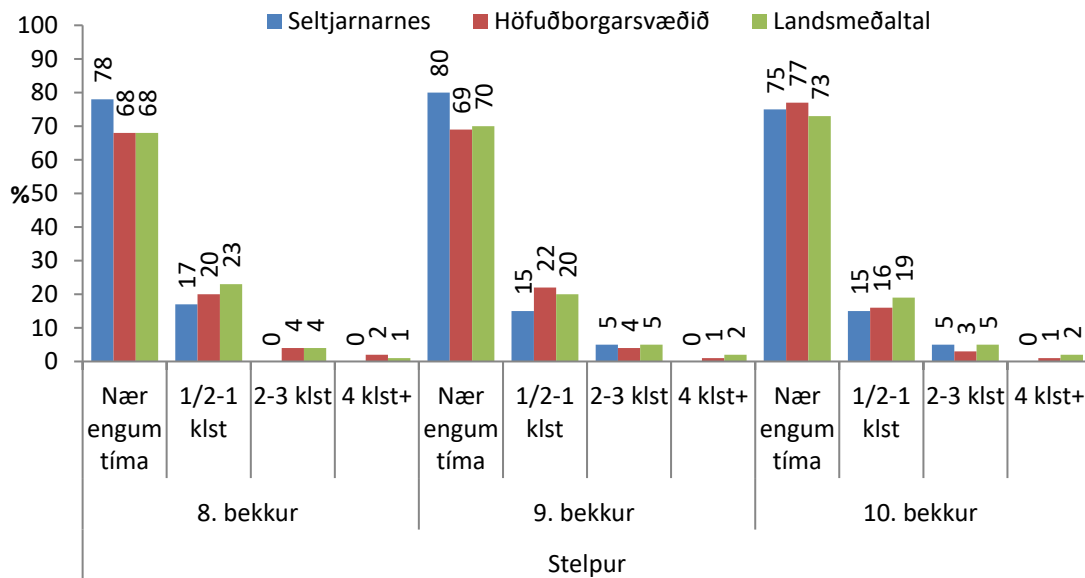
Mynd 73. Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2018 eftir því hversu miklum tíma þeir telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki á netinu.



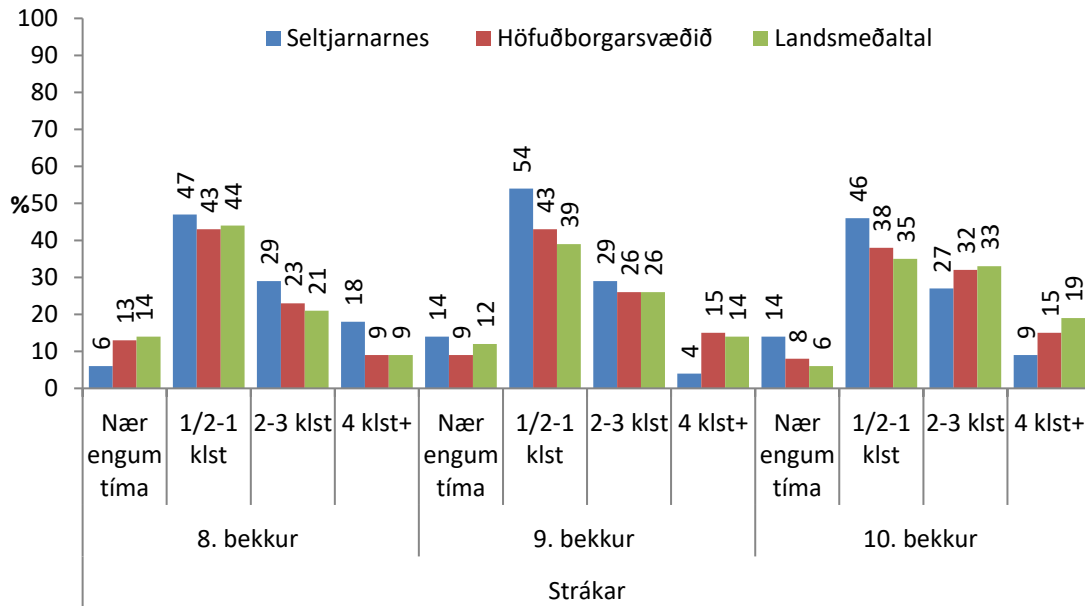
Mynd 74. Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018 eftir því hversu miklum tíma þær telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki á netinu.



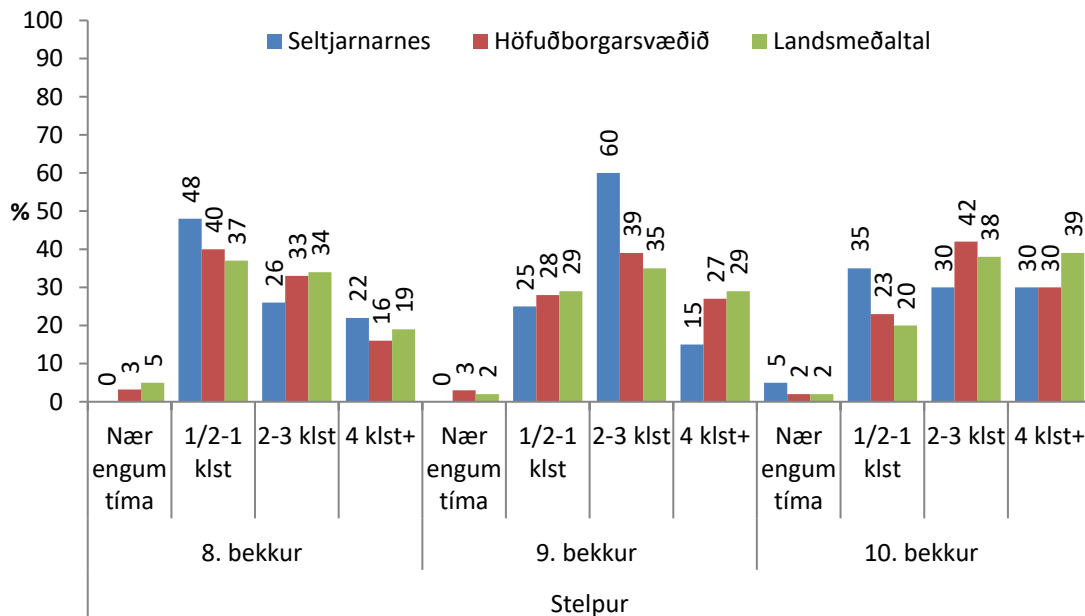
Mynd 75. Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2018 eftir því hversu miklum tíma þeir telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki sem eru EKKI á netinu.



Mynd 76. Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þær telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki sem eru EKKI á netinu.



Mynd 77. Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þeir telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að vera á samskiptamiðlum á netinu.



Mynd 78. Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þær telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að vera á samskiptamiðlum á netinu.

Tafla 7. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Spjallar eða sendir skilaboð, mynd eða myndband? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

| Hve oft á samfélagsmiðlum:                      |                       | Seltjarnarnes (%) |         | Höfuðborgarsvæðið (%) |         |
|---|-----------------------|-------------------|---------|-----------------------|---------|
|   |                       | Strákar           | Stelpur | Strákar               | Stelpur |
| Spjallar eða sendir skilaboð, mynd eða myndband | Aldrei                | 7,5               | 1,6     | 8,7                   | 2,3     |
|   | 1x í mán eða sjaldnar | 3,0               | 0,0     | 5,3                   | 2,8     |
|   | 1x í viku             | 3,0               | 3,2     | 4,1                   | 2,2     |
|   | Nokkrum sinnum í viku | 11,9              | 7,9     | 12,5                  | 8,1     |
|   | 1x á dag              | 16,4              | 11,1    | 10,0                  | 7,1     |
|   | 2-5x á dag            | 23,9              | 23,8    | 23,4                  | 24,7    |
|   | 6x eða oftar á dag    | 34,3              | 52,4    | 35,9                  | 52,8    |

Tafla 8. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Sendir skilaboð, mynd eða myndband sem hverfur eftir lestur? Hlutfall stráka og

| Hve oft á samfélagsmiðlum:                                  |                       | Seltjarnarnes (%) |         | Höfuðborgarsvæðið (%) |         |
|---|-----------------------|-------------------|---------|-----------------------|---------|
|   |                       | Strákar           | Stelpur | Strákar               | Stelpur |
| Sendir skilaboð, mynd eða myndband sem hverfur eftir lestur | Aldrei                | 15,2              | 4,8     | 18,7                  | 7,0     |
|   | 1x í mán eða sjaldnar | 3,0               | 0,0     | 5,3                   | 2,7     |
|   | 1x í viku             | 3,0               | 3,2     | 4,8                   | 2,3     |
|   | Nokkrum sinnum í viku | 10,6              | 3,2     | 11,2                  | 7,1     |
|   | 1x á dag              | 15,2              | 9,5     | 10,0                  | 7,9     |
|   | 2-5x á dag            | 15,2              | 17,5    | 18,5                  | 23,1    |
|   | 6x eða oftar á dag    | 37,9              | 61,9    | 31,4                  | 49,9    |

stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

Tafla 9. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Setur mynd eða myndband af lífi þínu? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

| Hve oft á samfélagsmiðlum:           |                       | Seltjarnarnes (%) |         | Höfuðborgarsvæðið (%) |         |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------------|---------|-----------------------|---------|
|                                      |                       | Strákar           | Stelpur | Strákar               | Stelpur |
| Setur mynd eða myndband af lífi þínu | Aldrei                | 35,8              | 16,1    | 45,1                  | 21,8    |
|                                      | 1x í mán eða sjaldnar | 14,9              | 21,0    | 15,5                  | 15,7    |
|                                      | 1x í viku             | 10,4              | 4,8     | 6,9                   | 7,6     |
|                                      | Nokkrum sinnum í viku | 10,4              | 11,3    | 8,8                   | 11,2    |
|                                      | 1x á dag              | 9,0               | 14,5    | 6,6                   | 10,0    |
|                                      | 2-5x á dag            | 9,0               | 14,5    | 7,7                   | 15,6    |
|                                      | 6x eða oftar á dag    | 10,4              | 17,7    | 9,3                   | 18,2    |

Tafla 10. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Deilir öðru en myndum, t.d. fréttum, leikjum, vefsíðum? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

| Hve oft á samfélagsmiðlum:                             |                       | Seltjarnarnes (%) |         | Höfuðborgarsvæðið (%) |         |
|--|-----------------------|-------------------|---------|-----------------------|---------|
|  |                       | Strákar           | Stelpur | Strákar               | Stelpur |
| Deilir öðru en myndum, t.d. fréttum, leikjum, vefsíðum | Aldrei                | 41,8              | 42,9    | 39,5                  | 45,9    |
|  | 1x í mán eða sjaldnar | 16,4              | 17,5    | 15,1                  | 18,8    |
|  | 1x í viku             | 7,5               | 11,1    | 10,6                  | 8,4     |
|  | Nokkrum sinnum í viku | 10,4              | 11,1    | 14,0                  | 10,8    |
|  | 1x á dag              | 6,0               | 4,8     | 8,0                   | 6,6     |
|  | 2-5x á dag            | 9,0               | 11,1    | 7,1                   | 5,1     |
|  | 6x eða oftar á dag    | 9,0               | 1,6     | 5,8                   | 4,4     |

Tafla 11. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Skoðar síður / reikninga vina þinna? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

| Hve oft á samfélagsmiðlum:          |                       | Seltjarnarnes (%) |         | Höfuðborgarsvæðið (%) |         |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|---------|-----------------------|---------|
|                                     |                       | Strákar           | Stelpur | Strákar               | Stelpur |
| Skoðar síður / reikninga vina þinna | Aldrei                | 37,3              | 28,6    | 47,1                  | 38,6    |
|                                     | 1x í mán eða sjaldnar | 13,4              | 11,1    | 15,0                  | 12,7    |
|                                     | 1x í viku             | 10,4              | 15,9    | 10,3                  | 11,3    |
|                                     | Nokkrum sinnum í viku | 22,4              | 27,0    | 13,7                  | 17,0    |
|                                     | 1x á dag              | 3,0               | 9,5     | 5,7                   | 8,9     |
|                                     | 2-5x á dag            | 9,0               | 3,2     | 4,9                   | 7,7     |
|                                     | 6x eða oftar á dag    | 4,5               | 4,8     | 3,3                   | 3,8     |

Tafla 12. Hversu oft á dag gerir þú eitthvað af eftirtöldu á samfélagsmiðlum: Skoðar síður / reikninga fólks sem þú þekkir ekki? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

| Hve oft á samfélagsmiðlum:                        |                       | Seltjarnarnes (%) |         | Höfuðborgarsvæðið (%) |         |
|---|-----------------------|-------------------|---------|-----------------------|---------|
|   |                       | Strákar           | Stelpur | Strákar               | Stelpur |
| Skoðar síður / reikninga fólks sem þú þekkir ekki | Aldrei                | 50,7              | 38,1    | 57,3                  | 45,1    |
|   | 1x í mán eða sjaldnar | 10,4              | 11,1    | 13,0                  | 11,9    |
|   | 1x í viku             | 10,4              | 14,3    | 7,5                   | 8,6     |
|   | Nokkrum sinnum í viku | 13,4              | 12,7    | 9,8                   | 14,6    |
|   | 1x á dag              | 1,5               | 11,1    | 4,4                   | 8,2     |
|   | 2-5x á dag            | 7,5               | 9,5     | 4,8                   | 7,3     |
|   | 6x eða oftar á dag    | 6,0               | 3,2     | 3,1                   | 4,3     |



### Stríðni á netinu eða í gegnum farsíma.

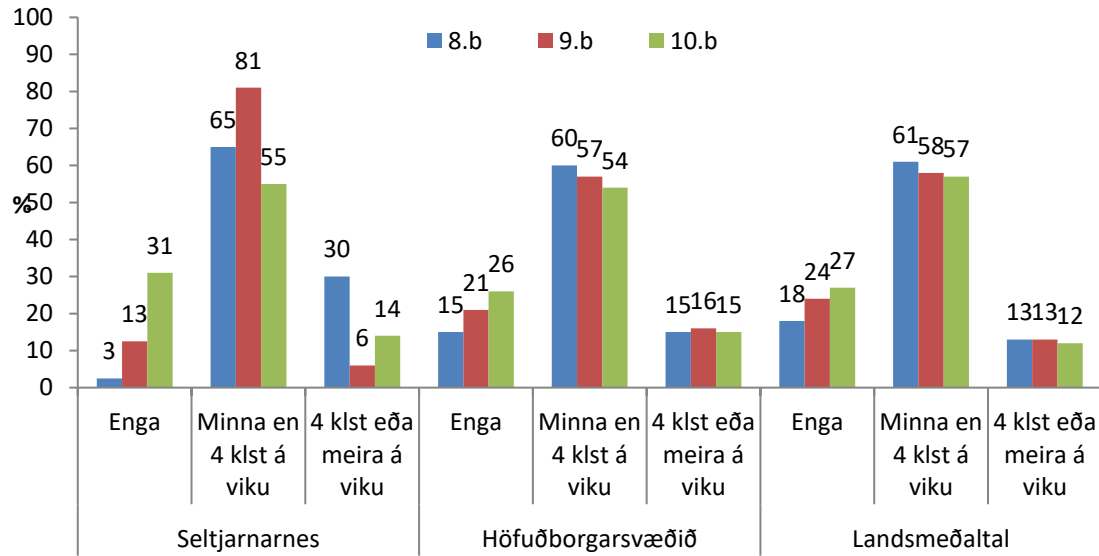
Tafla 13. Hversu oft hefur það gerst hjá þér í vetur: Þú sent andstyggileg eða særandi skilaboð til einstaklings eða hóps. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

| Hversu oft hefur það gerst hjá þér í vetur:                                  | Fjöldi skipta | Seltjarnarnes (%) | Höfuðborgar svæðið (%) | Landið (%) |
|--|---------------|-------------------|------------------------|------------|
| Þú sent andstyggileg eða særandi skilaboð til einstaklings eða hóps á netinu | Aldrei        | 76,5              | 78,5                   | 78,1       |
|  | 1x-2x         | 17,4              | 14,8                   | 15,4       |
|  | 3x eða oftar  | 6,1               | 6,7                    | 6,5        |

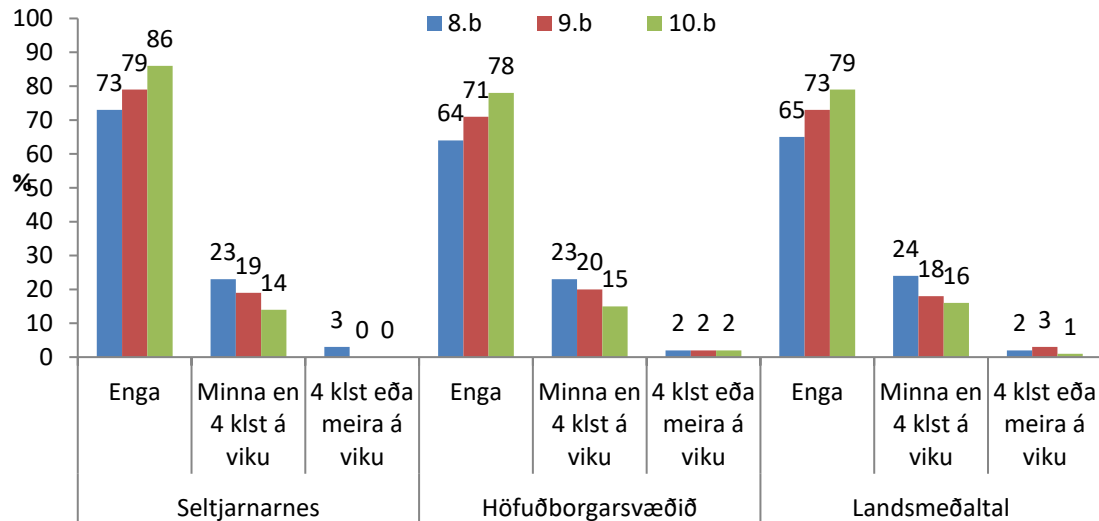
Tafla 14. Hversu oft hefur það gerst hjá þér í vetur: Þú fengið andstyggileg eða særandi skilaboð frá einstaklingi eða hópi. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

| Hversu oft hefur það gerst hjá þér í vetur:                                    | Fjöldi skipta | Seltjarnarnes (%) | Höfuðborgar svæðið (%) | Landið (%) |
|--|---------------|-------------------|------------------------|------------|
| Þú fengið andstyggileg eða særandi skilaboð frá einstaklingi eða hópi á netinu | Aldrei        | 65,4              | 67,0                   | 65,9       |
|  | 1x-2x         | 23,8              | 17,4                   | 18,2       |
|  | 3x eða oftar  | 10,8              | 15,6                   | 15,8       |

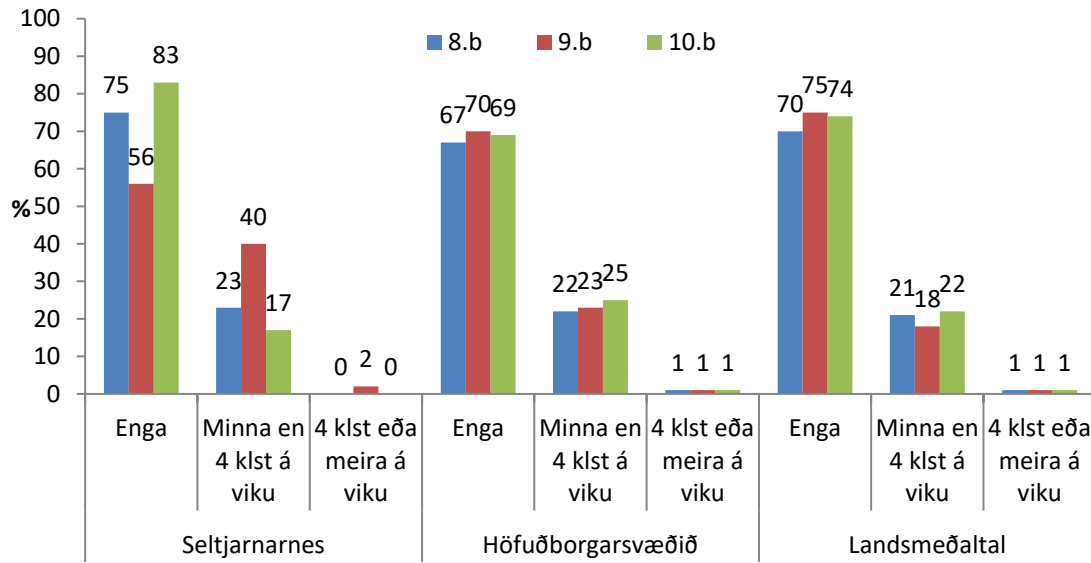
Lestur



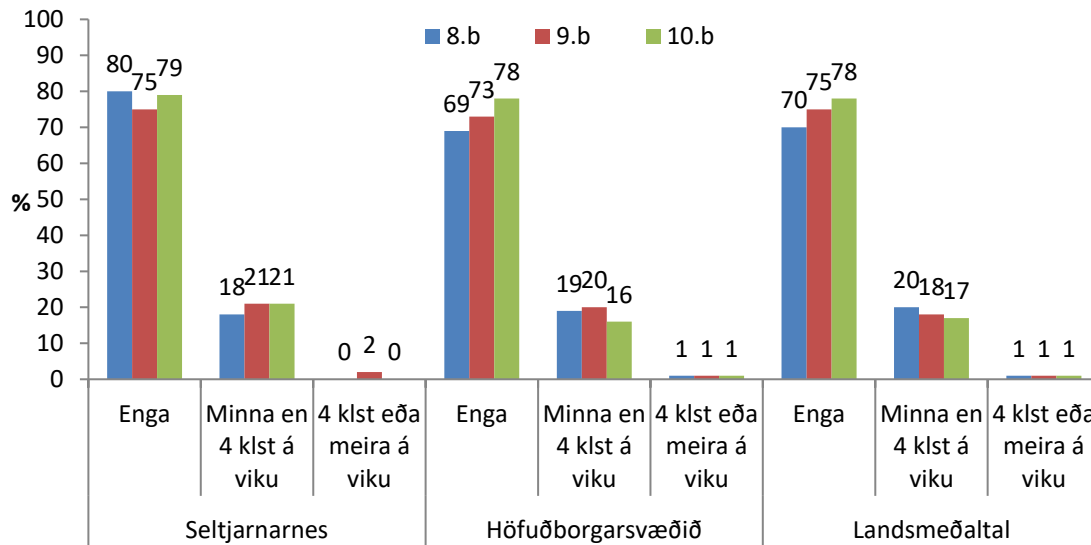
Mynd 79. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Bækur, aðrar en skólabækur. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.



Mynd 80. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Teiknimyndabækur/blöð. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018

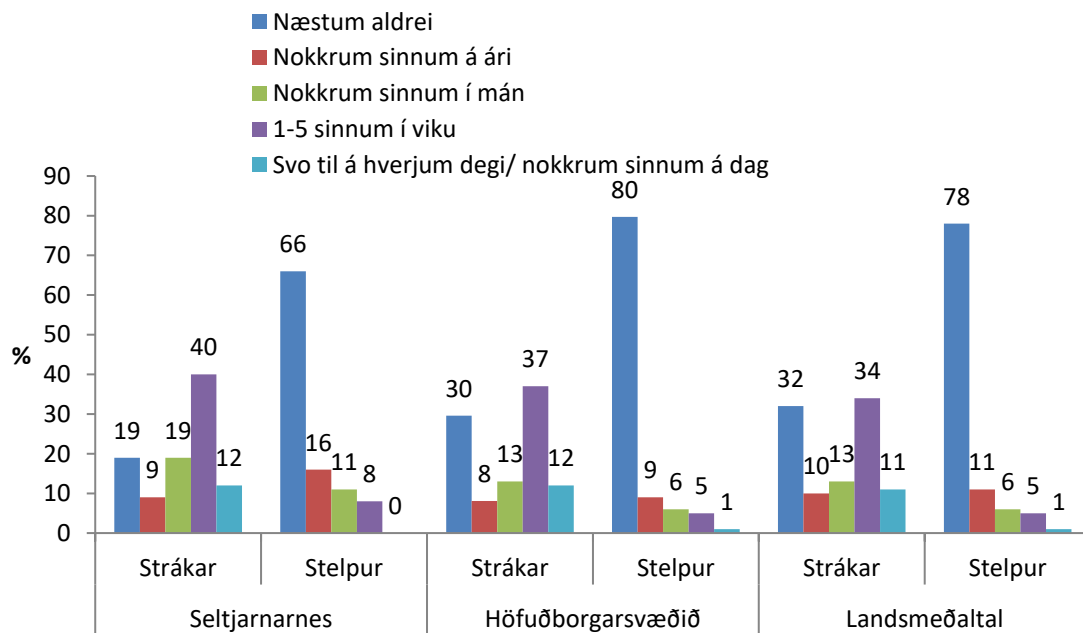


Mynd 81. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Dagblöð. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.



Mynd 82. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Tímarit. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2018.

Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klámblöð, horfir á klám í sjónvarpi/videói /DVD eða á netinu?



Mynd 83. Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klámblöð, horfir á klám í sjónvarpi/videói /DVD eða á netinu? Hlutfall stráka og stelpna í 8. – 10. bekk árið 2018.

Mynd 7.