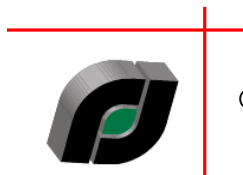


# Ungt fólk 2016

## Lýðheilsa ungs fólks í Garðabæ

Niðurstöður rannsóknar meðal  
nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016



© Rannsóknir & greining 2016

# Ungt fólk 2016

## Lýðheilsa ungs fólks í Garðabæ

Niðurstöður rannsóknar meðal  
nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016

©Rannsóknir & greining 2016

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

Yfirlit yfir myndir .....	4
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 .....	23
Hassneysla.....	26
Marijúananeysla .....	27
Kannabisneysla (hass- eða marijúana).....	29
Neysla annarra ólöglegra vímuefna .....	31
Amfetamín.....	31
Sniff.....	31
Sveppir sem vímuefni.....	32
E tafla .....	32
Viðhorf foreldra nemenda í 10. bekk til neyslu .....	33
Félagslegir þættir .....	34
Samvera foreldra og unglunga.....	34
Eftirlit og stuðningur foreldra .....	36
Fjárhagsaðstæður heimilisins .....	39
Útivistartími.....	40
Valfrelsi og áhrif á framgang lífsins.....	43
Nám og skóli.....	45
Mikilvægi náms.....	45
Líðan í skóla .....	46
Langar til að hætta í skólanum .....	47
Samskipti við kennara .....	48
Lestrarörðugleikar .....	49
Vinna með skóla .....	49
Heilsa og líðan .....	50

Punglyndis- og kvíðaeinkenni .....	50
Svefn .....	53
Svefn og tíma varið í samskiptamiðla á netinu .....	54
Svefn og neysla kaffis og orkudrykkja .....	55
Vellíðan nemenda - Staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar .....	57
Fritími .....	58
Skipulagt íþróttar og tómstundastarf .....	58
Tölvuleikjanotkun .....	61
Stríðni gegnum skilaboð .....	64
Lestur .....	65
Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klámblöð, horfir á klám í sjónvarpi/videói /DVD eða á netinu? .....	67

## Yfirlit yfir myndir

Mynd 1. Þróun vímuefnaneyslu unglunga í 10. bekk á Íslandi árin 1997 til 2016. ....	12
Mynd 2. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2016. ....	13
Mynd 3. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2016. ....	13
Mynd 4. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2016. ....	14
Mynd 5. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016. ....	16
Mynd 6. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016. ....	16
Mynd 7. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016. ....	17
Mynd 8. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016. ....	17
Mynd 9. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016. ....	18
Mynd 10. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016. ....	18
Mynd 11. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016. ....	19
Mynd 12. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016. ....	19
Mynd 13. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016. ....	20
Mynd 14. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016. ....	20
Mynd 15. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016. ....	21
Mynd 16. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016. ....	21
Mynd 17. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2016. ....	22

Mynd 18. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2016.....	22
Mynd 19. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2016.....	23
Mynd 20. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftár síðastliðna 30 daga, árin 2001- 2016. ....	23
Mynd 21. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftár síðastliðna 30 daga, árin 2001 – 2016. ....	24
Mynd 22. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftár síðastliðna 30 daga, árin 2001 – 2016. ....	24
Mynd 23. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað hass einu sinni eða oftár um ævina, árin 2001 – 2016.....	26
Mynd 24. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað hass einu sinni eða oftár um ævina, árin 2001 – 2016.....	26
Mynd 25. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað hass einu sinni eða oftár um ævina, árin 2005 – 2016.....	27
Mynd 26. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem segjast hafa notað marjúana einu sinni eða oftár um ævina, árin 2010 til 2016. ....	27
Mynd 27. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem segjast hafa notað marjúana einu sinni eða oftár um ævina, árin 2010 til 2016. ....	28
Mynd 28. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem segjast hafa notað marjúana einu sinni eða oftár um ævina, árin 2010 til 2016. ....	28
Mynd 29. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað kannabis (hass EÐA marjúana) einu sinni eða oftár um ævina, árin 2010 til 2016. ....	29
Mynd 30. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað kannabis (hass EÐA marjúana) einu sinni eða oftár um ævina, árin 2010 til 2016. ....	29
Mynd 31. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað kannabis (hass EÐA marjúana) einu sinni eða oftár um ævina, árin 2010 til 2016. ....	30
Mynd 32. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað amfetamín einu sinni eða oftár um ævina, árin 2004 – 2016. ....	31
Mynd 33. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað sniff (t.d. lím) einu sinni eða oftár um ævina, árin 2004 – 2016. ....	31
Mynd 34. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað sveppi (sem vímuefni) einu sinni eða oftár um ævina, árin 2004 – 2016. ....	32
Mynd 35. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað E-töflu einu sinni eða oftár um ævina, árin 2004 – 2016.....	32
Mynd 36. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfarandi: Reykja sígarettur; Reykja raf-sígarettur. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2016.....	33
Mynd 37. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfarandi: Drekkja þig fulla(n); Reykja hass; Reykja marjúana. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2016. ....	33
Mynd 38. 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, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	34
Mynd 39. 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 2016.....	34

Mynd 40. 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, 2009, 2014 og 2016. ....	35
Mynd 41. 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 2016. ....	35
Mynd 42. 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, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	36
Mynd 43. 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 2016. ....	36
Mynd 44. 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, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	37
Mynd 45. 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 2016. ....	37
Mynd 46. Hlutfall nemenda 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, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	38
Mynd 47. Hlutfall nemenda 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 2016. ....	38
Mynd 48. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftár síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	40
Mynd 49. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftár síðastliðna 7 daga, árið 2016. ....	40
Mynd 50. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, þrisvar sinnum eða oftár síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	41
Mynd 51. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, þrisvar sinnum eða oftár síðastliðna 7 daga, árið 2016. ....	41
Mynd 52. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftár síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	42
Mynd 53. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftár síðastliðna 7 daga, árið 2016. ....	42
Mynd 54. Hve mikið valfrelsi þú býrð við og að hve miklu leyti þú telur þig hafa áhrif á framgang lífsins. Meðaltal á kvarðanum 1-10: þar sem 1 stendur fyrir engin áhrif og 10 mjög mikil áhrif. Nemendur í 8., 9. og 10. bekk, árið 2016. ....	43
Mynd 55. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem telja sig mjög eða frekar örugga þegar þau eru ein að gangi um kvöld í nágrenni við heimili sitt, árin 2006 og 2016. ....	44
Mynd 56. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem telja sig mjög eða frekar örugga ef þau eru ein að gangi um kvöld um helgi í miðborg Reykjavíkur, árin 2006 og 2016. ....	44
Mynd 57. 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, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	45
Mynd 58. 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 2016. ....	45
Mynd 59. 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, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	46

Mynd 60. 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 2016. ....	46
Mynd 61. 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, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	47
Mynd 62. 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 2016. ....	47
Mynd 63. 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, 2009, 2012, 2014 og 2016. ....	48
Mynd 64. 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 2016. ....	48
Mynd 65. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að lestrarörðugleikar hafi mikil eða mjög mikil áhrif á námsframmistöðu þeirra, árið 2016. ....	49
Mynd 66. Hvað vinnur þú marga tíma í launaðri vinnu með skólanum á viku? Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2016. ....	49
Mynd 67. Meðaltalsskor þunglyndis meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk, greint eftir kynferði, árið 2016. ....	50
Mynd 68. Meðaltalsskor kvíða meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk, greint eftir kynferði, árið 2016. .	50
Mynd 69. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á þunglyndiskvarðanum, árin 1997 til 2016 fyrir landið í heild, 2012-2016 fyrir sveitarfélag. ....	51
Mynd 70. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á kvíðakvarðanum, árin 1997 til 2016 fyrir landið í heild, 2012-2016 fyrir sveitarfélag. ....	51
Mynd 71. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast neyta ávaxta og grænmetis daglega eða oft á dag, árið 2016. ....	52
Mynd 72. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, sem segjast neyta sælgætis/ kex og sykraðra gosdrykkja daglega eða oft á dag, árið 2016. ....	52
Mynd 73. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast drekka eitt/einn til þrjú/þrjú glös/bolla af kaffi, kóladykk eða orkudrykk daglega, árið 2016. ....	53
Mynd 74. 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 2016. ....	54
Mynd 75. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa átt stundum eða oft erfitt með að sofa eða halda sér sofandi viku fyrir könnun, greint eftir því hve miklum tíma þau verja að jafnaði í að vera á samskiptamiðlum á netinu, árið 2016. ....	54
Mynd 76. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir kaffineyslu, árið 2016. ....	55
Mynd 77. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir neyslu orkudrykkja, árið 2016. ....	55
Mynd 78. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa átt stundum eða oft erfitt með að sofa eða halda sér sofandi viku fyrir könnun, greint eftir kaffineyslu, árið 2016. ....	56
Mynd 79. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa átt stundum eða oft erfitt með að sofa eða halda sér sofandi viku fyrir könnun, greint eftir neyslu orkudrykkja, árið 2016. ....	56
Mynd 80. 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 2016. ....	57

Mynd 81. 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 2016.....	57
Mynd 82. 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, 2009, 2012, 2014 og 2016.....	58
Mynd 83. 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 2016.....	58
Mynd 84. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftár, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.....	59
Mynd 85. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftár, árið 2016. ....	59
Mynd 86. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast taka þátt í skipulögðu tómskundastarfi vikulega eða oftár, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.....	60
Mynd 87. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast taka þátt í skipulögðu tómskundastarfi vikulega eða oftár, árið 2016. ....	60
Mynd 88. 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 spila tölvuleiki á netinu.....	61
Mynd 89. 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 á netinu.....	61
Mynd 90. 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 spila tölvuleiki sem eru EKKI á netinu.....	62
Mynd 91. 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.....	62
Mynd 92. 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.....	63
Mynd 93. 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.....	63
Mynd 94. 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 2016. ....	65
Mynd 95. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Teiknimyndabækur/blöð. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016. ....	65
Mynd 96. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Dagblöð. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016.....	66
Mynd 97. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Tímarit. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016.....	66
Mynd 98. Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klámblöð, horfir á klám í sjónvarpi/videói /DVD eða á netinu? Hlutfall stráka og stelpna árið 2016. ....	67



## Yfirlit yfir töflur

Tafla 1.	Fjöldi þátttakenda í 8., 9. og 10. bekk í grunnskólum Garðabæ. ....	11
Tafla 2.	Vímuefnaneysla, lykilþættir í Garðabæ milli ára 2015 og 2016.....	12
Tafla 3.	Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur (rafrettur) um ævina. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk, árið 2016.....	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 2016.....	15
Tafla 5.	Hlutfall nemenda í 10. bekk, árin 2015 og 2016 sem hafa drukkið áfengi (stundum eða oft) á tilteknum stöðum. ....	25
Tafla 6.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk, sem telja foreldra sína oft eða nær alltaf eiga í fjárhagslegum erfiðleikum, árið 2016. ....	39
Tafla 7.	Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2016.....	53
Tafla 8.	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 2016. ....	64
Tafla 9.	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 2016. ....	64

## 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 Fólk* rannsókninni árið 2016. Vímuefnaneysla unglinga er skoðuð yfir tíma og ítarlega skipt niður eftir flokkum og þá eru umfangsmiklar niðurstöður er varða lýðheilsu ungmenna settar fram. Greindir eru þættir sem hafa áhrif á líkur á áhættu hegðun og vímuefnaneyslu, svo sem samband við foreldra, eftirlit og útivistartími, viðhorf til náms, líðan í skóla og þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi og tómstundastarfi. Einnig er greint frá niðurstöðum um tölvunotkun og neteinelti meðal nemenda.

## 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 2016. 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 fyrir mælum. 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 3478 nemendum í 8. bekk, 3507 nemendum í 9. bekk og 3572 í 10. bekk (bekkur ótilgreindur: 130 einstaklingar). Heildarsvarhlutfall á landsvísu var 86,0%.

Í Garðabæ fengust gild svör frá 200 nemendum í 8. bekk, 213 nemendum í 9. bekk og 184 nemendum í 10. bekk, en heildarsvarhlutfall í Garðabæ var um 96,9%. Eftirfarandi skólar tóku þátt í könnuninni: Garðaskóli, Álftanesskóli og Sjólandsskóli.

Tafla 1. Fjöldi þátttakenda í 8., 9. og 10. bekk í grunnskólum Garðabæ.

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
8. bekkur	132	118	124	170	177	170	200
9. bekkur	147	134	122	148	156	153	213
10. bekkur	139	143	145	163	170	130	184
Bekkur ótilgreindur:	-	-	-	-	12	1	11
Alls:	422	396	391	481	515	453	608

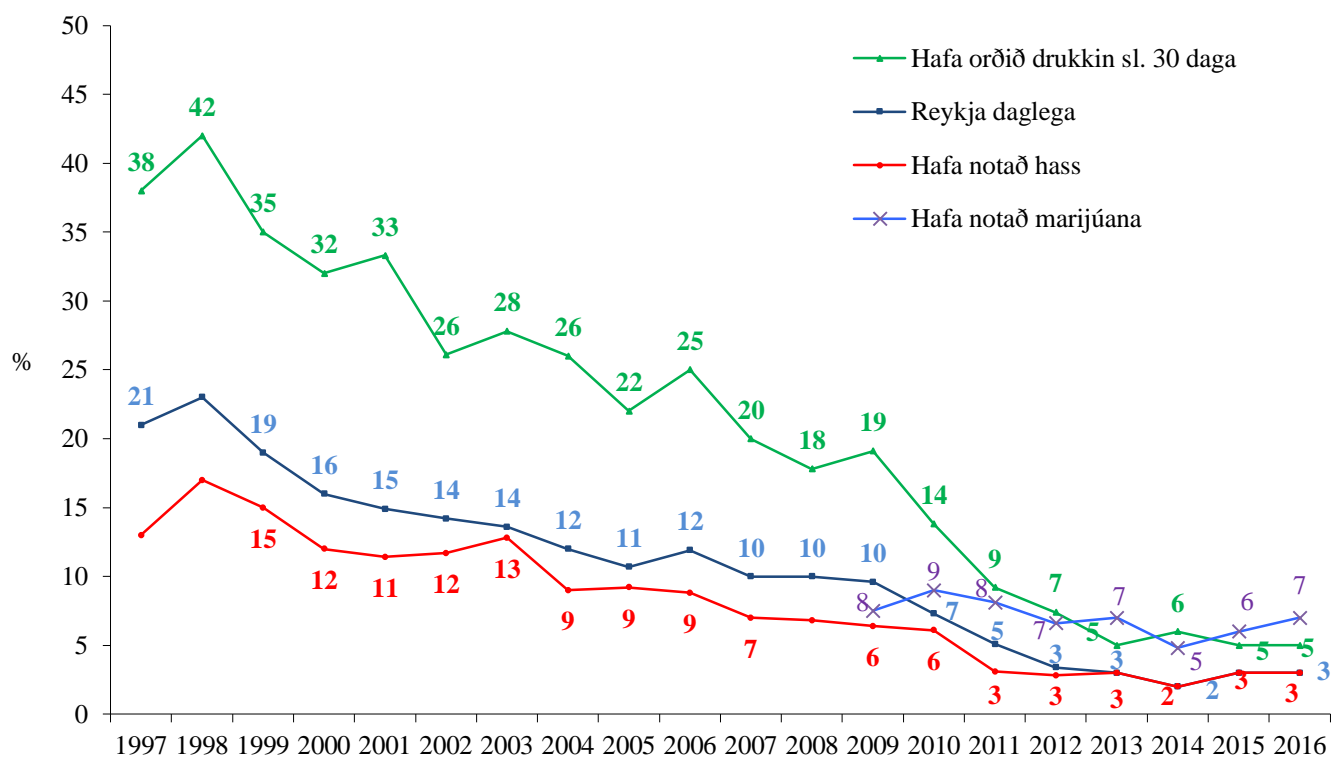
## Mælitæki

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 Rannsóknnum & 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 2016 inniheldur 88 spurningar í mismunandi mörgum liðum á 31 blaðsíðu.

## Vímuefnaneysla

Tafla 2. Vímuefnaneysla, lykilkættir í Garðabæ milli árunna 2015 og 2016<sup>1</sup>

Bekkur:	Daglegar reykingar	Rafrettur	Munntóbak 1 x sl. 30 daga	Neftóbak 1 x sl. 30 daga	Ölvun sl. 30 daga	Hass	Marijúana
10. bekkur:	3% +	20,% +	5% +	5% +	6% +	5% ÷	8,5% +
9. bekkur:	0% *	16% +	1% *	1% *	1% ÷	1% *	3% *
8. bekkur:	0% *	5% *	0% *	0% ÷	1% +	1% *	2% +

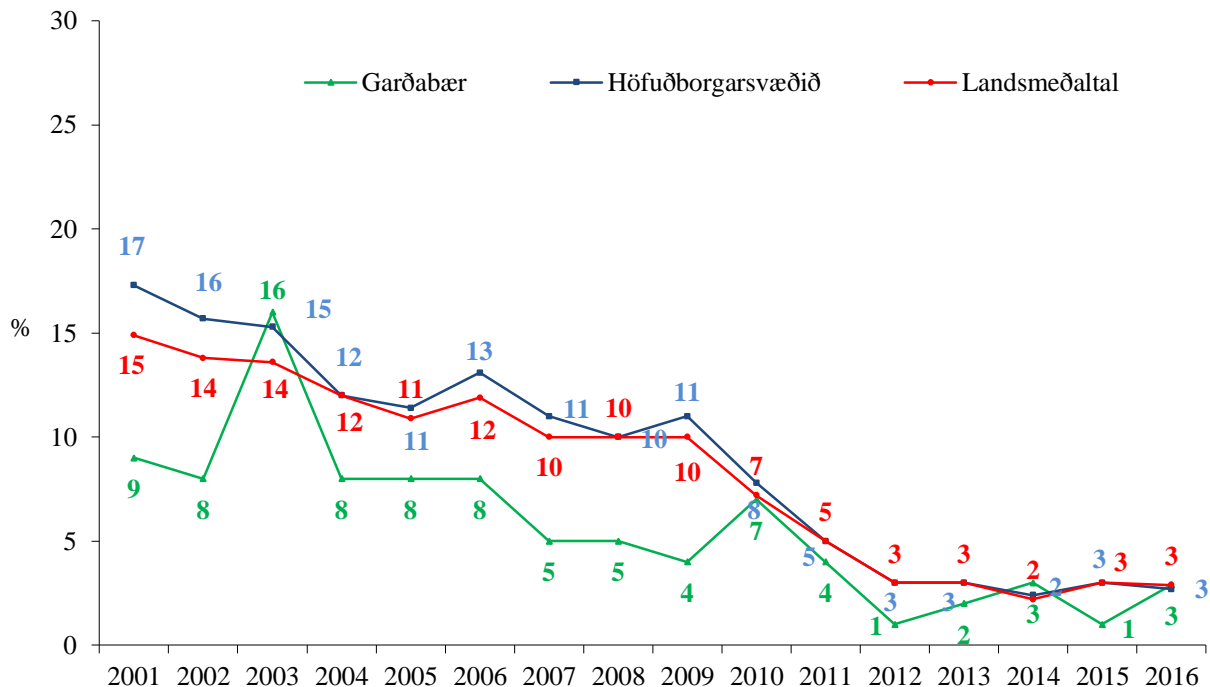


Mynd 1. Þróun vímuefnaneyslu unglinga í 10. bekk á Íslandi árin 1997 til 2016.

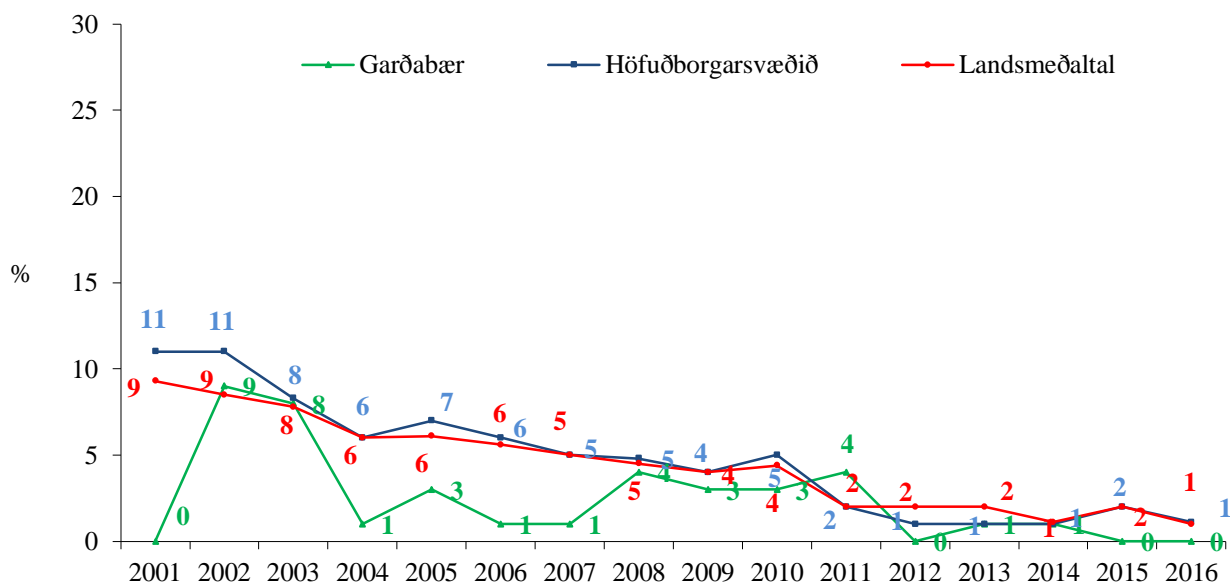
<sup>1</sup> Taflan sýnir hlutfall fyrir einstaka vímuefni og hvort neysla hafi aukist milli ára (+); hlutfall sé óbreytt (\*) eða hvort dregið hafi úr neyslu (÷).

## Þróun vímuefnaneyslu – áfengisneysla, tóbaksnotkun og önnur vímuefnaneysla

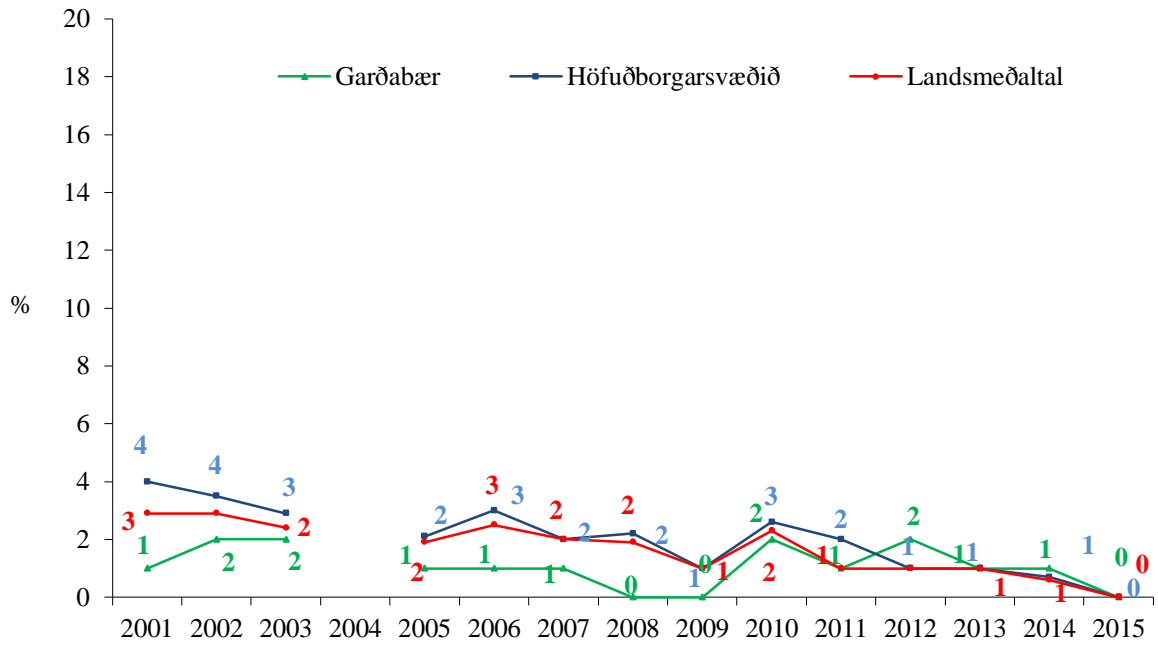
### Daglegar reykingar



Mynd 2. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2016.



Mynd 3. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2016.



Mynd 4. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem reykja daglega, árin 2001 – 2016.

Tafla 3. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur (rafrettur) um ævina. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk, árið 2016.

Raf-sígarettur fjöldi skipta:	Landið (%)			Garðabær (%)		
	8. b.	9. b	10. b	8. b	9. b	10. b
Aldrei	90,7	80,7	73,8	95	84,1	79,7
1x-5x	6,4	11,7	14	4,4	8,7	12,4
6x-19x	1,1	3,6	5,2	0	4,3	2,3
20x eða oftar	1,9	4,1	7,0	0,6	2,9	5,6

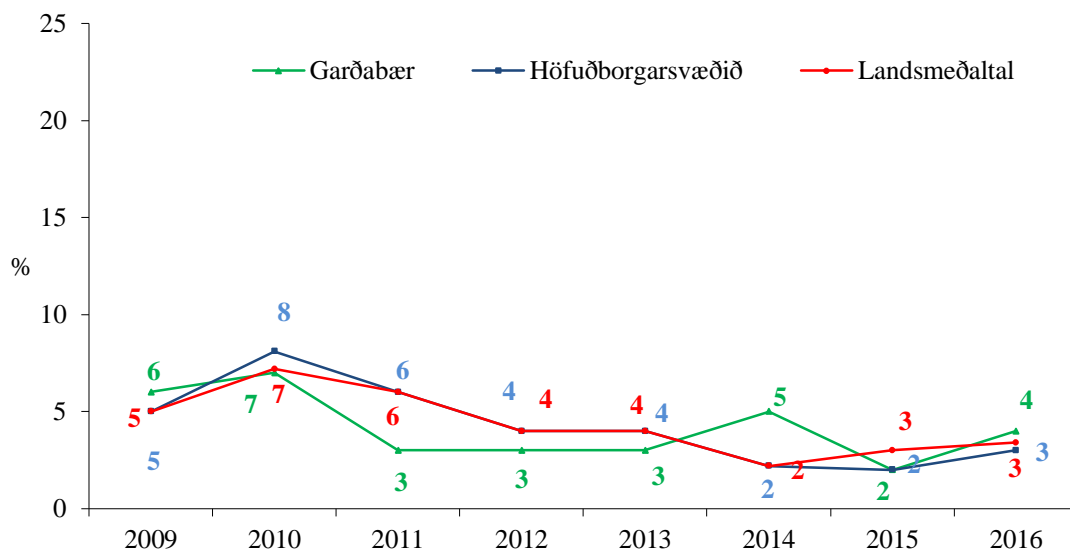
Tafla 4. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur (rafrettur) að jafnaði síðust 30 daga. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk, árið 2016.

Raf-sígarettur daglega:	Landið (%)			Garðabær (%)		
	8. b	9. b	10. b	8. b	9. b	10. b
Aldrei	97,1	94,2	91,3	99,4	95,1	94,8
Sjaldnar en einu sinni á dag	2,2	4,1	5,6	0,6	3,9	1,7
1-10 sinnum á dag	0,4	1,1	1,8	0	0,5	2,9
11 sinnum eða oftar á dag	0,3	0,6	1,2	0	0,5	

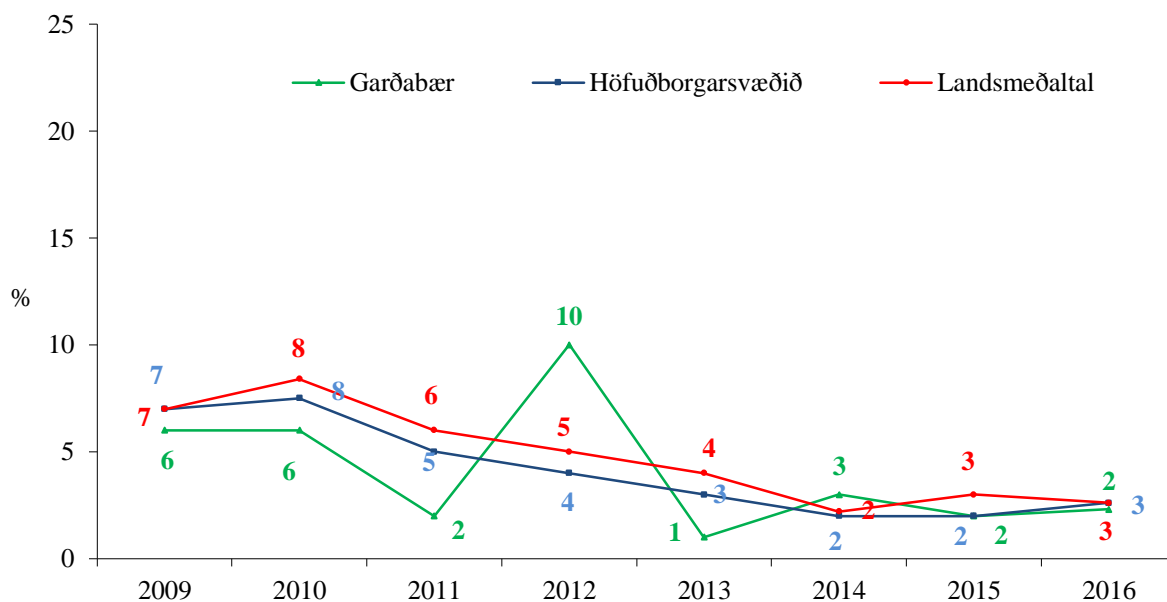
## Munn- og neftóbaksnotkun

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

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



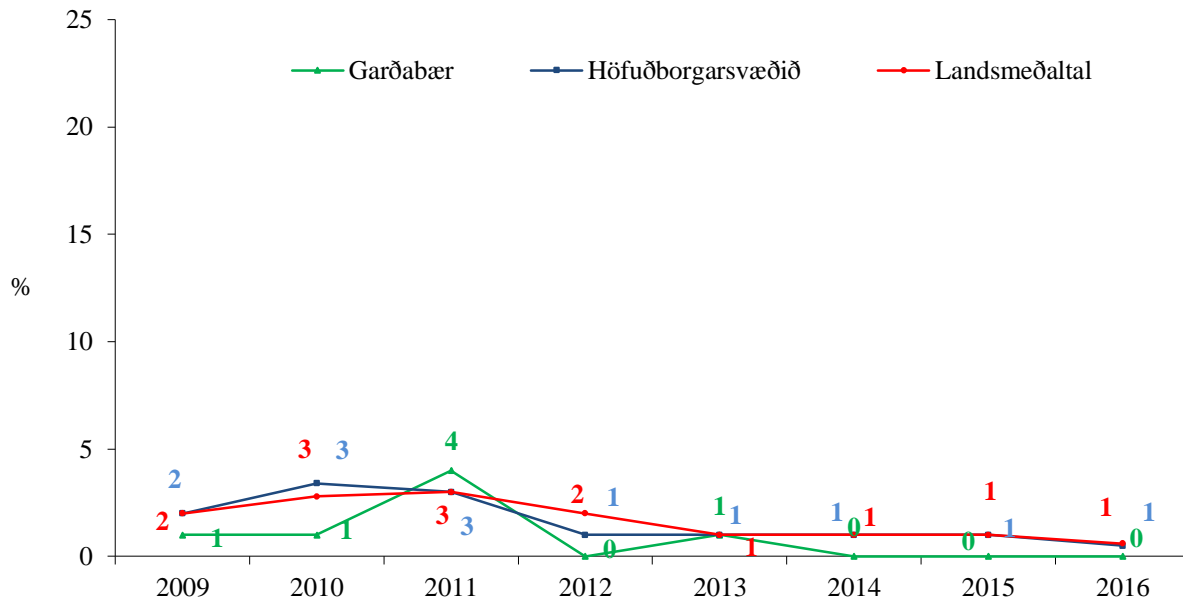
Mynd 5. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016.



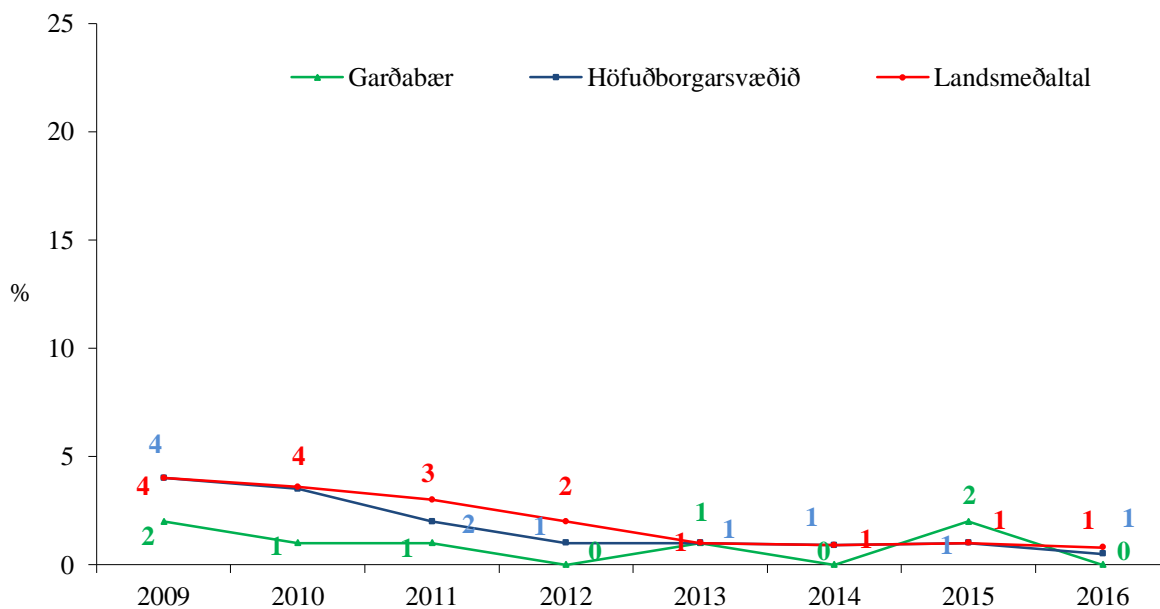
Mynd 6. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016.



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

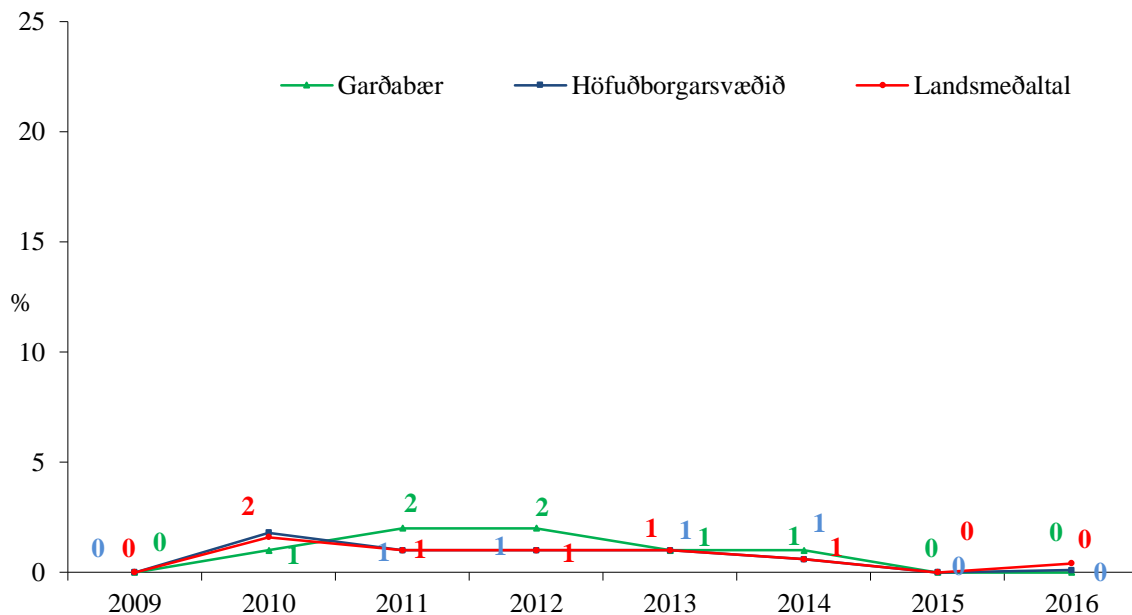


Mynd 7. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016.

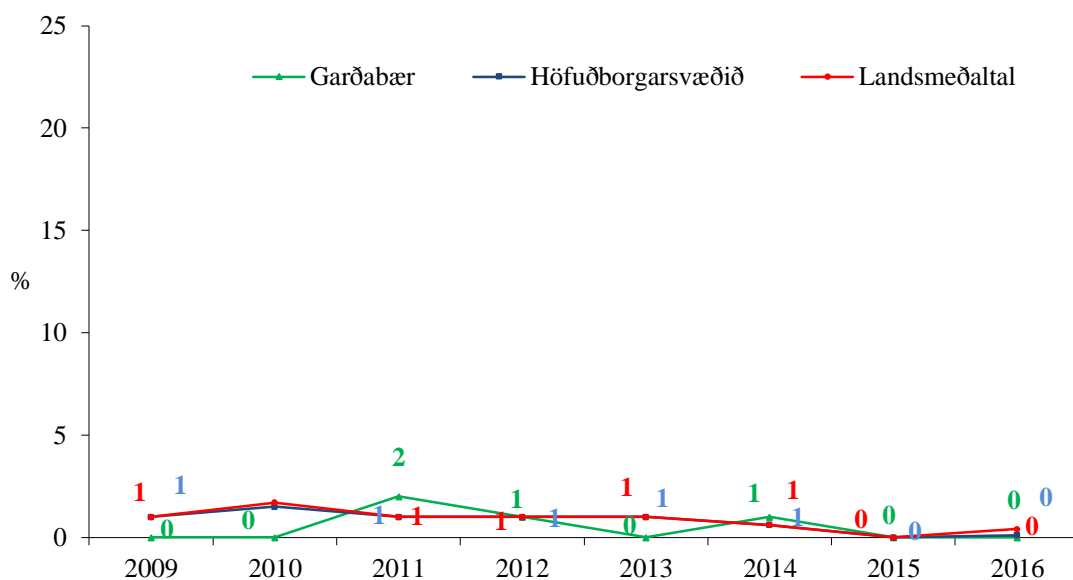


Mynd 8. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016.

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



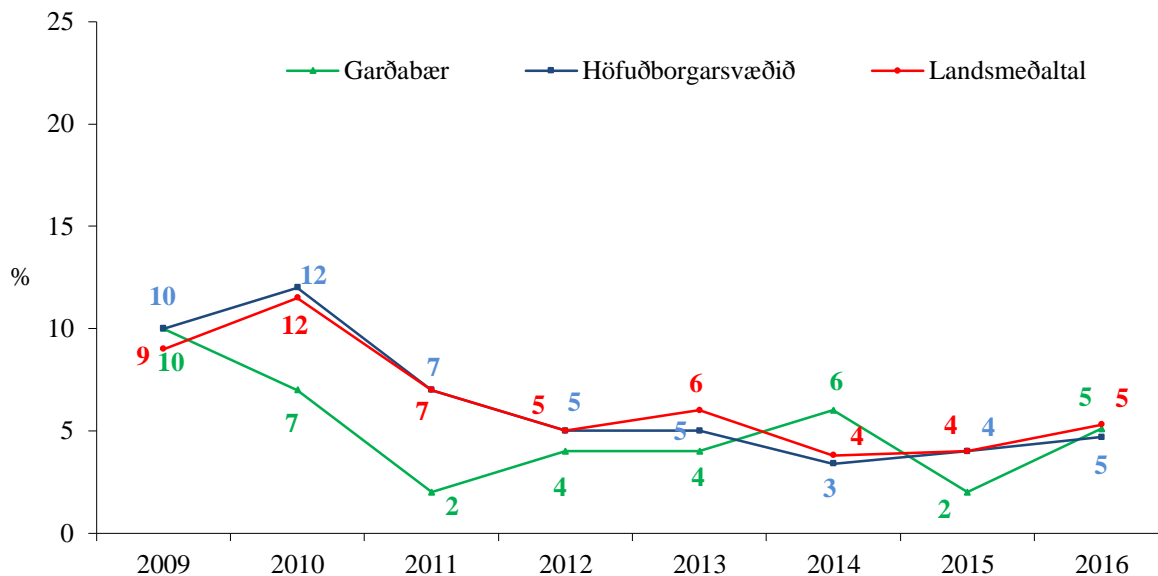
Mynd 9. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað munntóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016.



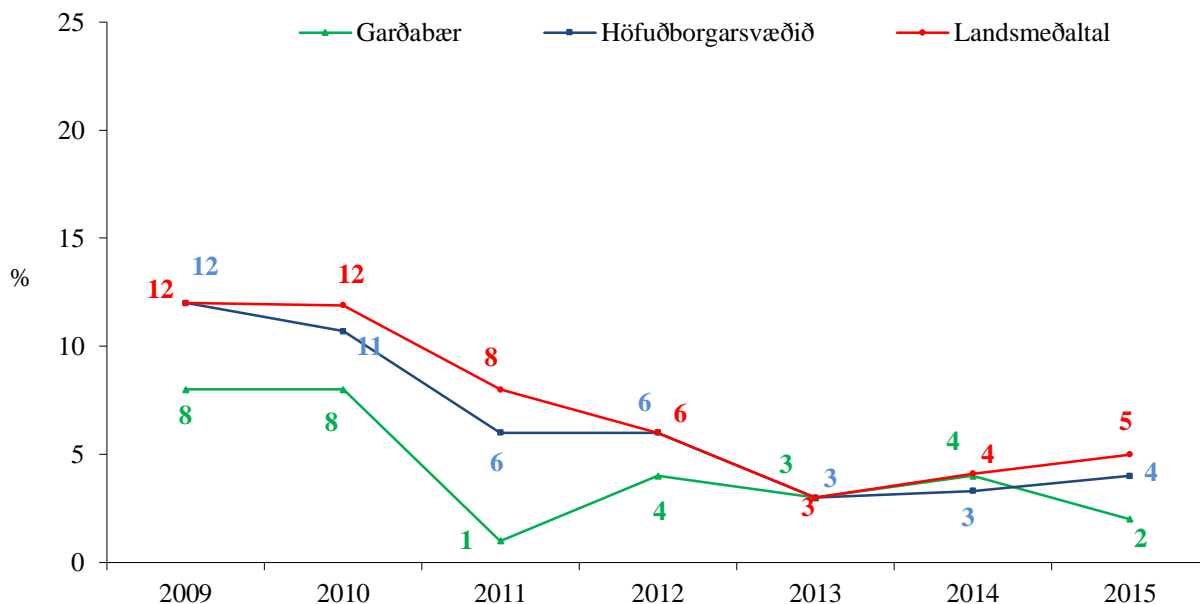
Mynd 10. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað neftóbak 20 sinnum eða oftar um ævina, árin 2009 – 2016.

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

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

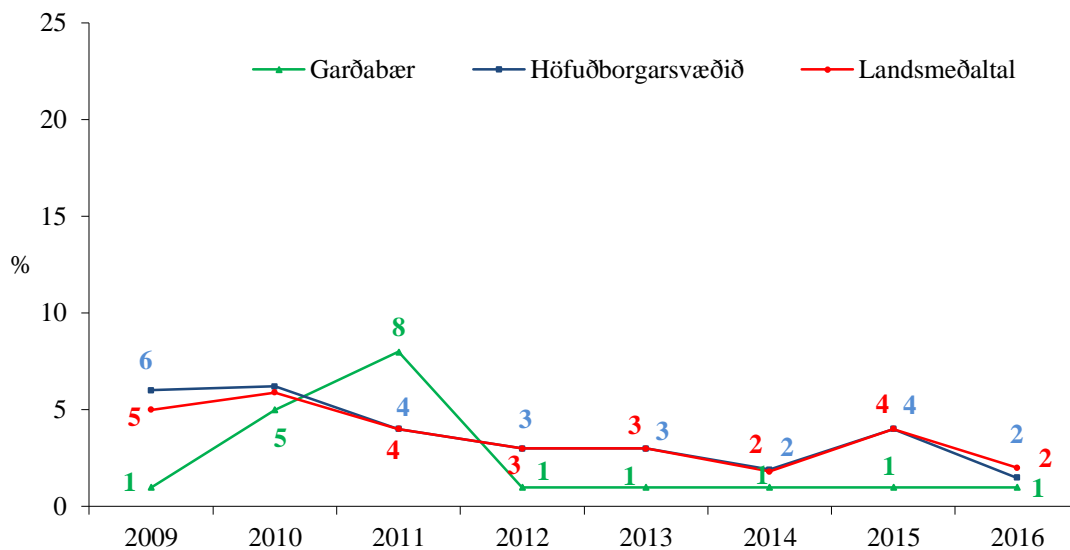


Mynd 11. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað munnþóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016.

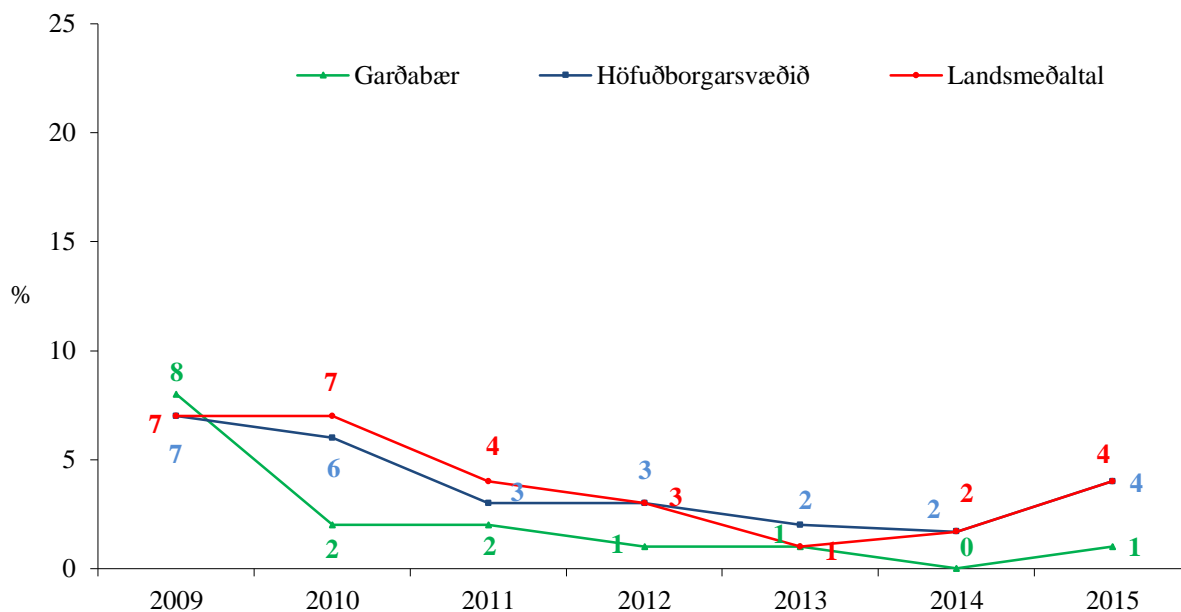


Mynd 12. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016.

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

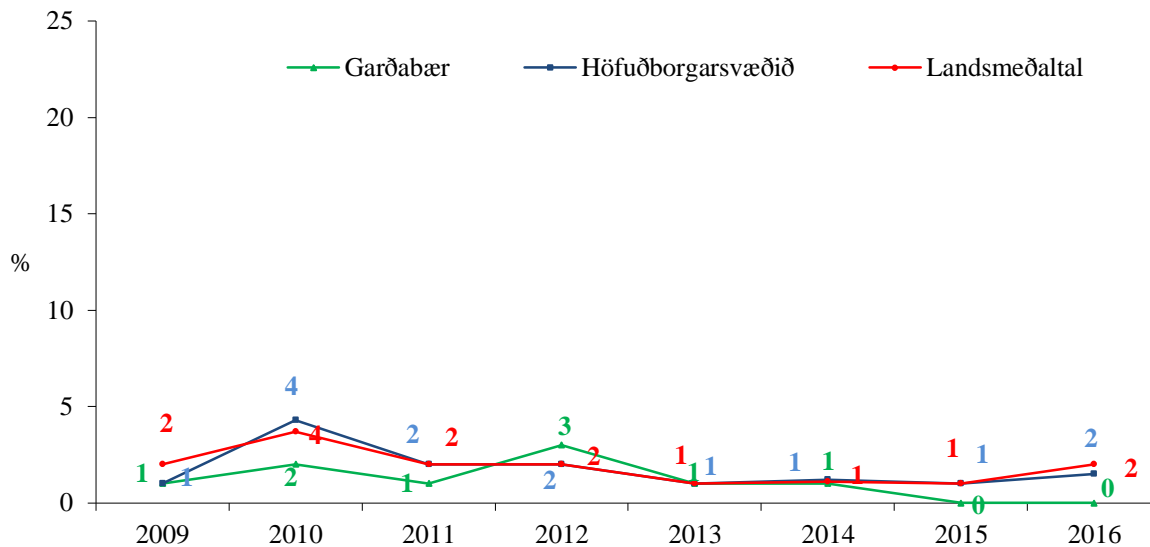


Mynd 13. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016.

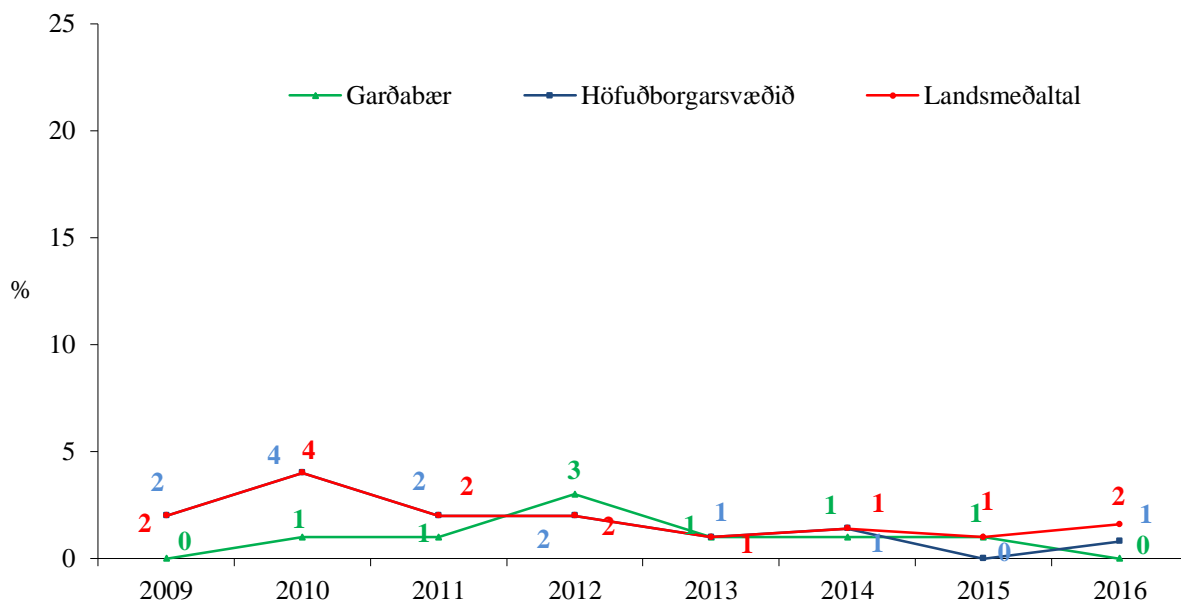


Mynd 14. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016.

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

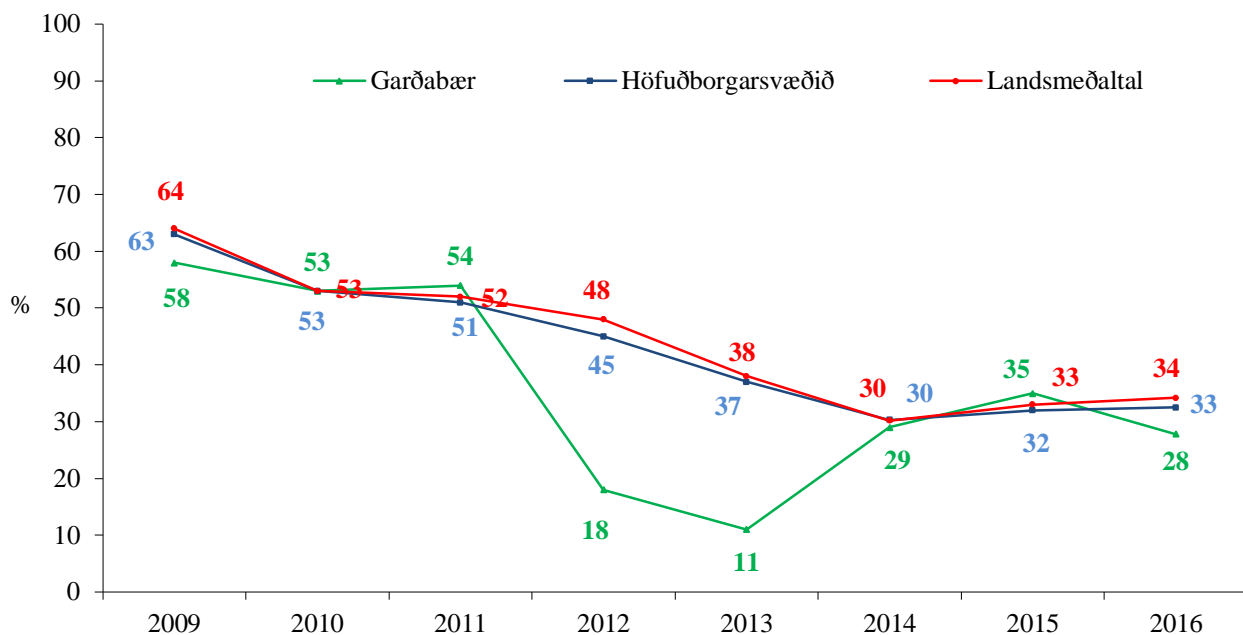


Mynd 15. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað munntóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016.

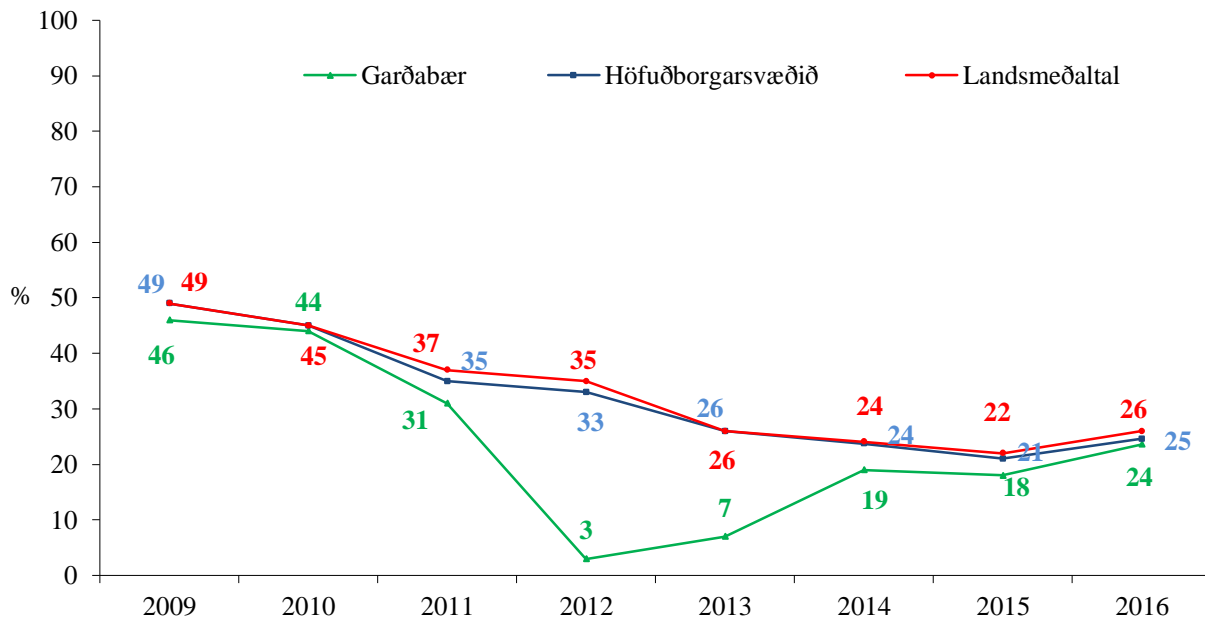


Mynd 16. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað neftóbak einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2009 – 2016.

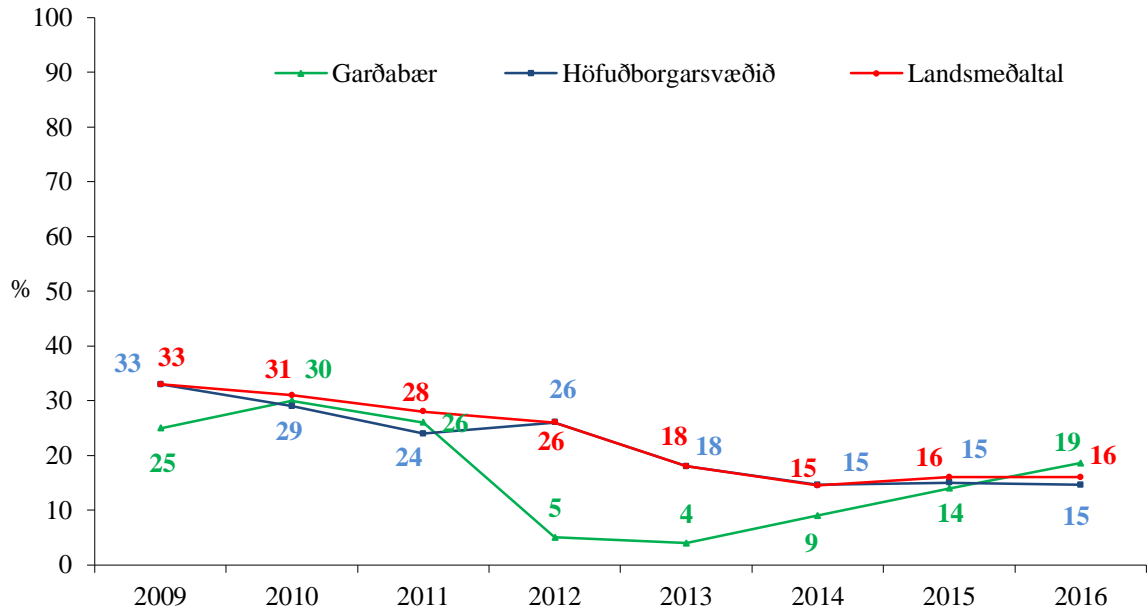
## Neysla áfengis um ævina



Mynd 17. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2016.

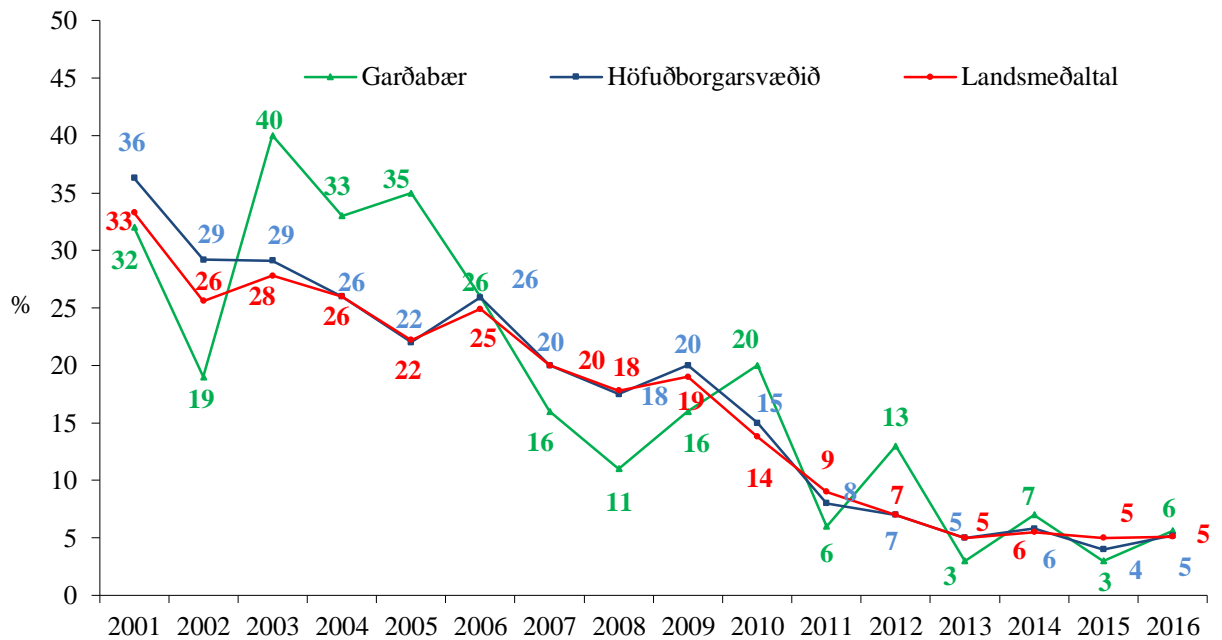


Mynd 18. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2016.

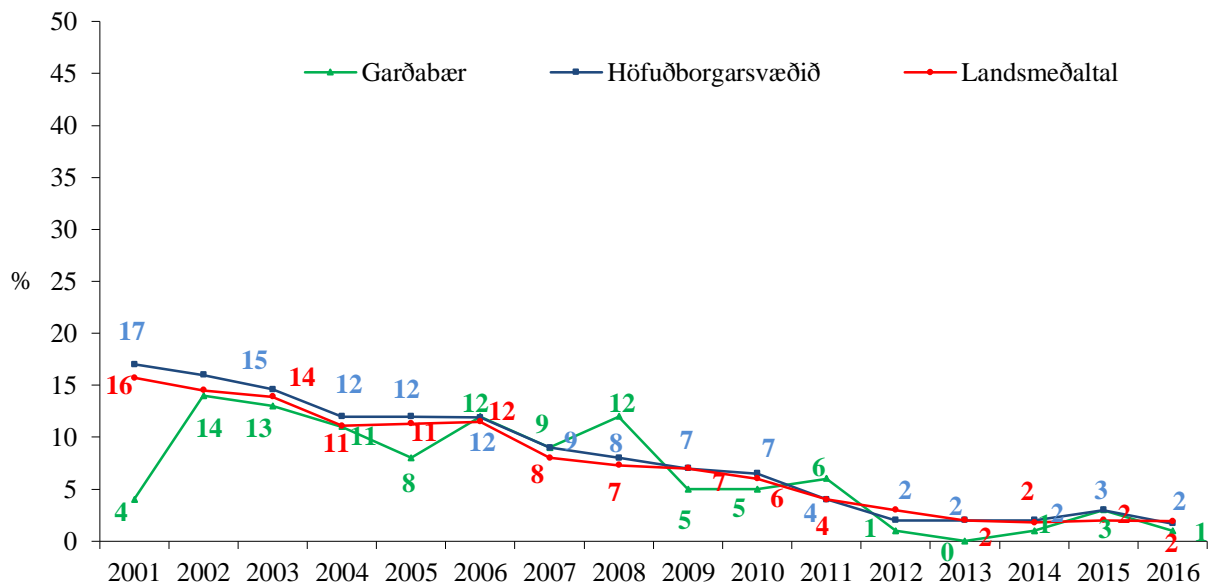


Mynd 19. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa einhvern tíma um ævina drukkið áfengi, árin 2009 – 2016.

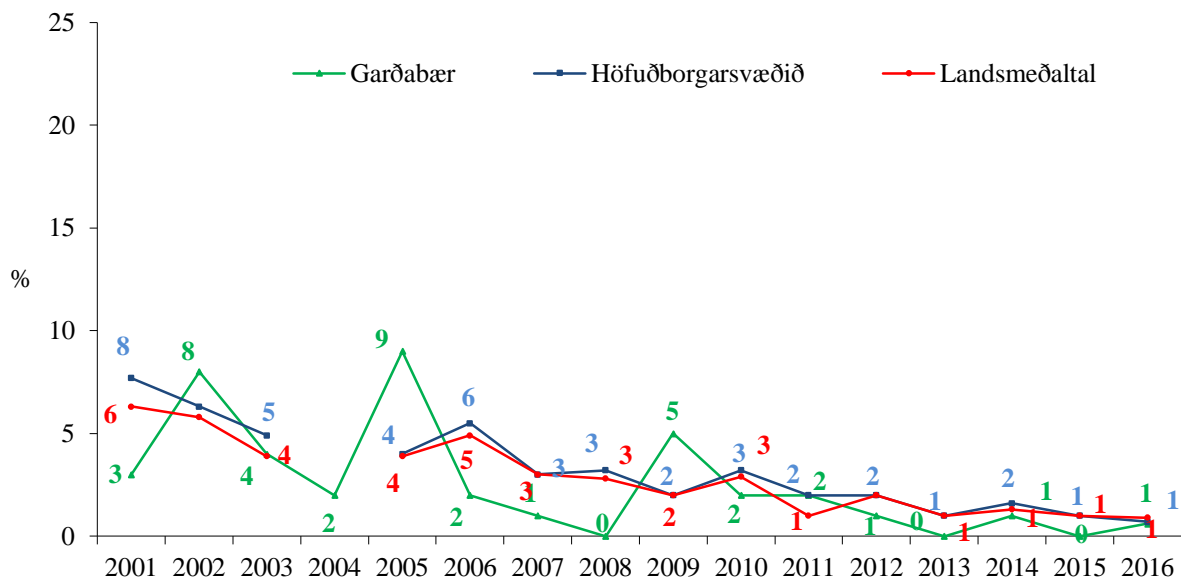
### Ölvun síðastliðna 30 daga



Mynd 20. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2001- 2016.



Mynd 21. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2001 – 2016.



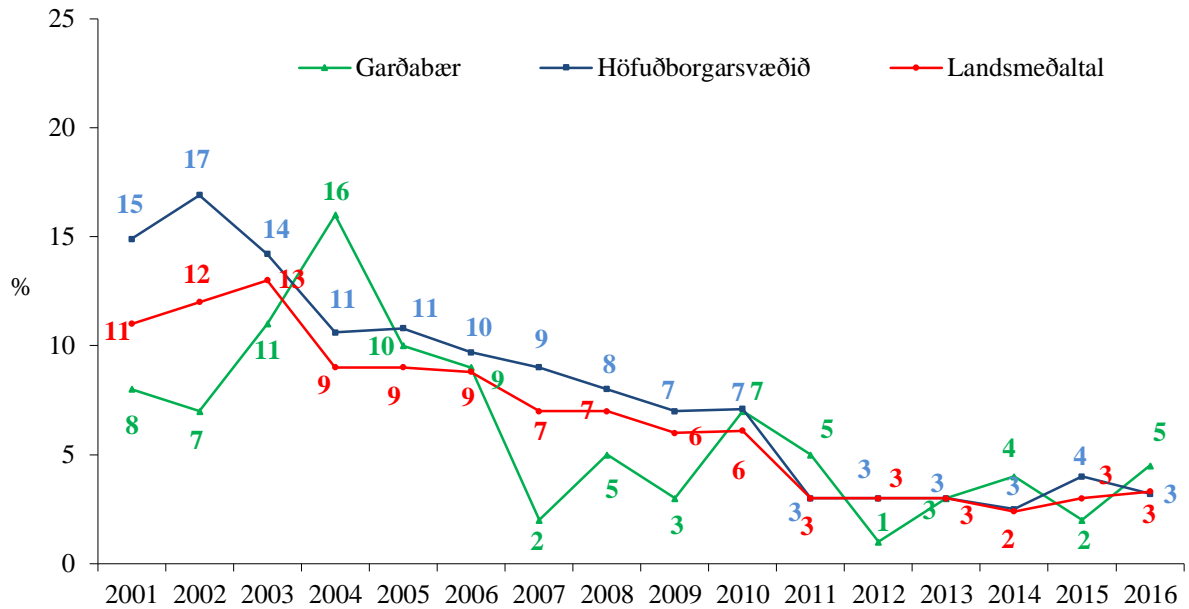
Mynd 22. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa orðið ölvaðir einu sinni eða oftar síðastliðna 30 daga, árin 2001 – 2016.



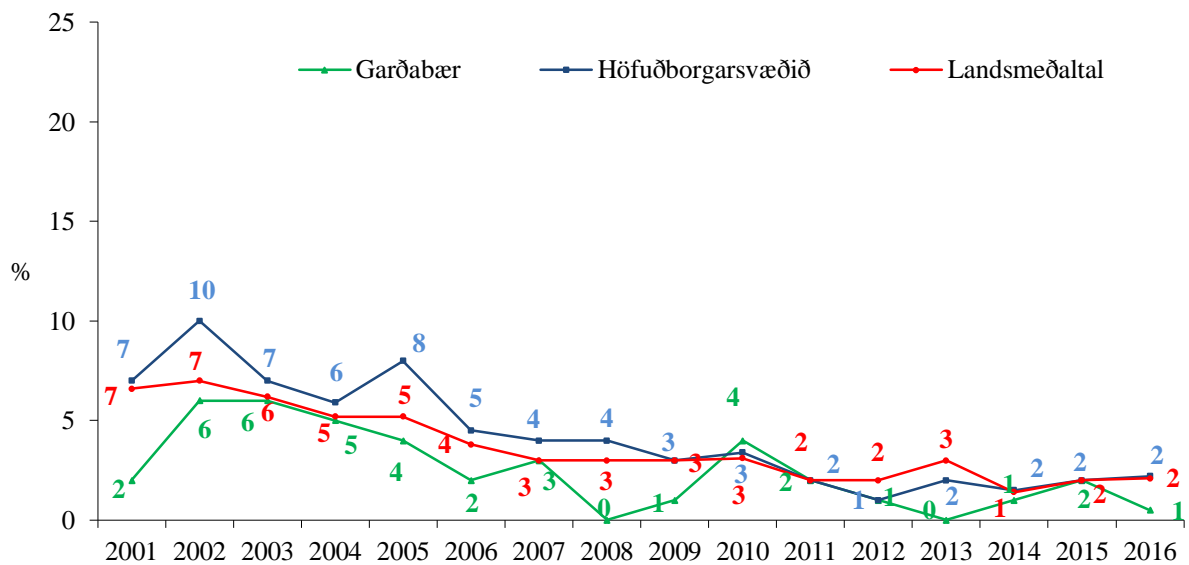
Tafla 5. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árin 2015 og 2016 sem hafa drukkið áfengi (stundum eða oft) á tilteknum stöðum.

Staður:	2015 (%)			2016 (%)		
	Garðabær	Höfuðborgar- svæðið	Landið	Garðabær	Höfuðborgar- svæðið	Landið
Heima hjá mér:	2	1	2	1	2	2
Heima hjá öðrum:	2	4	5	5	6	6
Í bænum:	1	3	4	3	3	4
Á skemmtistað eða pöbb:	1	1	1	1	2	2
Á grunnskólaballi:	0	0	1	1	1	1
Á framhalds- skólaballi:	0	1	1	1	1	1

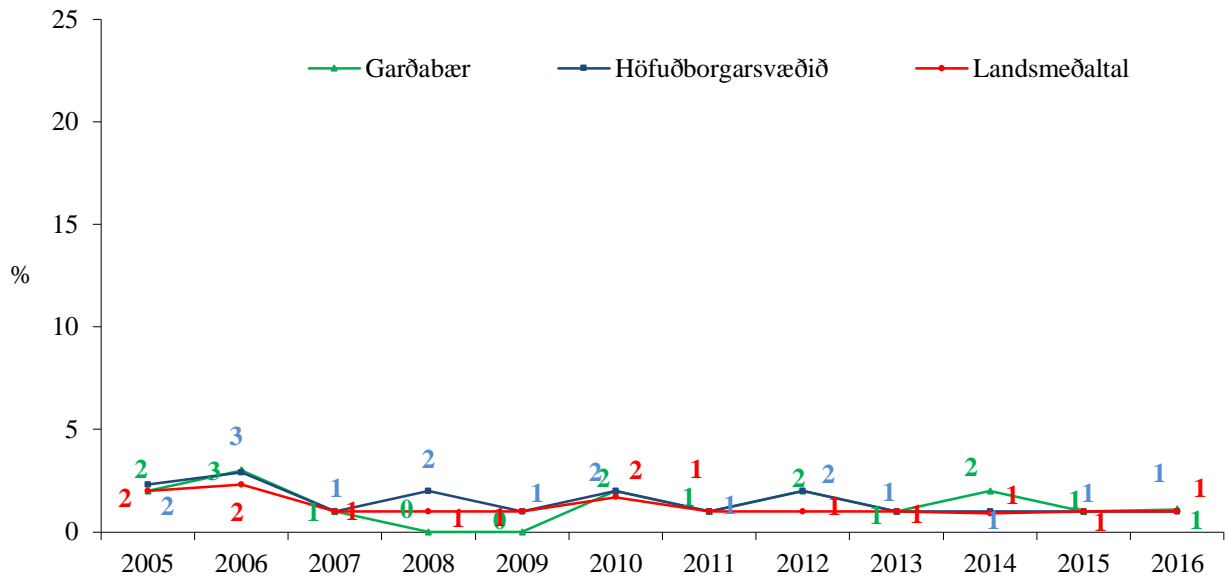
## Hassneysla



Mynd 23. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað hass einu sinni eða oftari um ævina, árin 2001 – 2016.

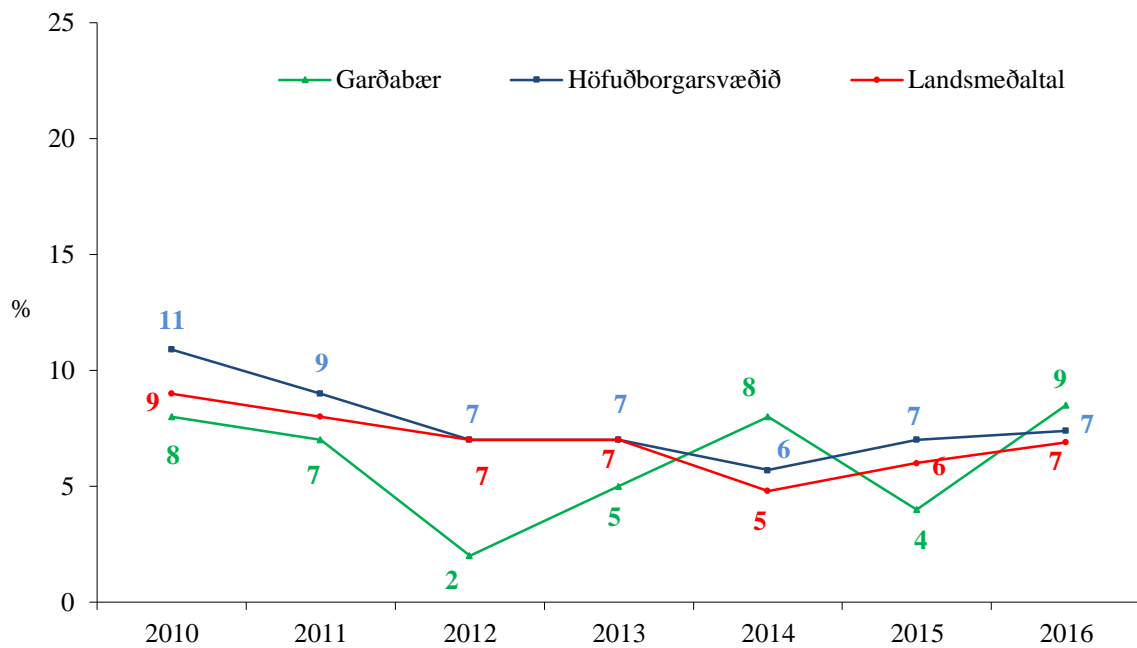


Mynd 24. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað hass einu sinni eða oftari um ævina, árin 2001 – 2016.

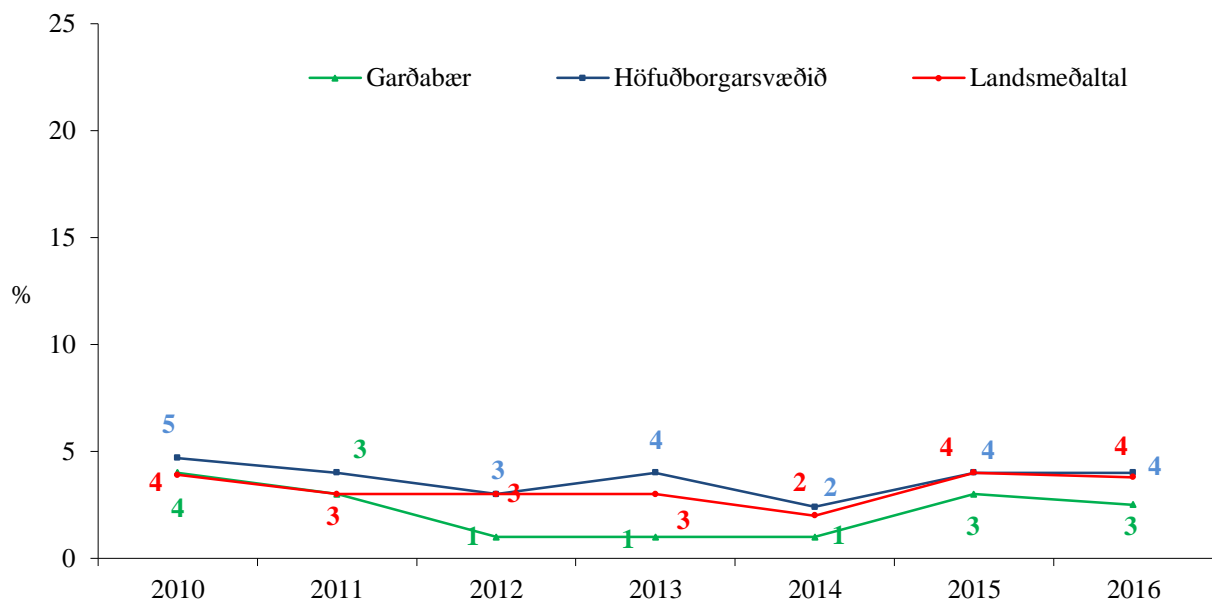


Mynd 25. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað hass einu sinni eða oftar um ævina, árin 2005 – 2016.

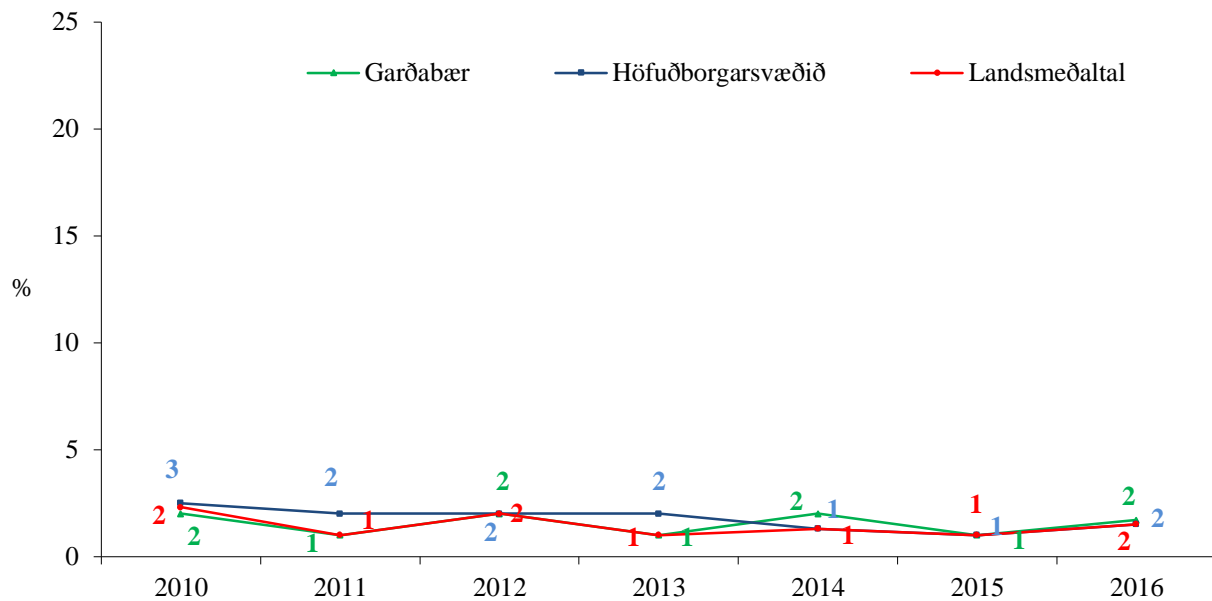
## Marijúananeysla



Mynd 26. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem segjast hafa notað marijúana einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 til 2016.

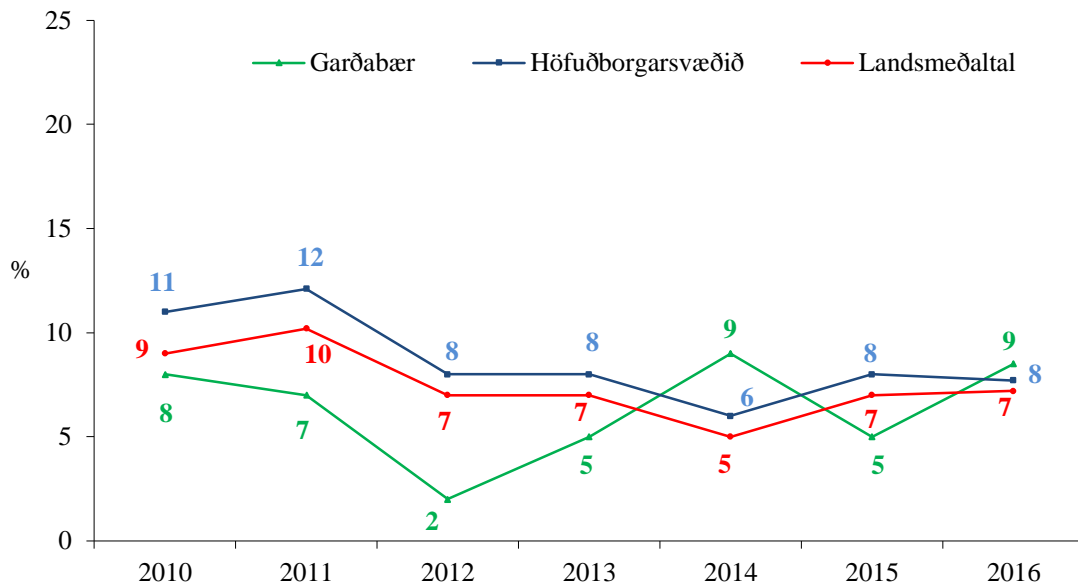


Mynd 27. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem segjast hafa notað marijúana einu sinni eða oftár um ævina, árin 2010 til 2016.

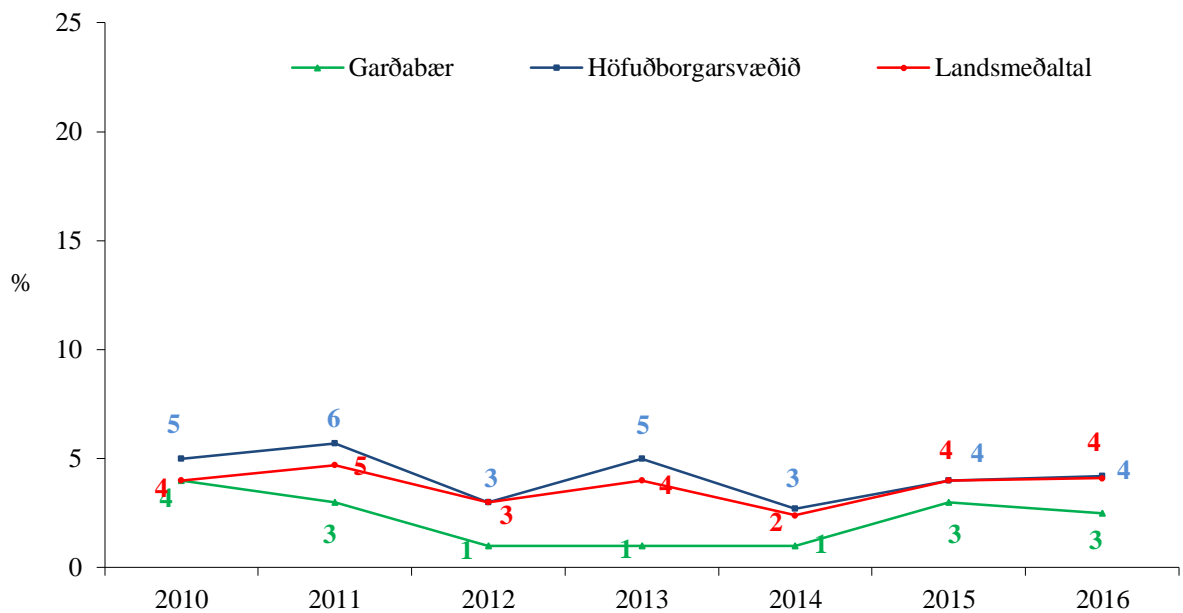


Mynd 28. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem segjast hafa notað marijúana einu sinni eða oftár um ævina, árin 2010 til 2016.

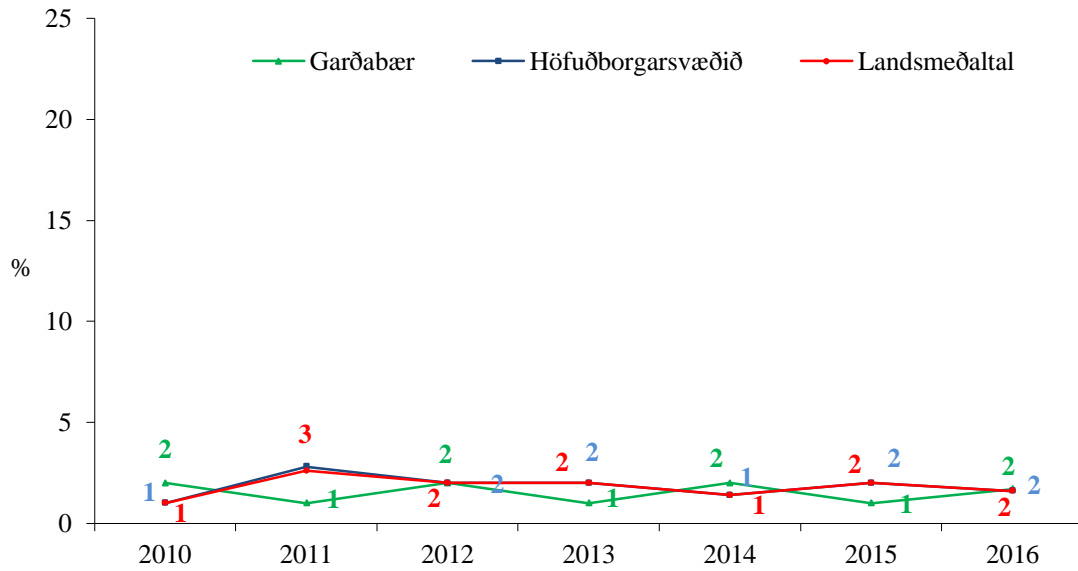
## Kannabisneysla (hass- eða marijúana)



Mynd 29. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað kannabis (hass Eða marijúana) einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 til 2016.



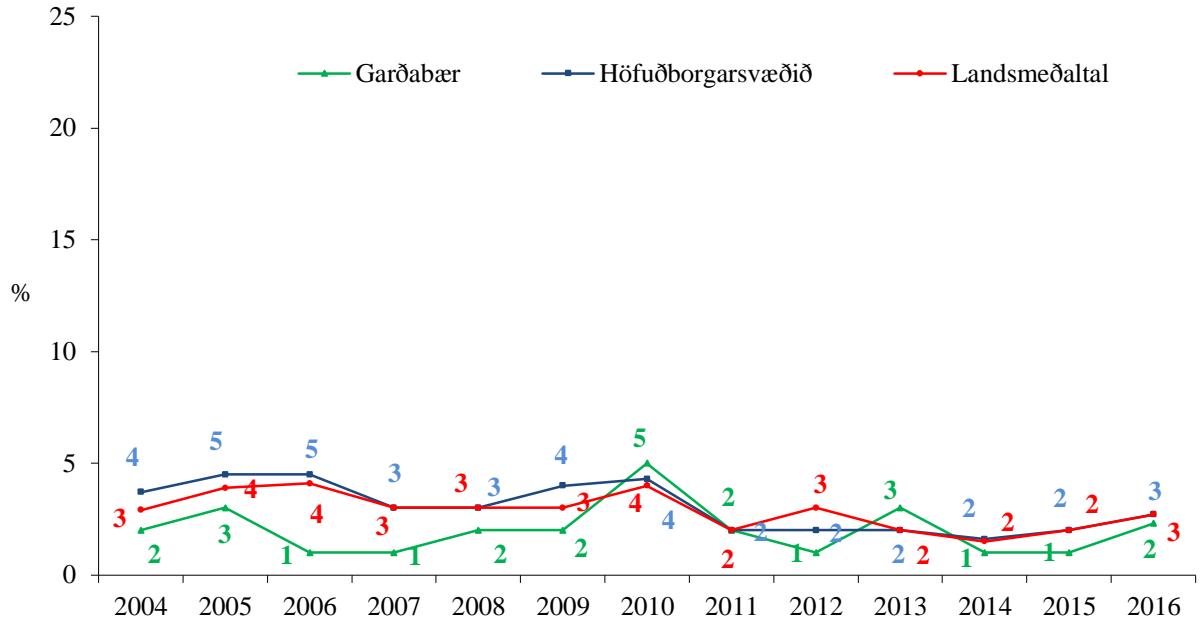
Mynd 30. Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað kannabis (hass Eða marijúana) einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 til 2016.



Mynd 31. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað kannabis (hass EÐA marijúana) einu sinni eða oftar um ævina, árin 2010 til 2016.

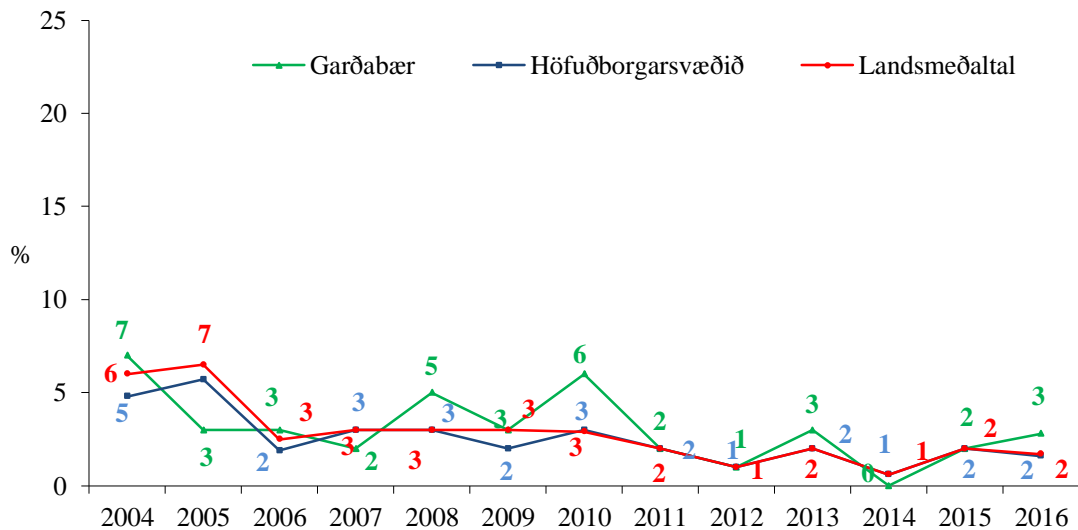
## Neysla annarra ólöglegra vímuefna

### Amfetamín



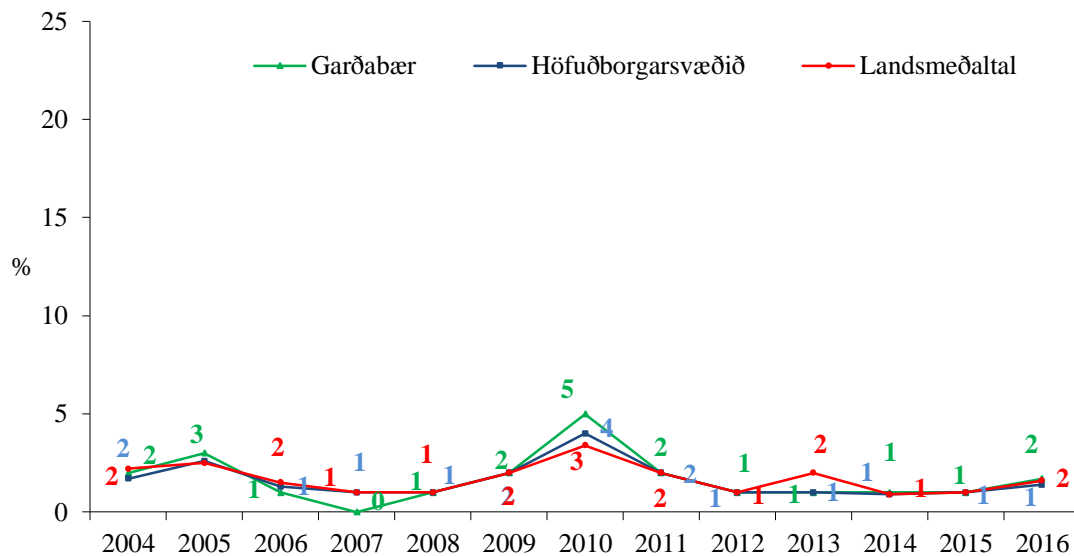
Mynd 32. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað amfetamín einu sinni eða oftar um ævina, árin 2004 – 2016.

### Sniff



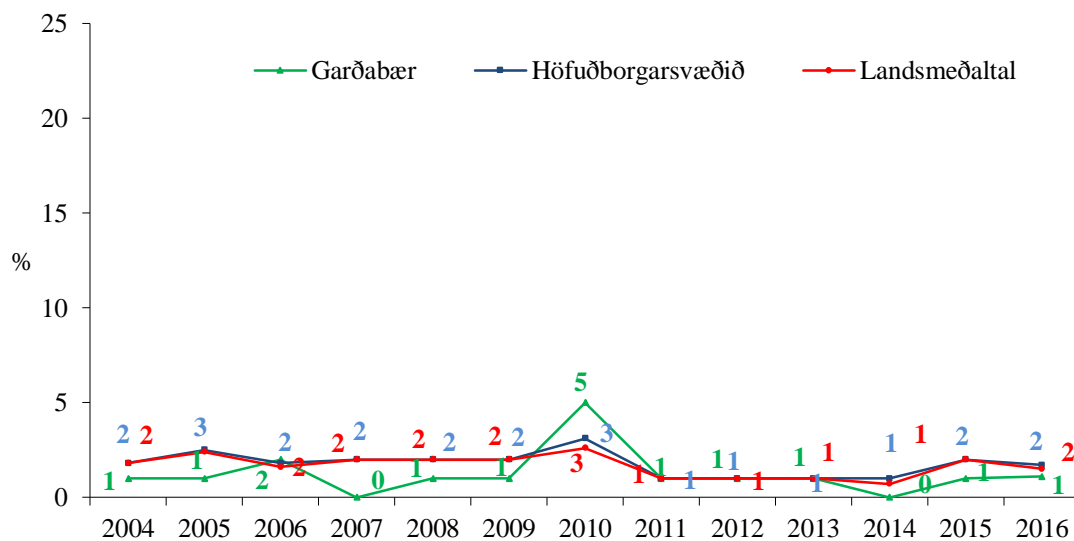
Mynd 33. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað sniff (t.d. lím) einu sinni eða oftar um ævina, árin 2004 – 2016.

### Sveppir sem vímuefni



Mynd 34. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað sveppi (sem vímuefni) einu sinni eða oftar um ævina, árin 2004 – 2016.

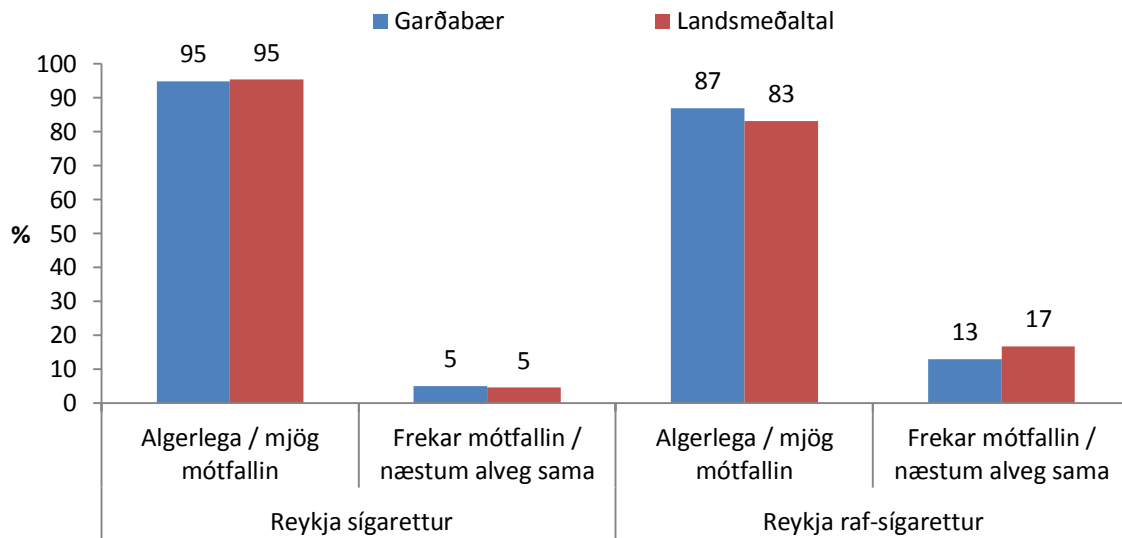
### E tafla



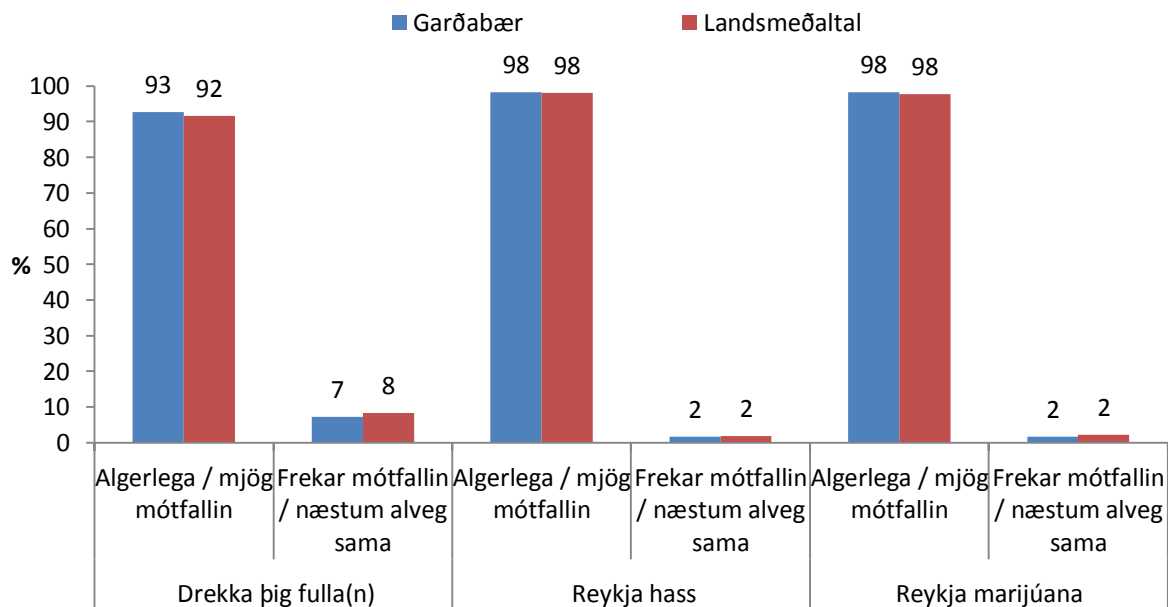
Mynd 35. Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað E-töflu einu sinni eða oftar um ævina, árin 2004 – 2016.



## Viðhorf foreldra nemenda í 10. bekk til neyslu



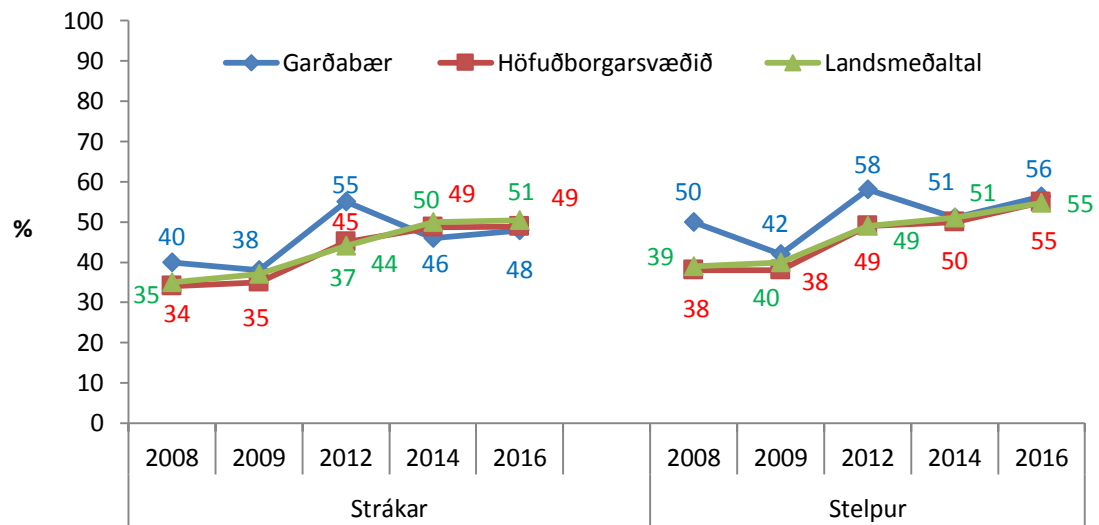
Mynd 36. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfaranandi: Reykja sígarettur; Reykja raf-sígarettur. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2016.



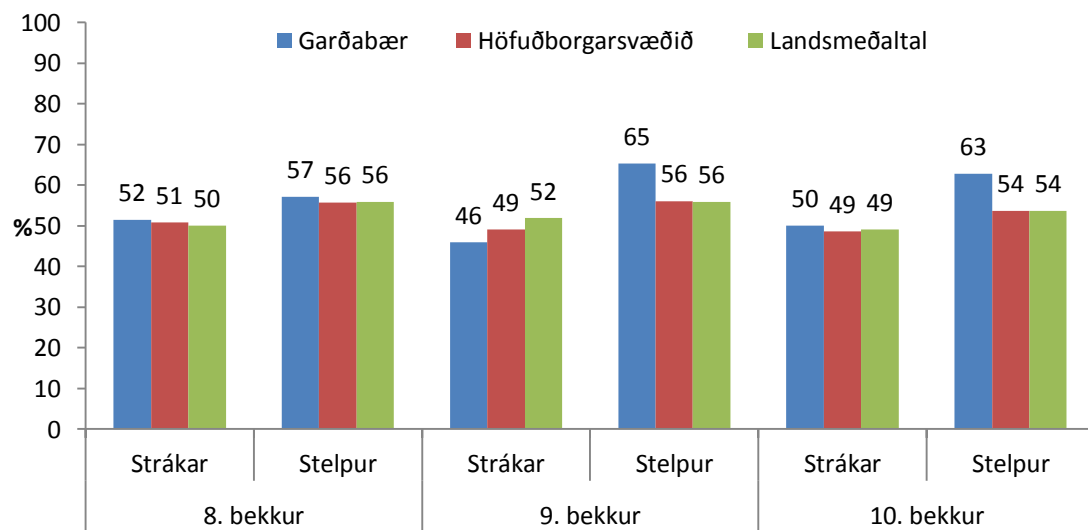
Mynd 37. Hver heldurðu að viðbrögð foreldra þinna yrðu ef þú gerðir eftirfaranandi: Drekkja þig fulla(n); Reykja hass; Reykja maríjúana. Hlutfall nemenda í 10. bekk, árið 2016.

## Félagslegir þættir

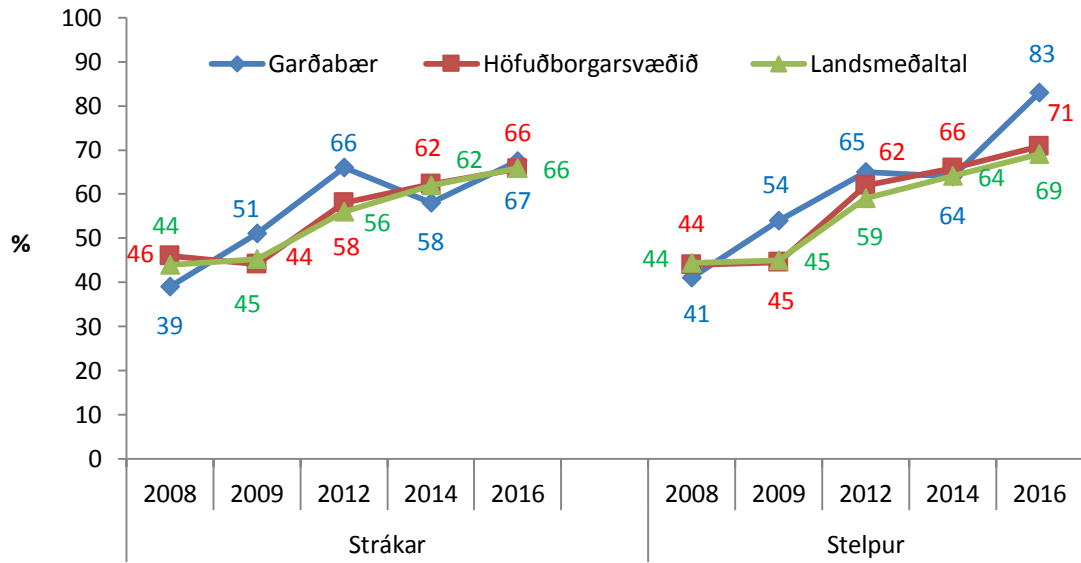
### Samvera foreldra og unglinga



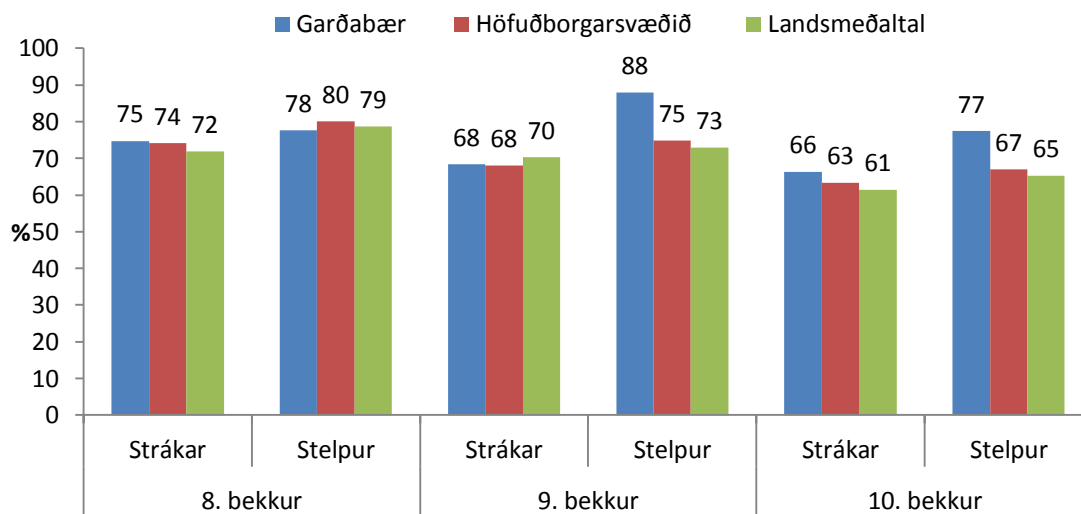
Mynd 38. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.



Mynd 39. 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 2016.

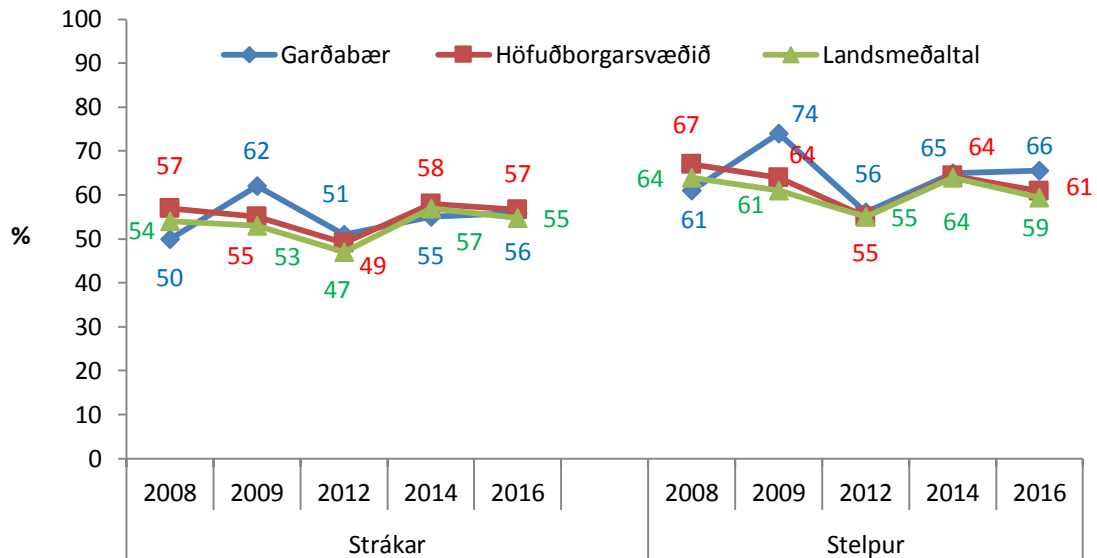


Mynd 40. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma um helgar, árin 2008, 2009, 2014 og 2016.

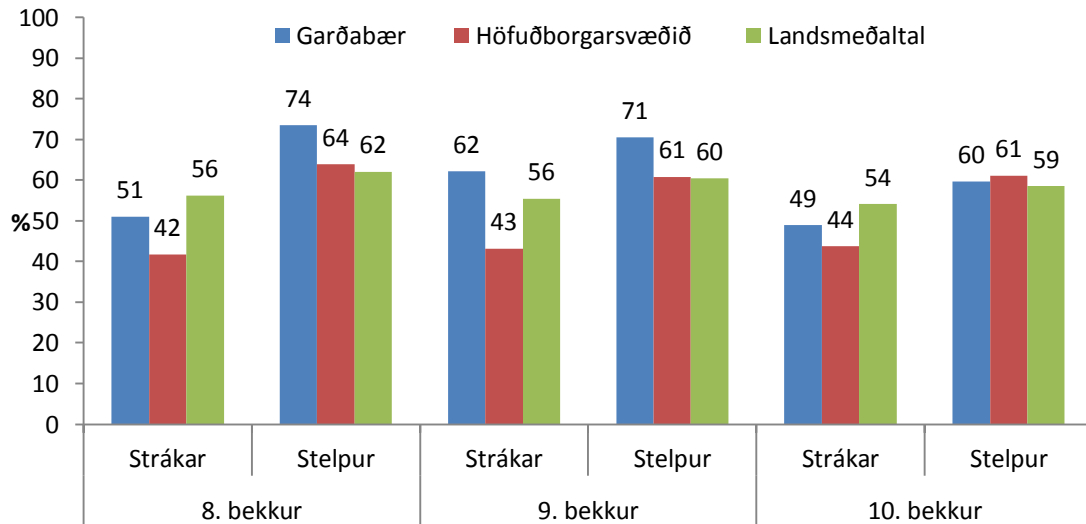


Mynd 41. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma um helgar, árið 2016.

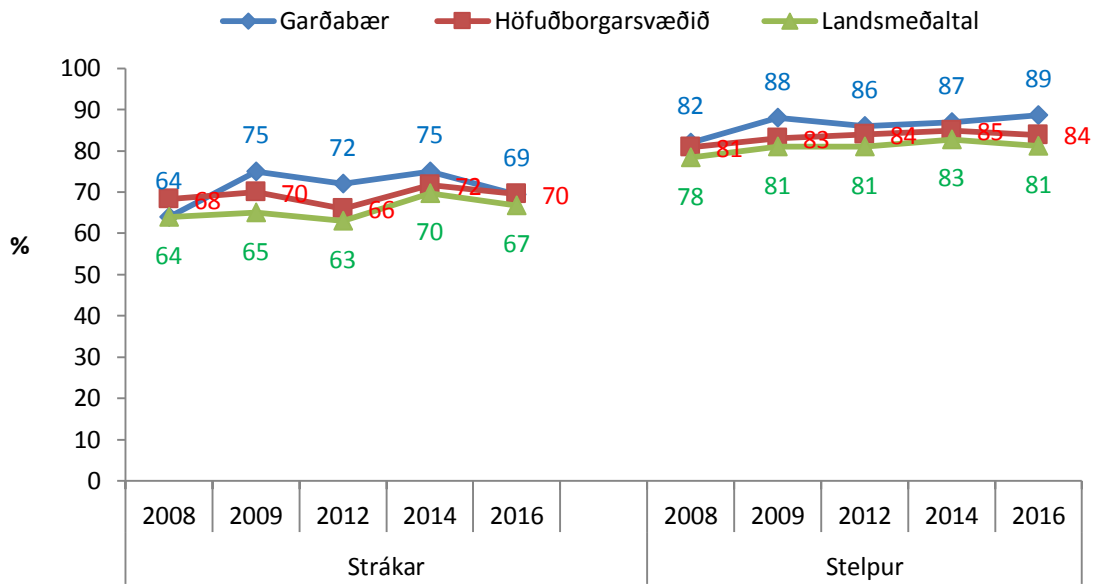
## Eftirlit og stuðningur foreldra



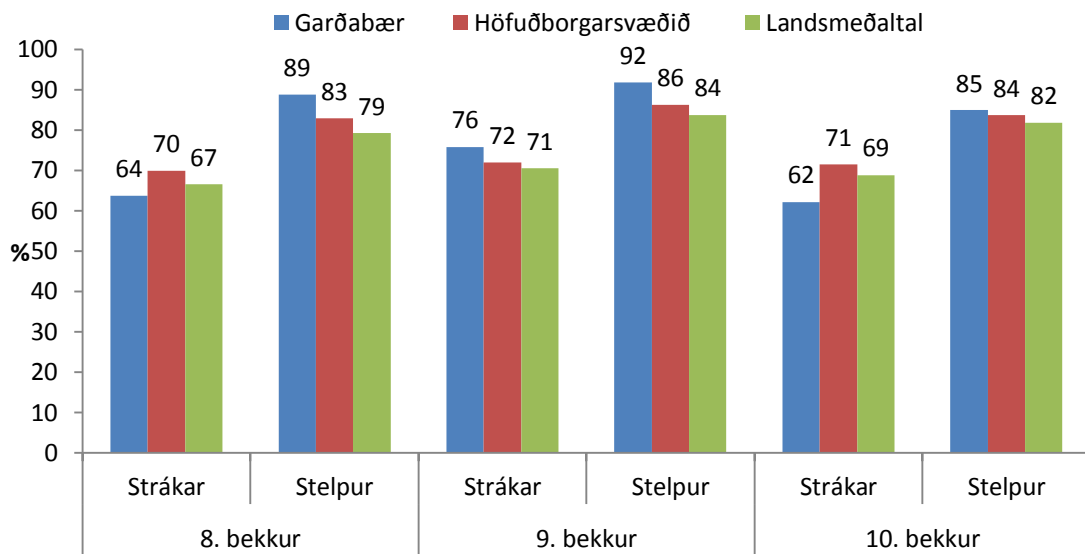
Mynd 42. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldra þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.



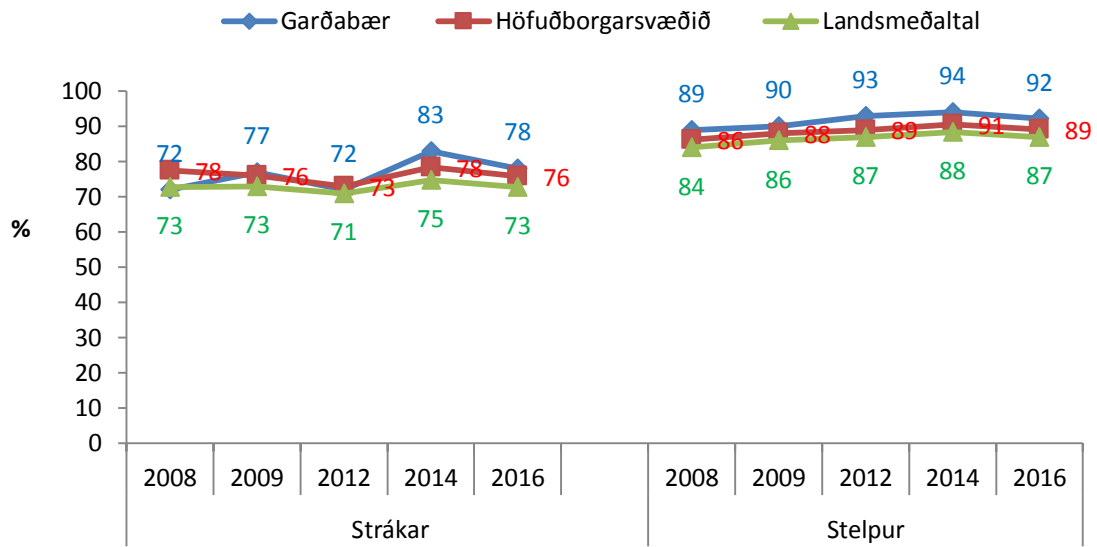
Mynd 43. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldra þeirra setji ákveðnar reglur um hvað þau megi gera utan heimilis, árið 2016.



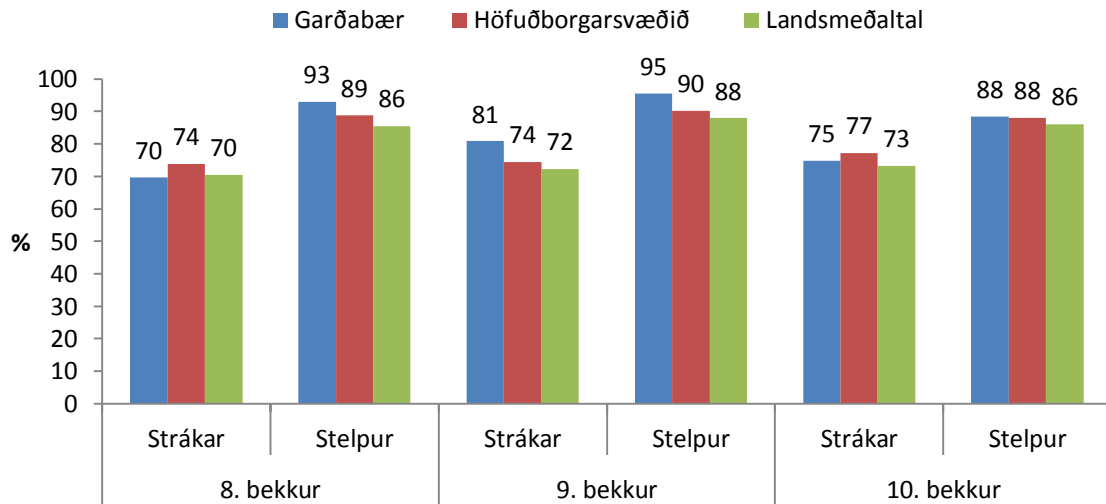
Mynd 44. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra fylgist með því með hverjum þau eru á kvöldin, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.



Mynd 45. 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 2016.



Mynd 46. Hlutfall nemenda 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, 2009, 2012, 2014 og 2016.



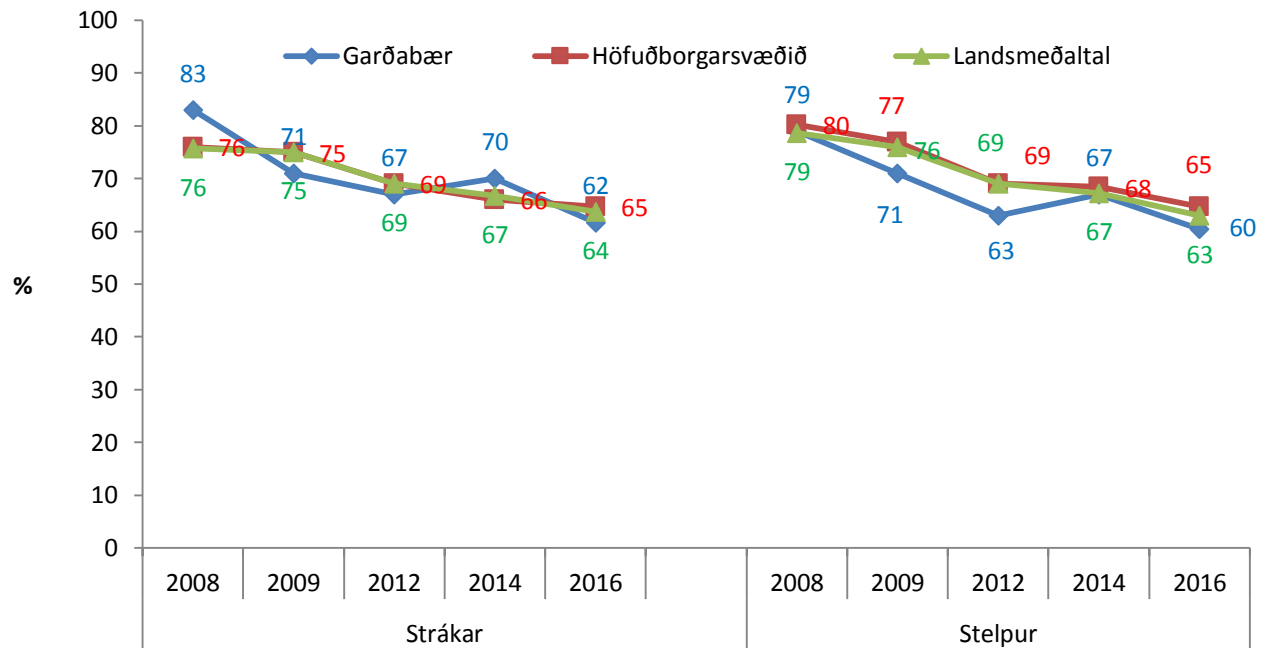
Mynd 47. Hlutfall nemenda stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að það eigi mjög eða frekar vel við um þau að foreldrar þeirra viti hvar þau séu á kvöldin, árið 2016.

## Fjárhagsaðstæður heimilisins

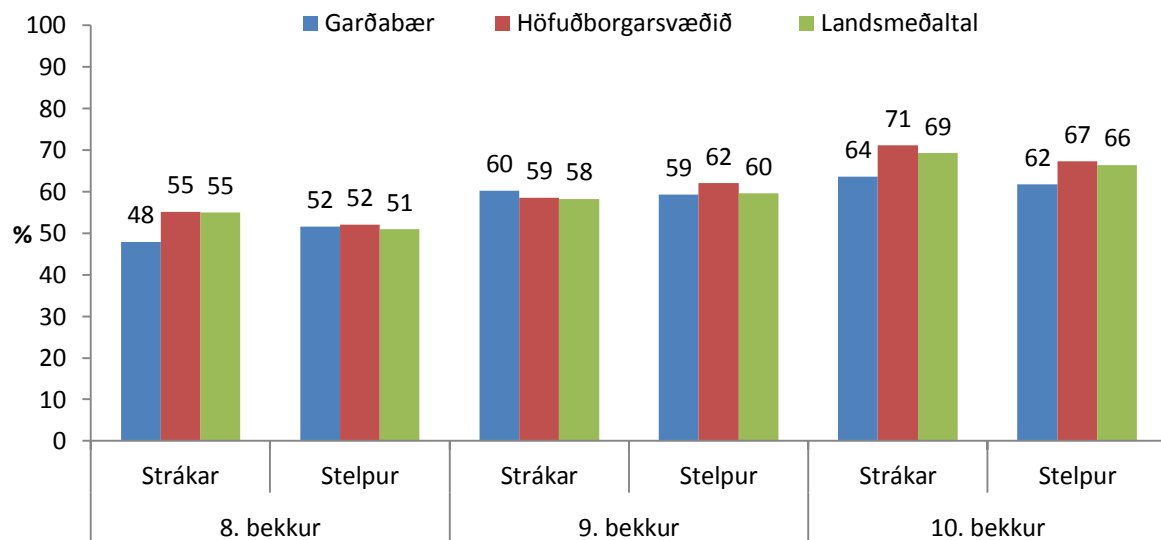
Tafla 6. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk, sem telja foreldra sína oft eða nær alltaf eiga í fjárhagslegum erfiðleikum, árið 2016.

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

## Útivistartími

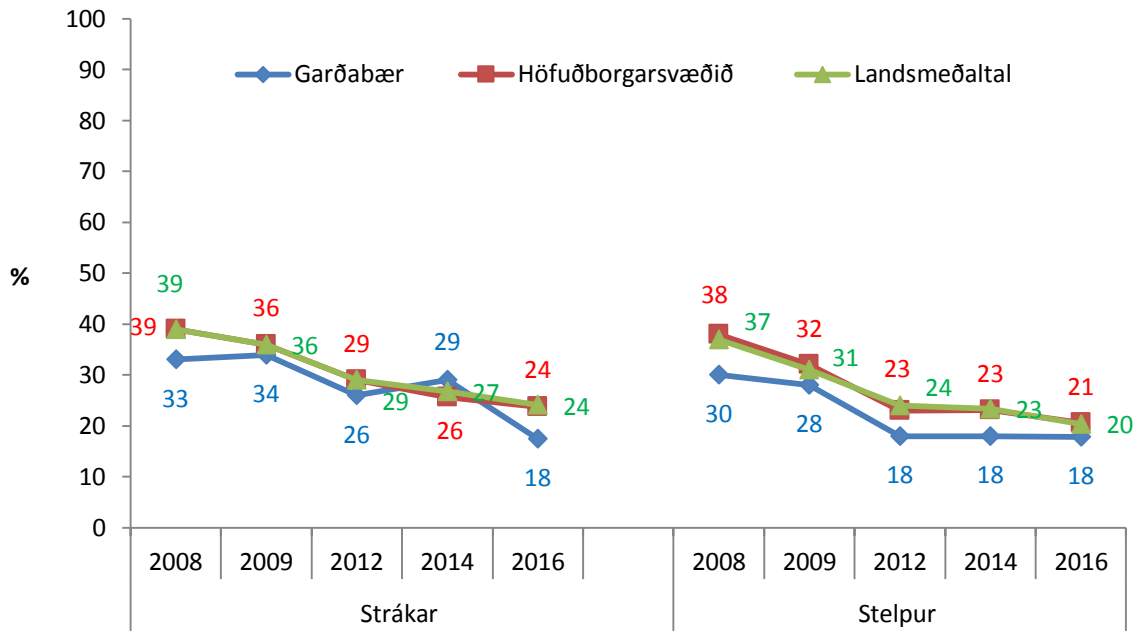


Mynd 48. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.

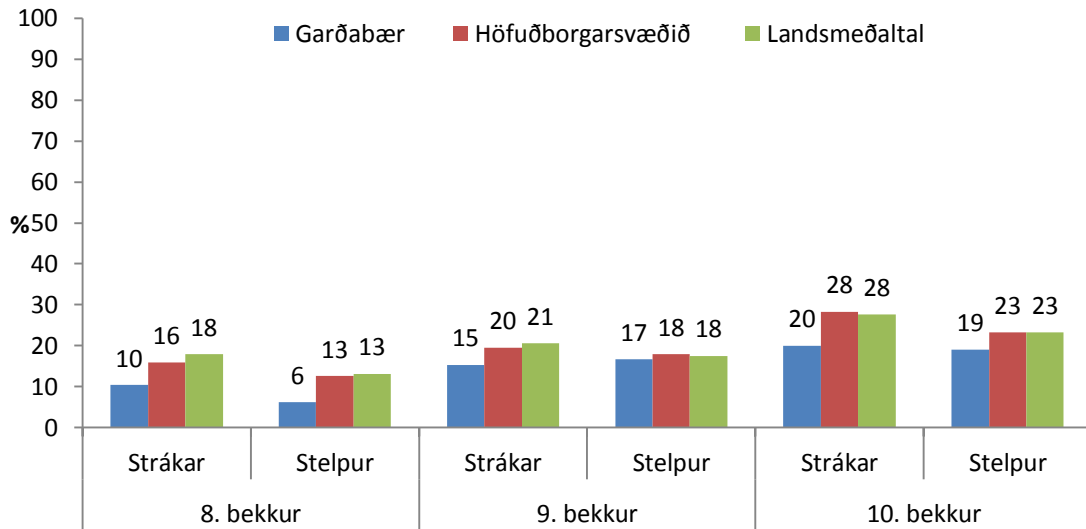


Mynd 49. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árið 2016.

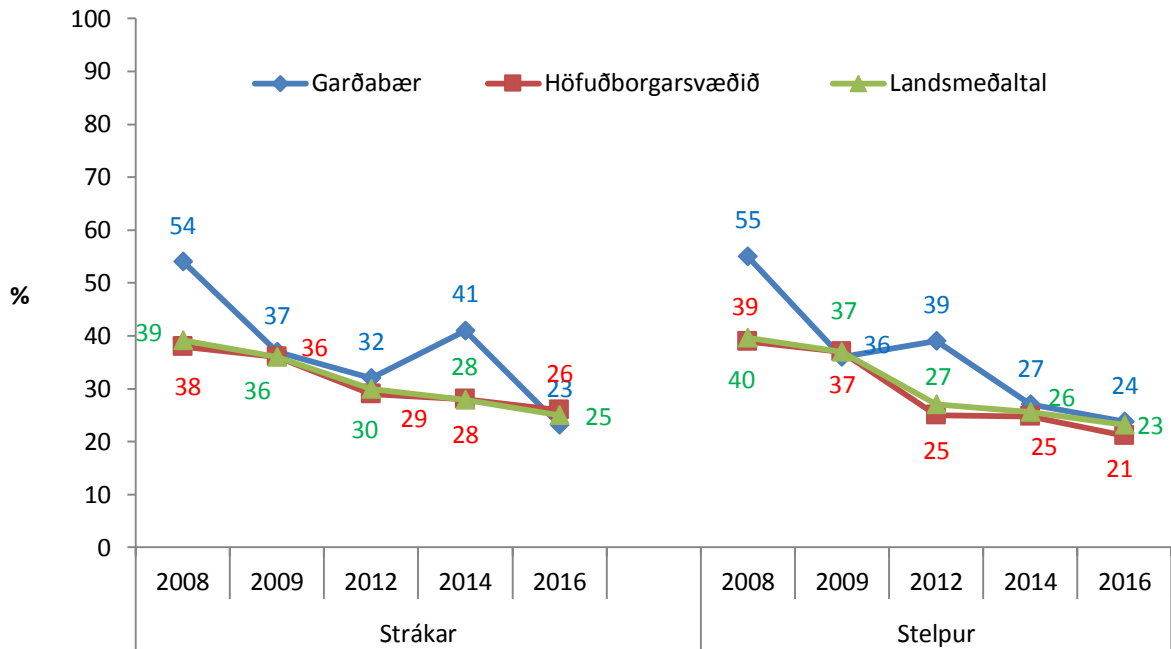




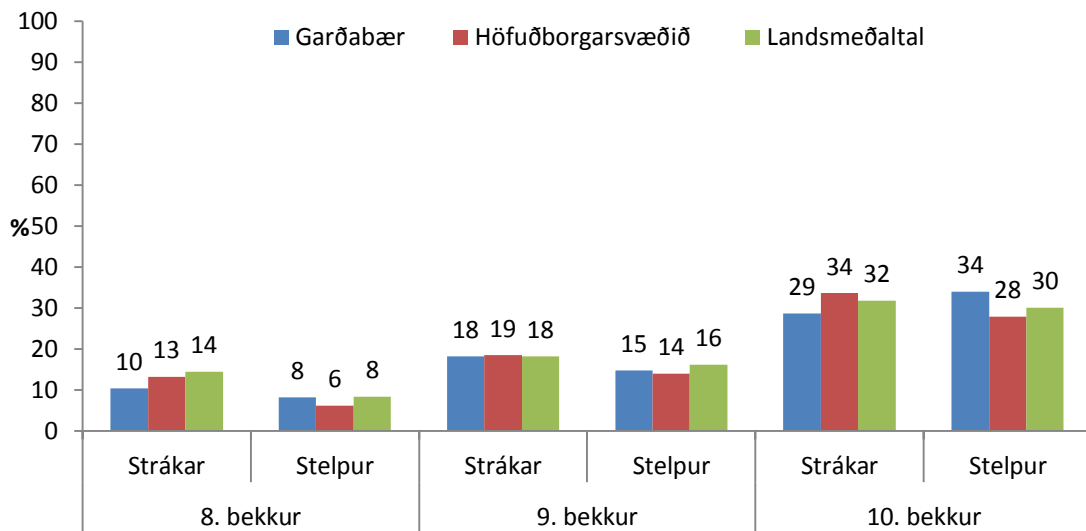
Mynd 50. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir klukkan tíu að kvöldi, þrisvar sinnum eða oftar síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.



Mynd 51. 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 2016.

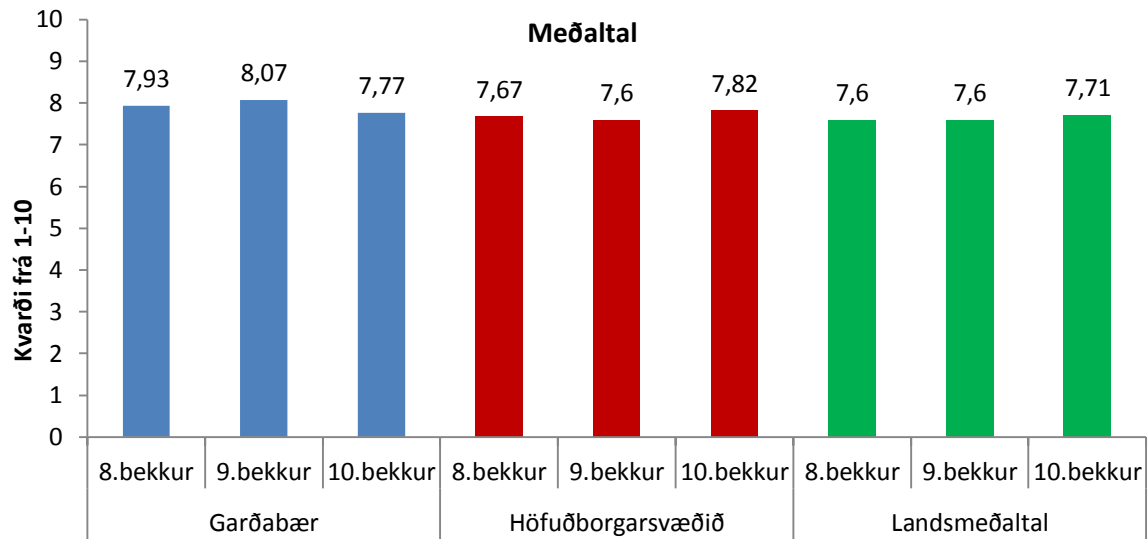


Mynd 52. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.

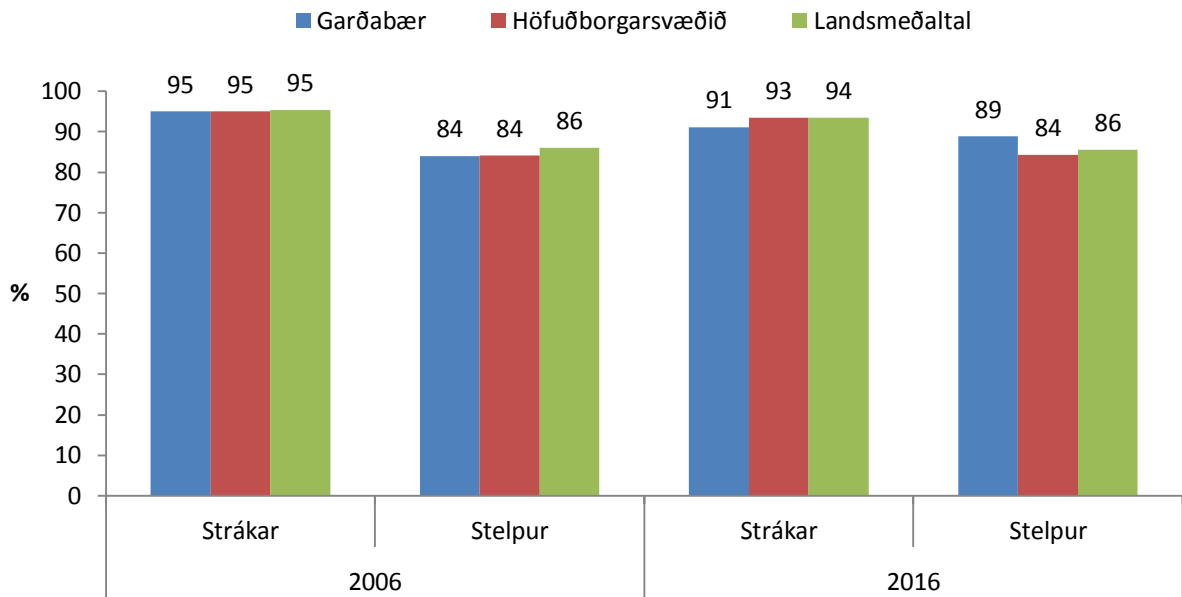


Mynd 53. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast hafa farið út og komið heim eftir miðnætti, einu sinni eða oftar síðastliðna 7 daga, árið 2016.

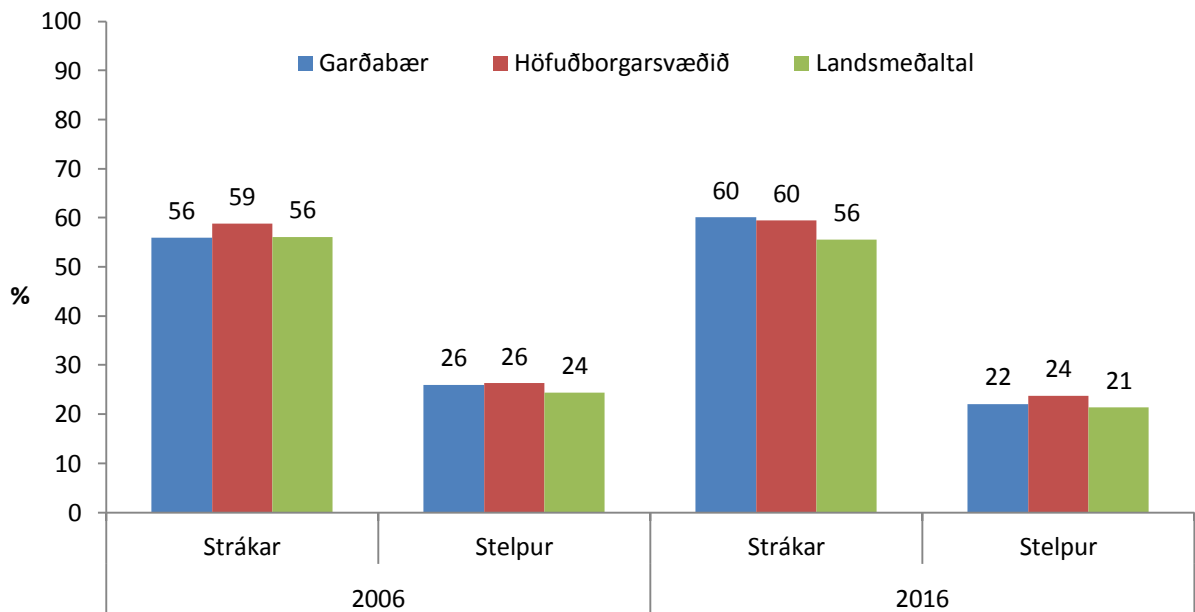
## Valfrelsi og áhrif á framgang lífsins



Mynd 54. Hve mikið valfrelsi þú býrð við og að hve miklu leyti þú telur þig hafa áhrif á framgang lífsins. Meðaltal á kvarðanum 1-10: þar sem 1 stendur fyrir engin áhrif og 10 mjög mikil áhrif. Nemendur í 8., 9. og 10. bekk, árið 2016.



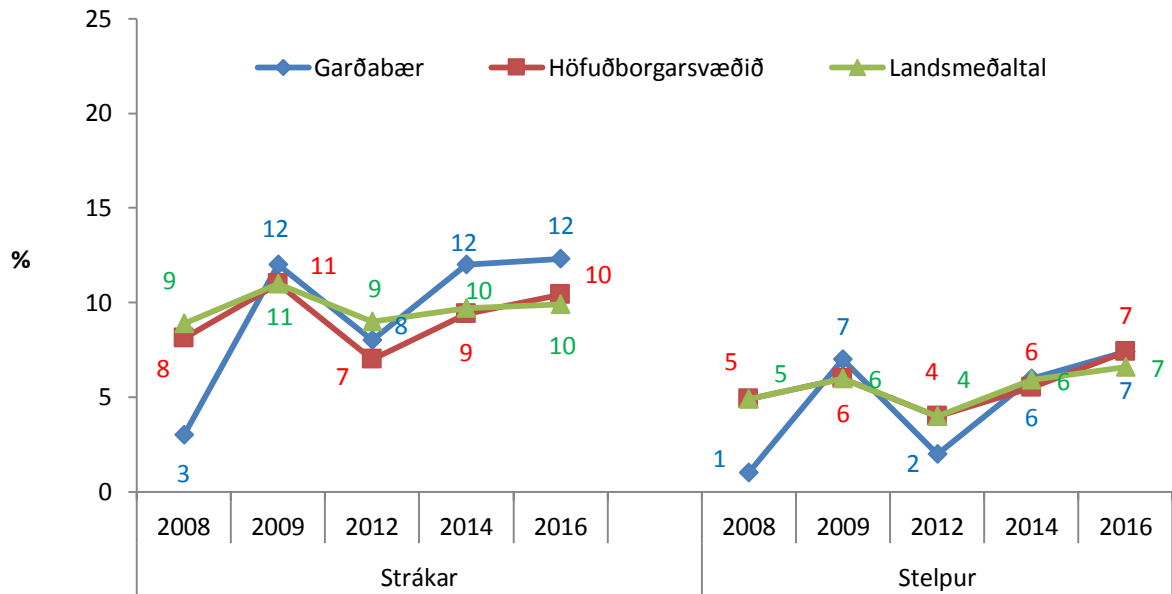
Mynd 55. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem telja sig mjög eða frekar örugga þegar þau eru ein að gangi um kvöld í nágrenni við heimili sitt, árin 2006 og 2016.



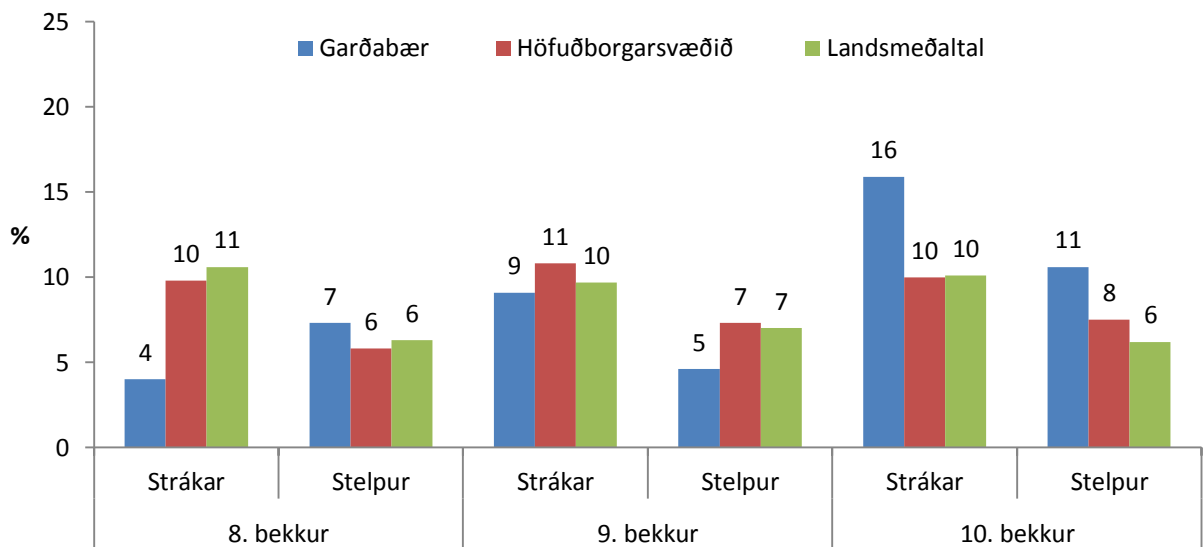
Mynd 56. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem telja sig mjög eða frekar örugga ef þau eru ein að gangi um kvöld um helgi í miðborg Reykjavíkur, árin 2006 og 2016.

## Nám og skóli

### Mikilvægi náms

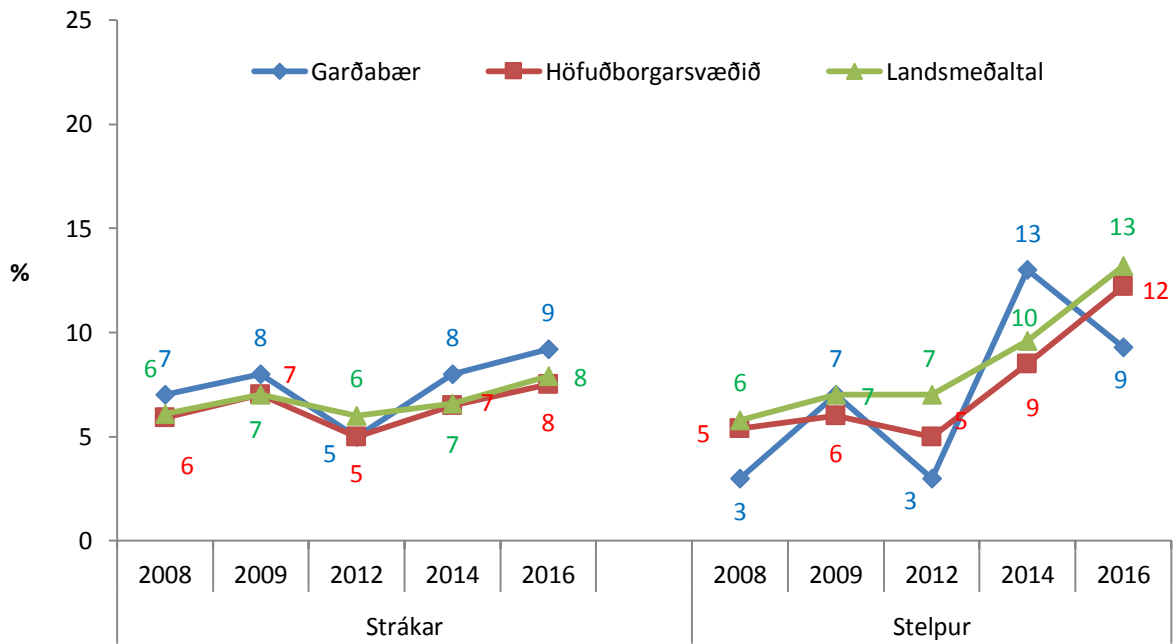


Mynd 57. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um þau að finnast námið tilgangslaust, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.

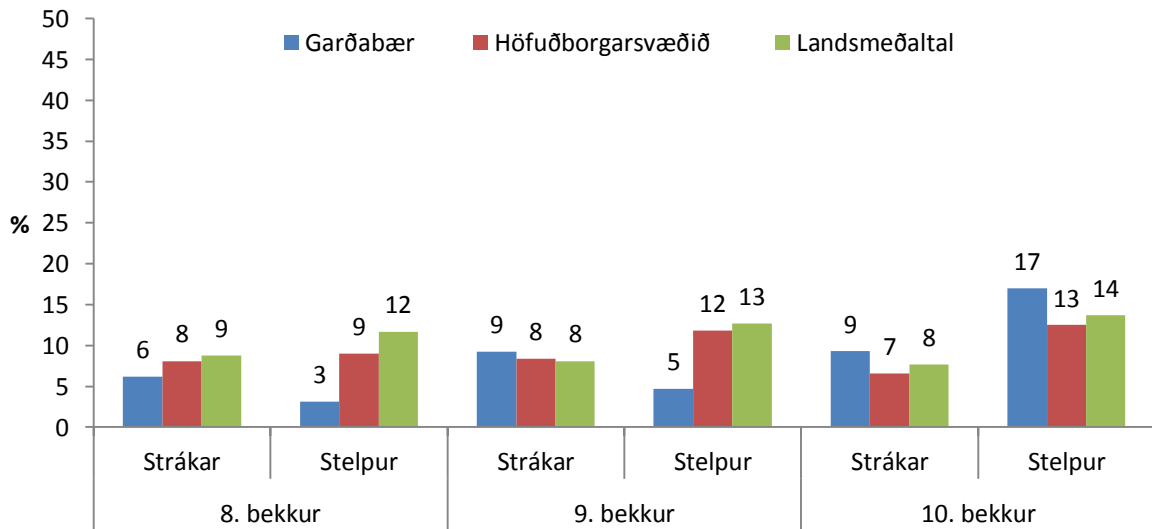


Mynd 58. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um þau að finnast námið tilgangslaust, árið 2016.

## Líðan í skóla

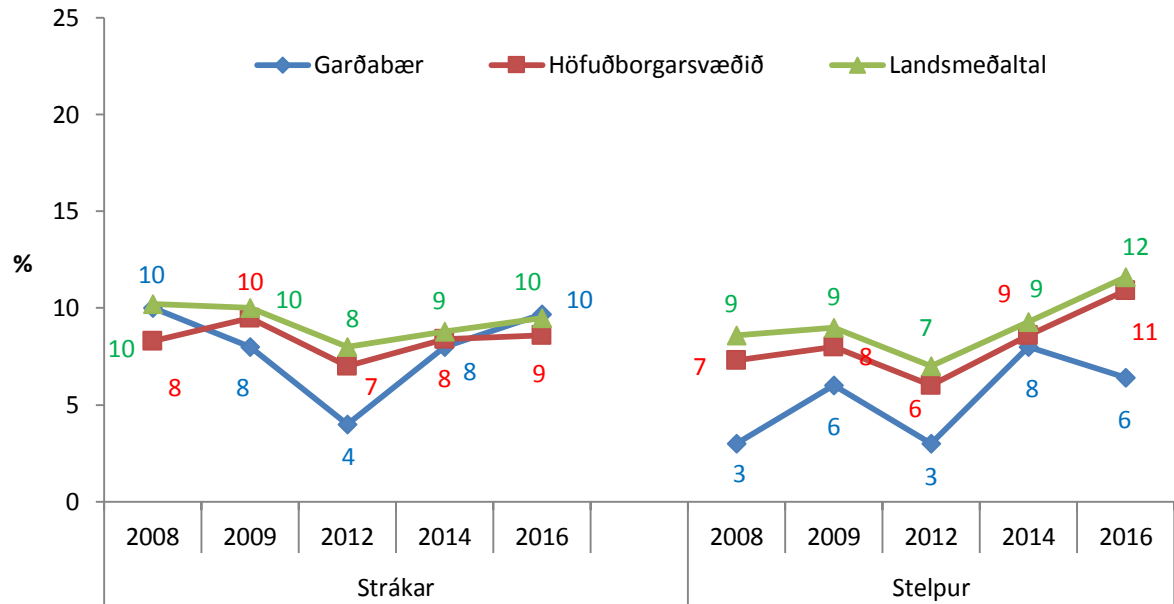


Mynd 59. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að líða illa í skólanum, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.

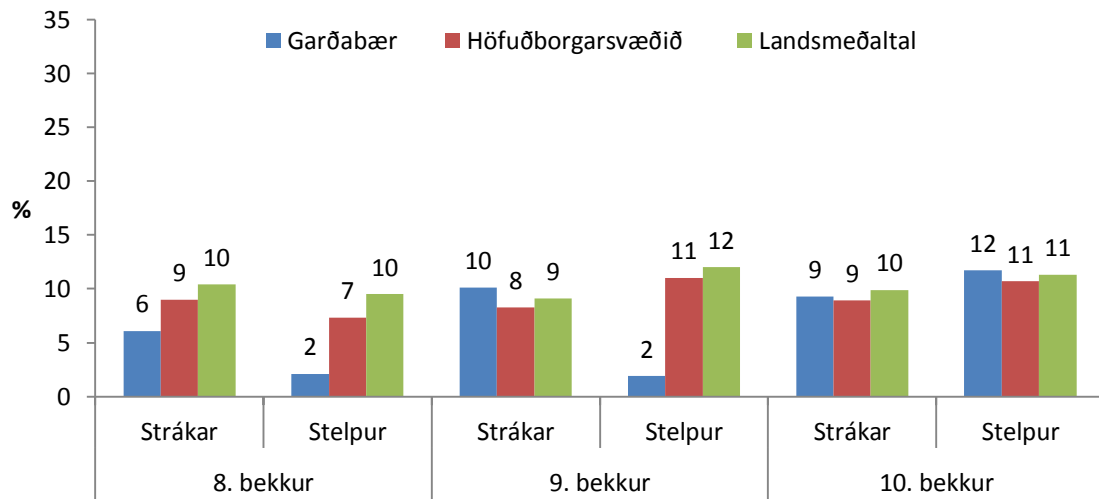


Mynd 60. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að líða illa í skólanum, árið 2016.

### Langar til að hætta í skólanum

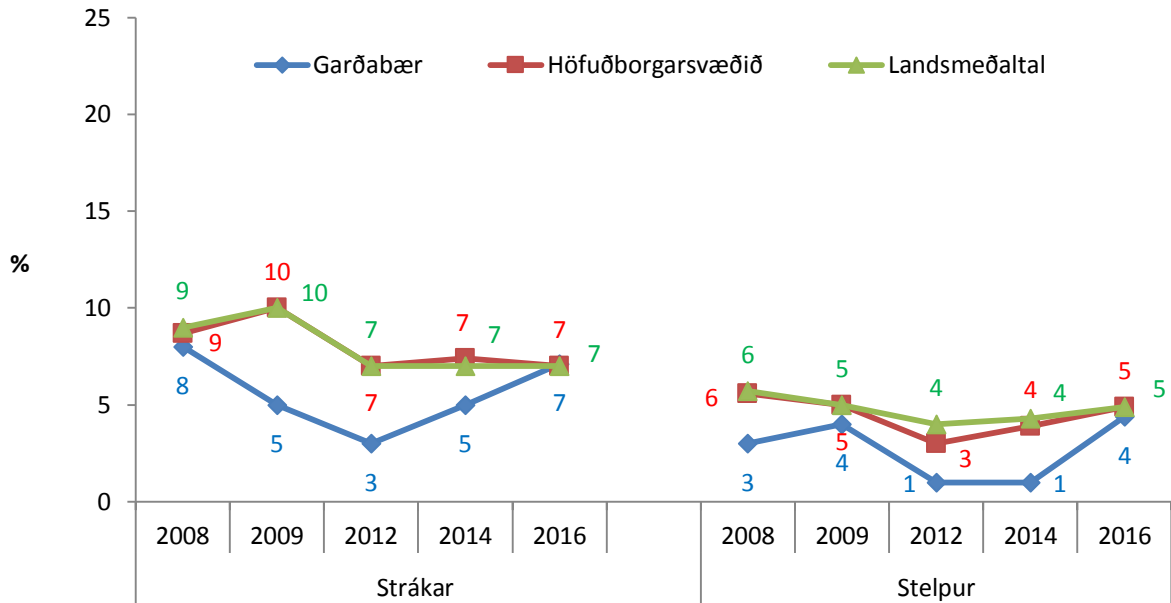


Mynd 61. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að langa til að hætta í skólanum, árin, 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.

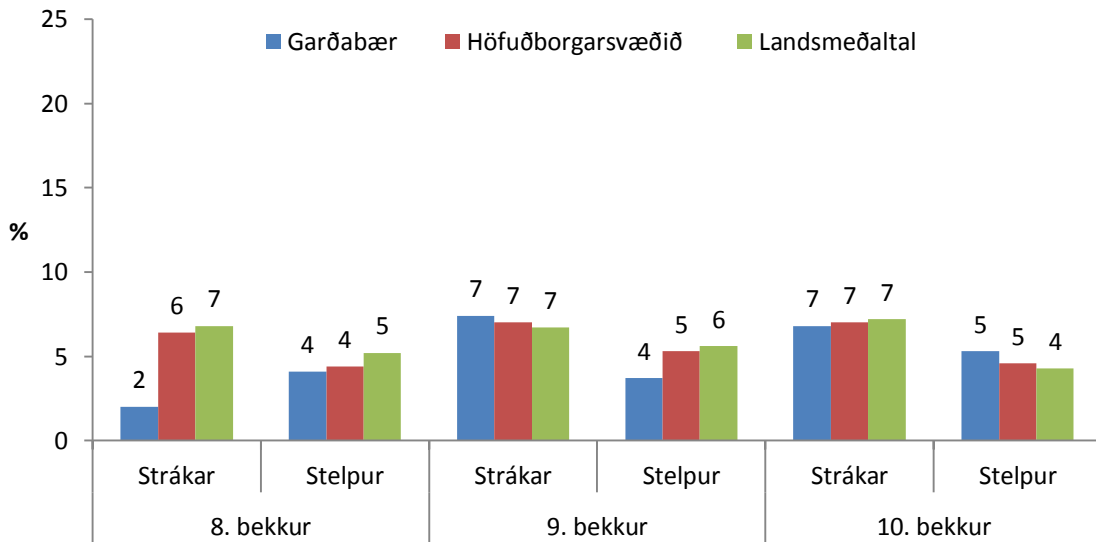


Mynd 62. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að langa til að hætta í skólanum, árið 2016.

### Samskipti við kennara



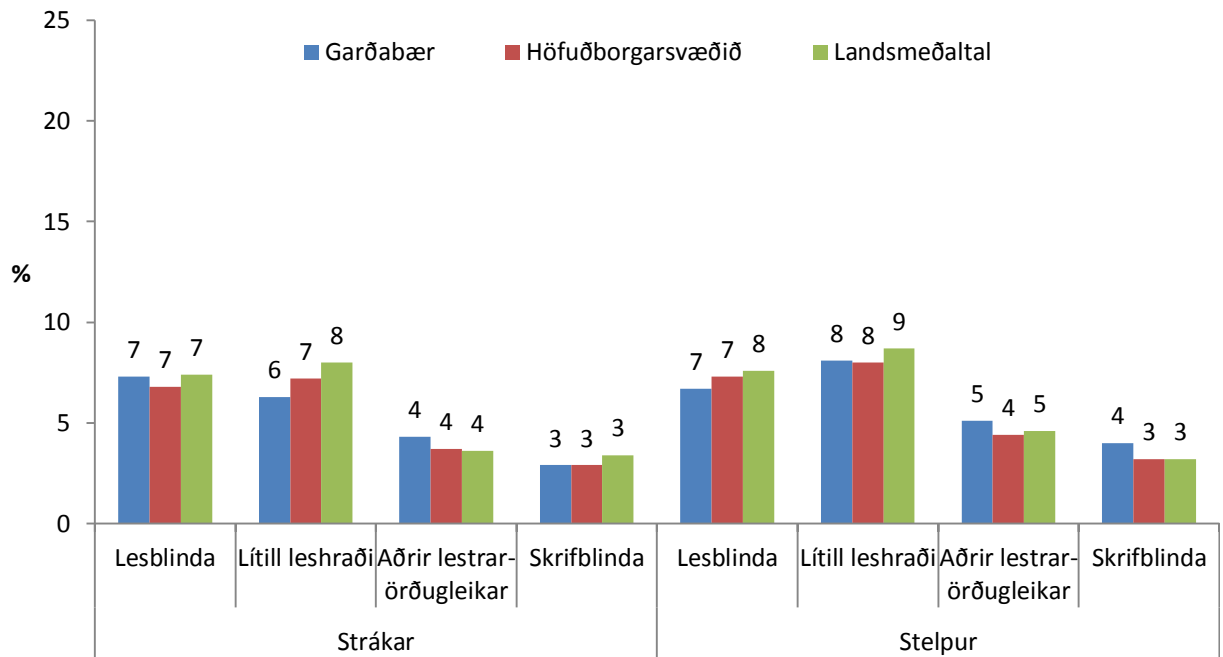
Mynd 63. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segja það oft eða nær alltaf eiga við um sig að semja illa við kennarana, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.



Mynd 64. 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 2016.

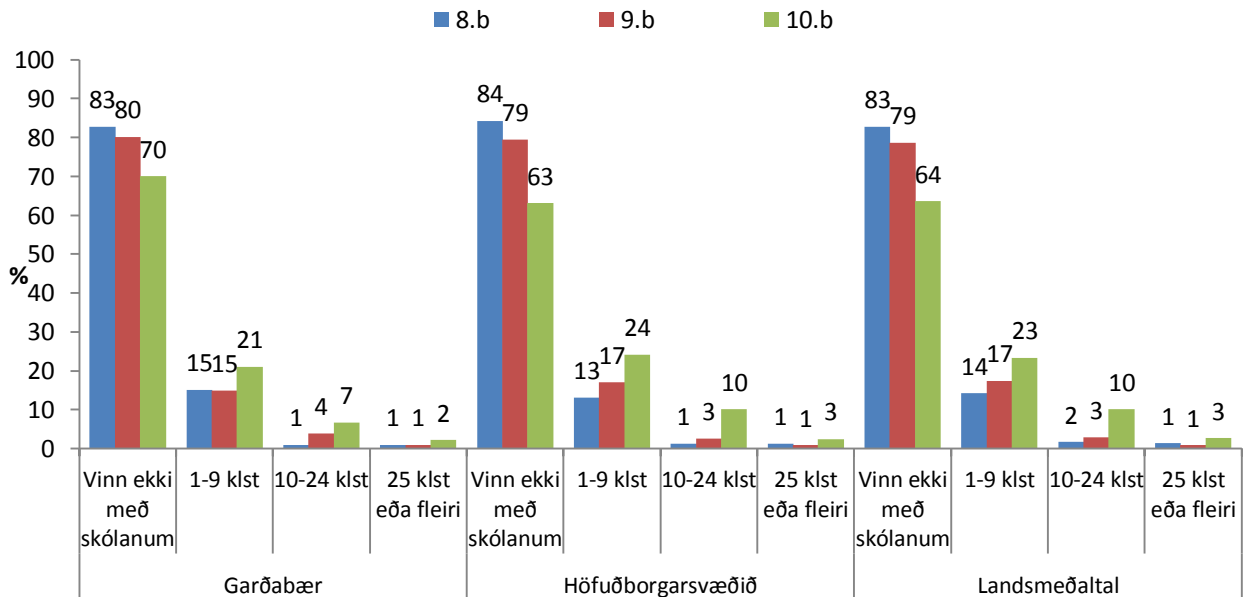


## Lestrarörðugleikar



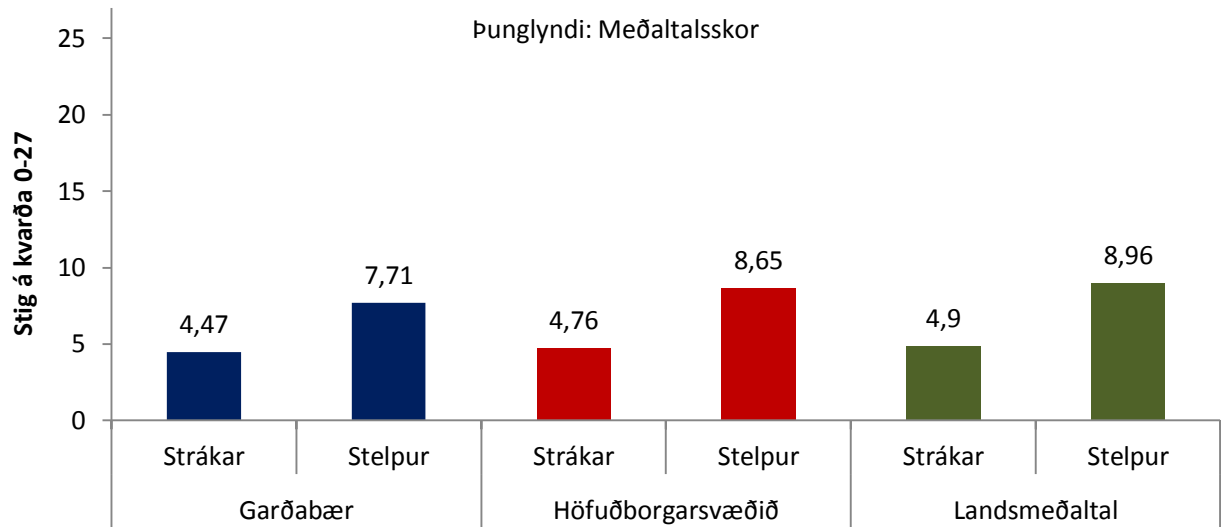
Mynd 65. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að lestrarörðugleikar hafi mikil eða mjög mikil áhrif á námsframmistöðu þeirra, árið 2016.

## Vinna með skóla

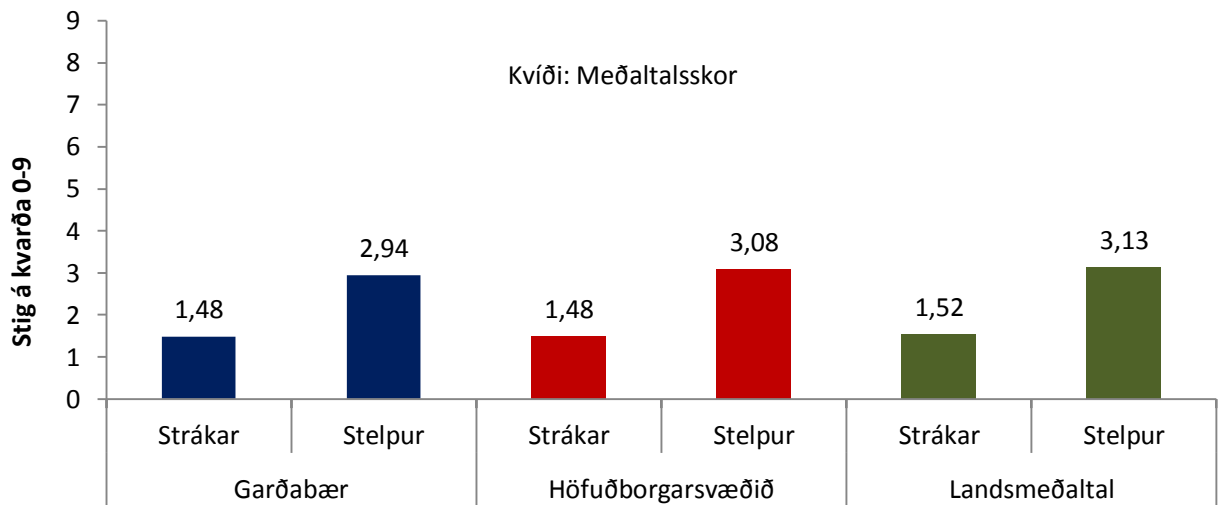


Mynd 66. Hvað vinnur þú marga tíma í launaðri vinnu með skólanum á viku? Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2016

## Heilsa og líðan Þunglyndis- og kvíðaeinkenni



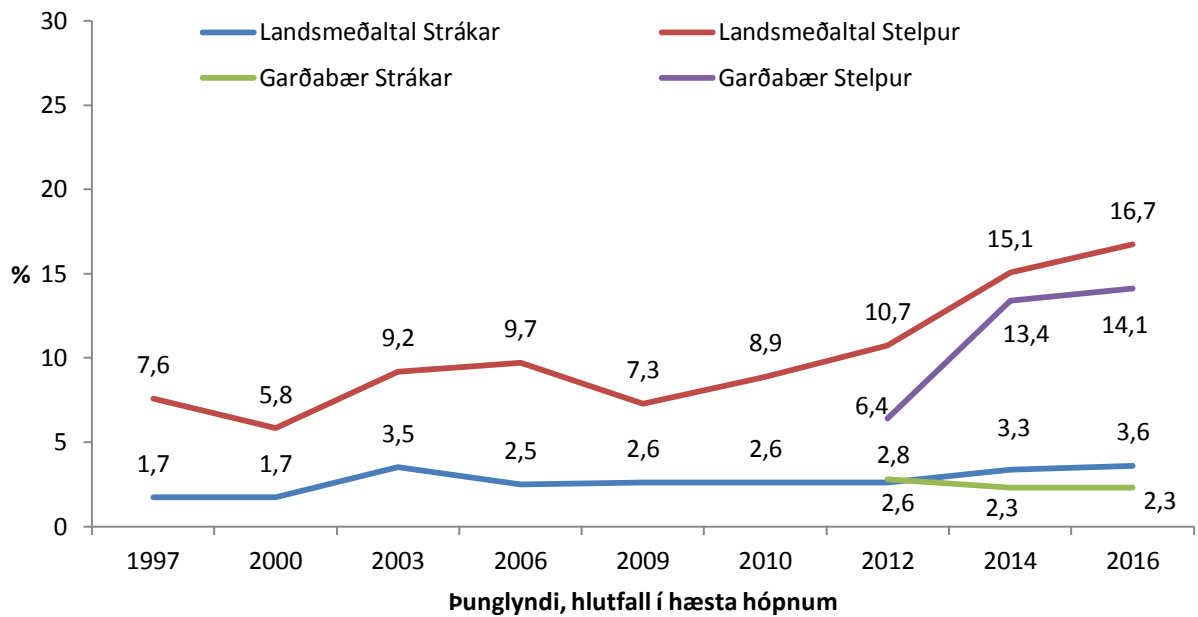
Mynd 67. Meðaltalsskor<sup>2</sup> þunglyndiseinkenna meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk, greint eftir kynferði, árið 2016.



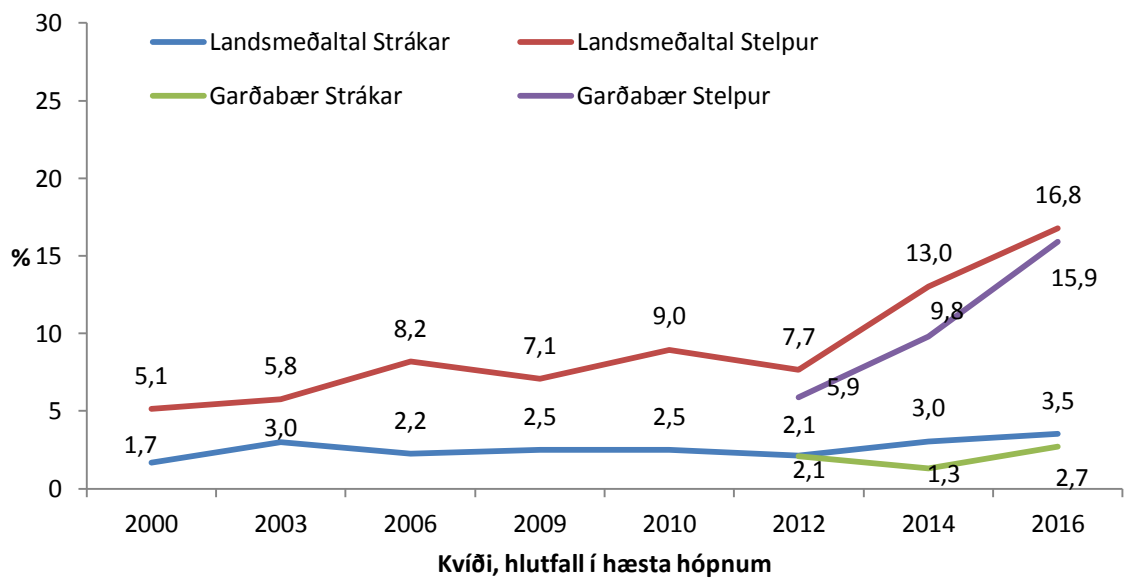
Mynd 68. Meðaltalsskor<sup>3</sup> kvíðaeinkenna meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk, greint eftir kynferði, árið 2016.

<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 spennit(ur) fyrir að gera nokkurn hlut, þér fannst þú vera hægfara eða hafa lítinn mátt, þér fannst framtíðin vonlaus.

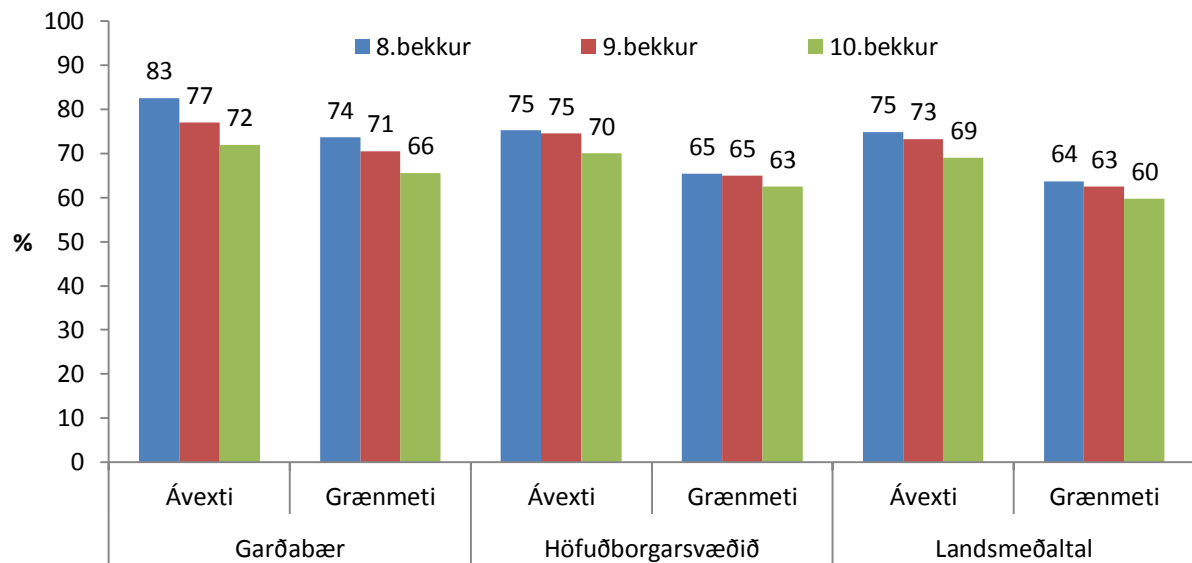
<sup>3</sup> Lægsta gildi 0 og hæsta 9. Því hærra sem gildið er því meiri kvíðaeinkenni. Spurningar er mæla kvíða: Taugaóstyrk; Skyndilega hræðslu án nokkurrar ástæðu; Þú varst uppspennt(ur).



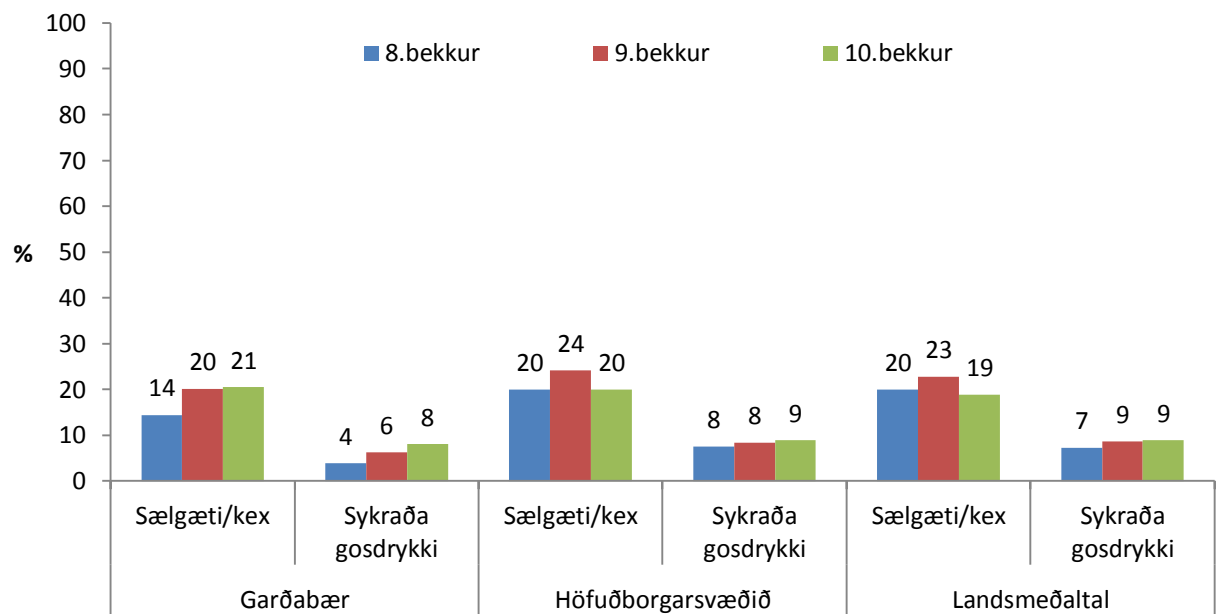
Mynd 69. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á þunglyndiskvarðanum, árin 1997 til 2016 fyrir landið í heild, 2012-2016 fyrir sveitarfélag.



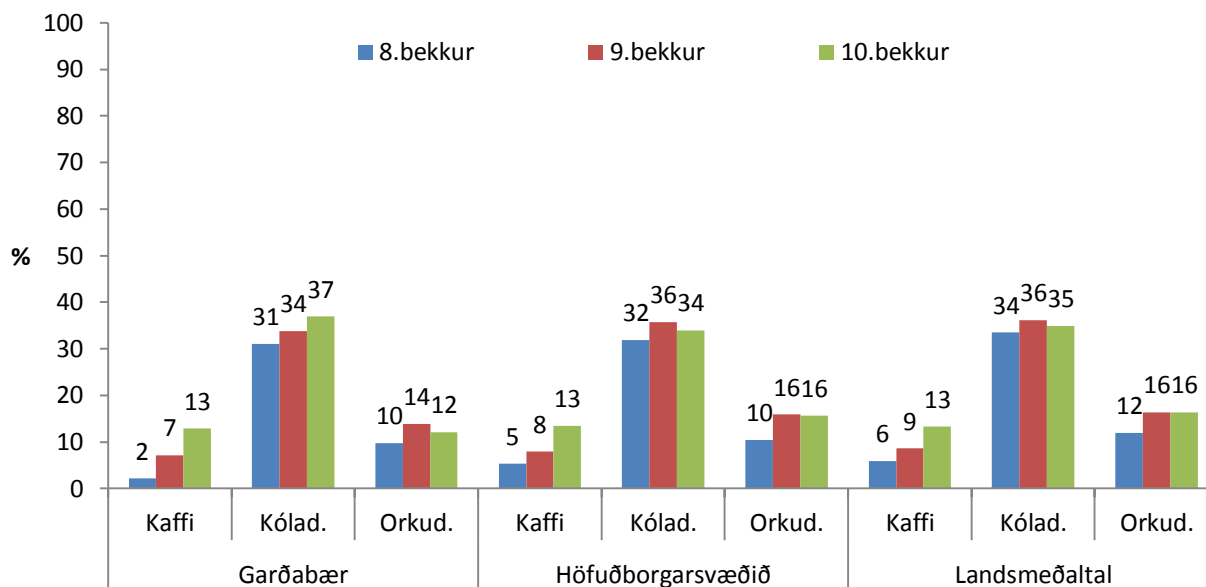
Mynd 70. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á kvíðakvarðanum, árin 1997 til 2016 fyrir landið í heild, 2012-2016 fyrir sveitarfélag.



Mynd 71. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast neyta ávaxta og grænmetis daglega eða oft á dag, árið 2016.



Mynd 72. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, sem segjast neyta sælgætis/ kex og sykraða gosdrykkja daglega eða oft á dag, árið 2016.



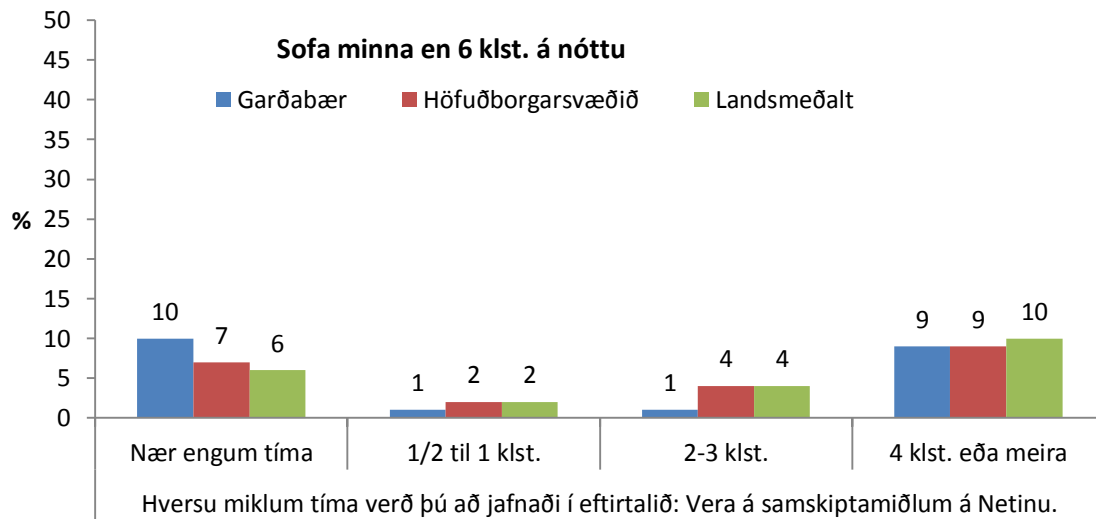
Mynd 73. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast drekka eitt/einn til þrjú/þrjú glös/bolla af kaffi, kóladrykk eða orkudrykk daglega, árið 2016.

## Svefn

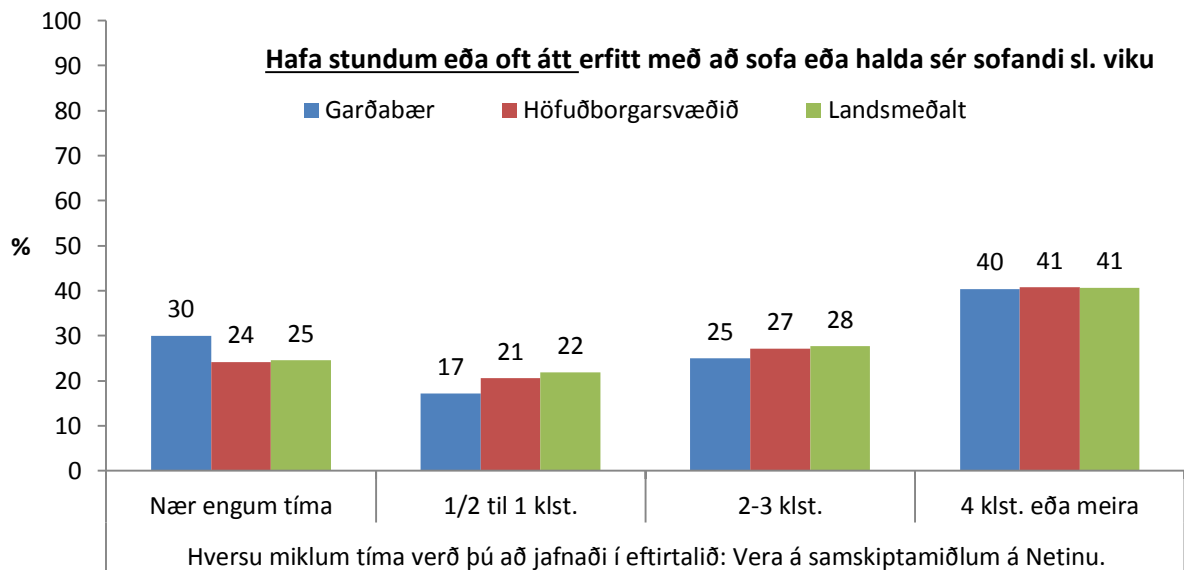
Tafla 7. Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2016.

Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu	Garðabær			Höfuðborgarsvæðið			Landsmeðaltal		
	%			%			%		
	8.b.	9.b.	10.b.	8.b.	9.b.	10.b.	8.b.	9.b.	10.b.
meira en 9 klst:	7,9	1,4	4,0	8,9	4,6	3,0	8,1	4,6	2,9
um 9 klst:	25,8	20,2	11,3	26,5	18,1	9,5	25,4	18,3	10,9
um 8 klst:	41,6	42,3	34,5	37,4	36,6	32,7	38,3	36,8	33,1
um 7 klst:	19,5	26,9	30,5	19,5	27,0	33,9	18,9	25,6	32,3
um 6 klst:	3,2	6,7	15,3	5,0	8,9	15,0	6,1	9,5	13,7
minna en 6 klst:	2,1	2,4	4,5	2,6	4,8	6,0	3,2	5,2	7,1

## Svefn og tíma varið í samskiptamiðla á netinu

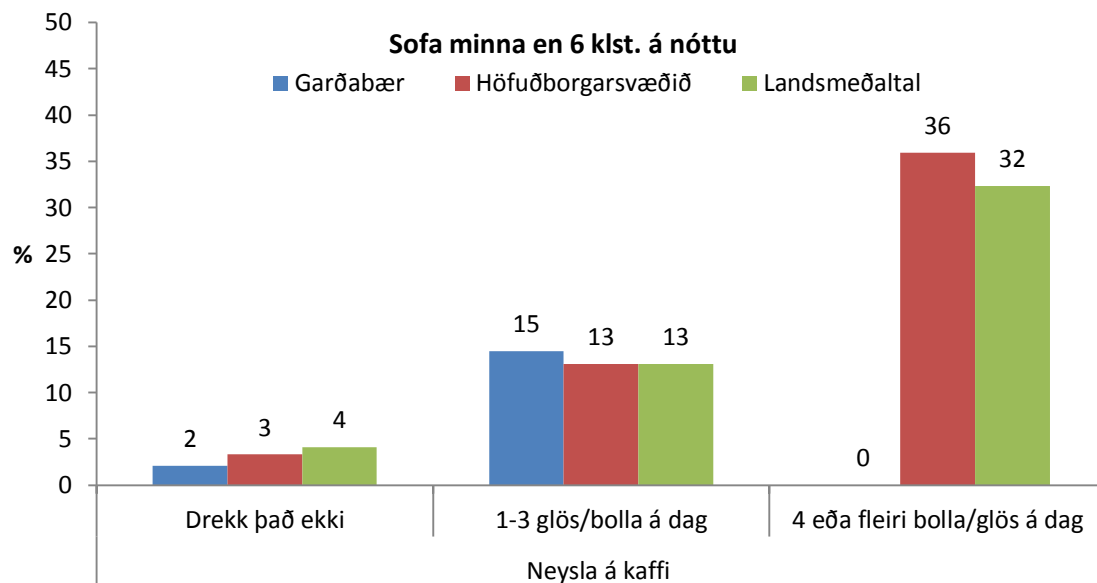


Mynd 74. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir því hve miklum tíma þau verja að jafnaði í að vera á samskiptamiðlum á netinu, árið 2016.

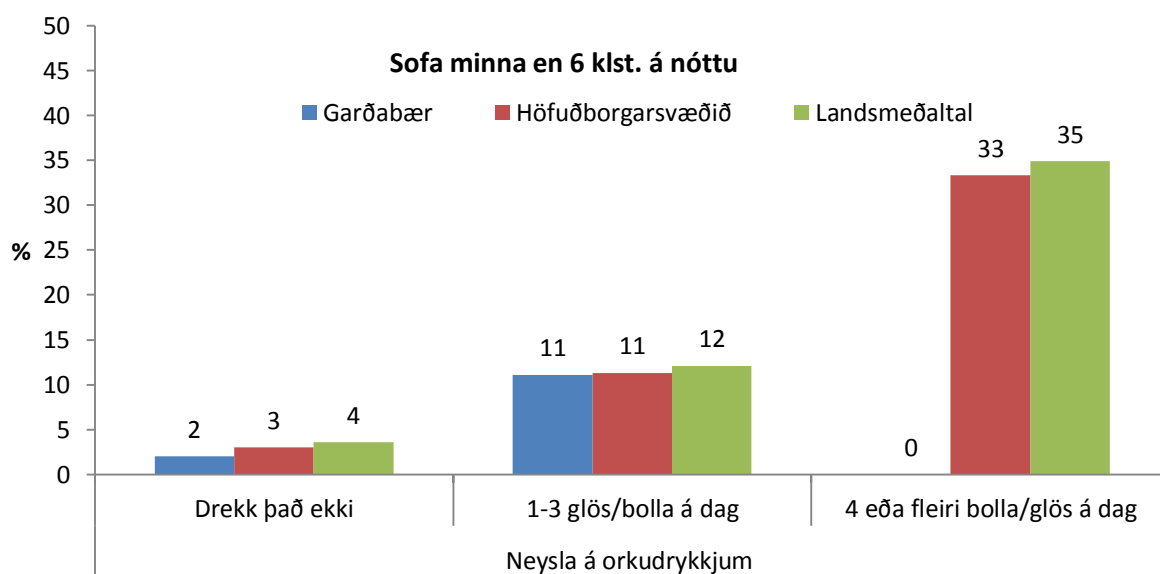


Mynd 75. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa átt stundum eða oft erfitt með að sofa eða halda sér sofandi viku fyrir könnun, greint eftir því hve miklum tíma þau verja að jafnaði í að vera á samskiptamiðlum á netinu, árið 2016.

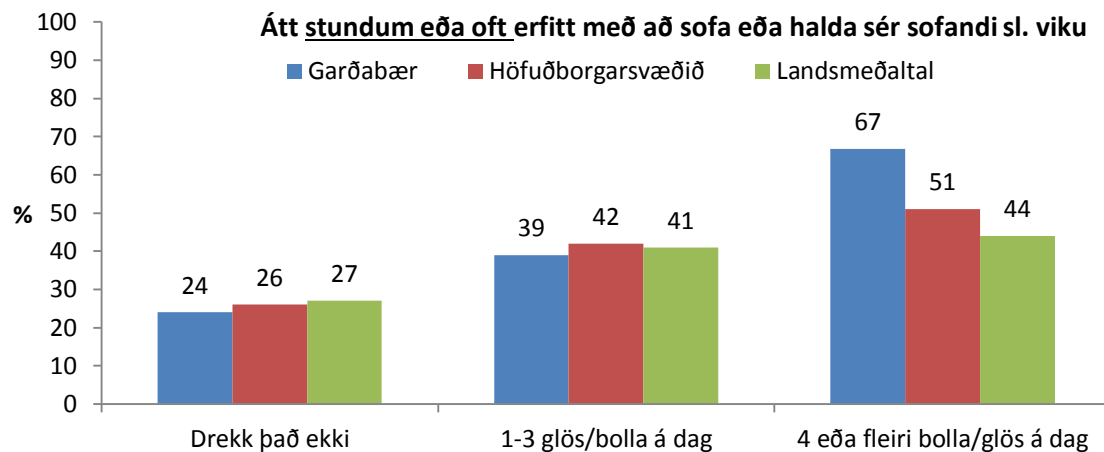
## Svefn og neysla kaffis og orkudrykkja



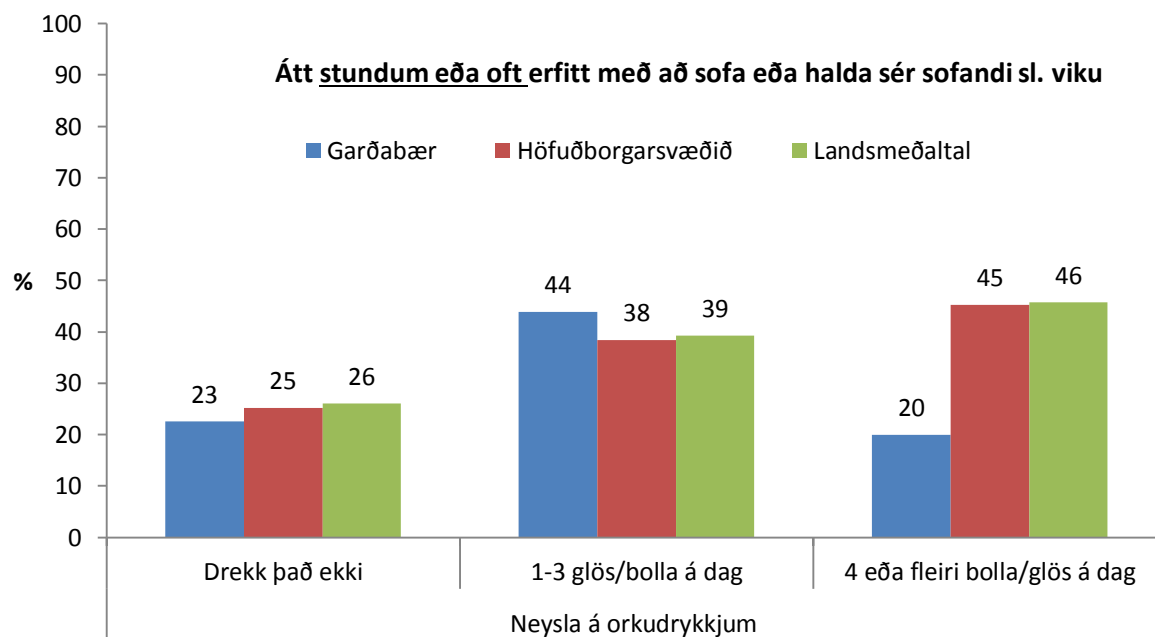
Mynd 76. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir kaffineyslu, árið 2016.



Mynd 77. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa minna en 6 klst. á nóttu, greint eftir neyslu orkudrykkja, árið 2016.



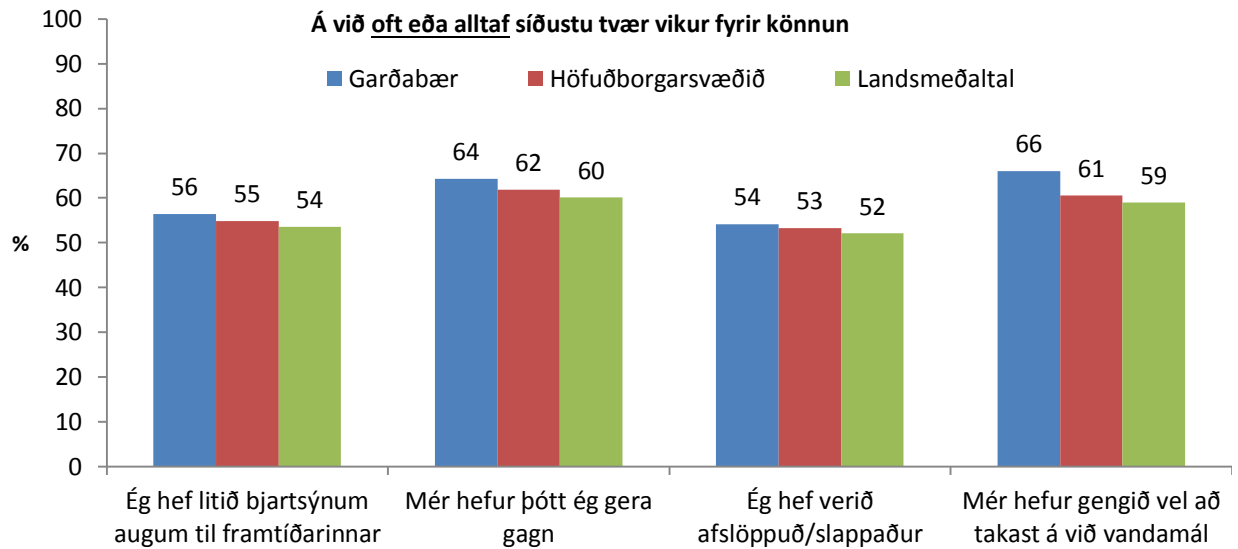
Mynd 78. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa átt stundum eða oft erfitt með að sofa eða halda sér sofandi viku fyrir könnun, greint eftir kaffineyslu, árið 2016.



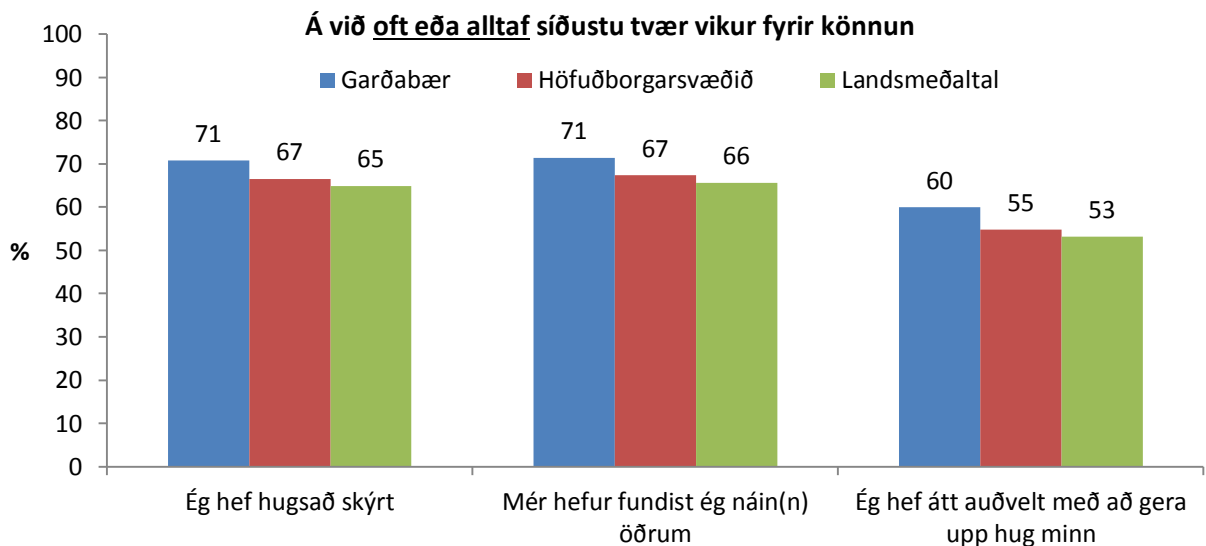
Mynd 79. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem hafa átt stundum eða oft erfitt með að sofa eða halda sér sofandi viku fyrir könnun, greint eftir neyslu orkudrykkja, árið 2016.



## Velliðan nemenda - Staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar



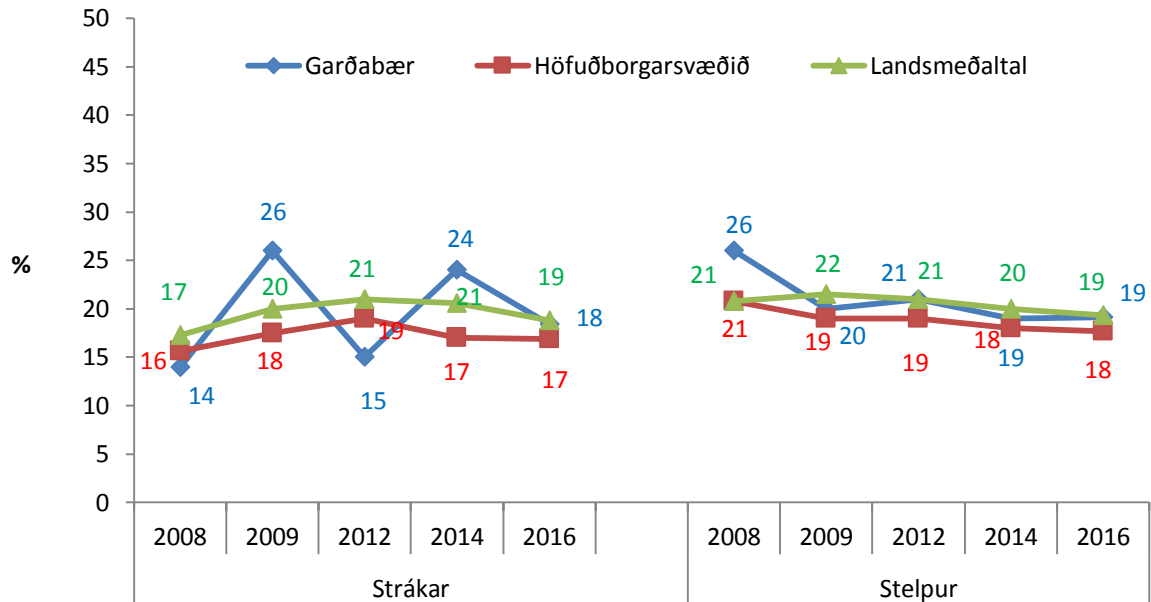
Mynd 80. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að eftirfarandi staðhæfingar hafi oft eða alltaf átt við síðustu tvær vikur fyrir könnun: Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar; Mér hefur þótt ég gera gagn; Ég hef verið afslöppuð/afslappaður; Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál, árið 2016.



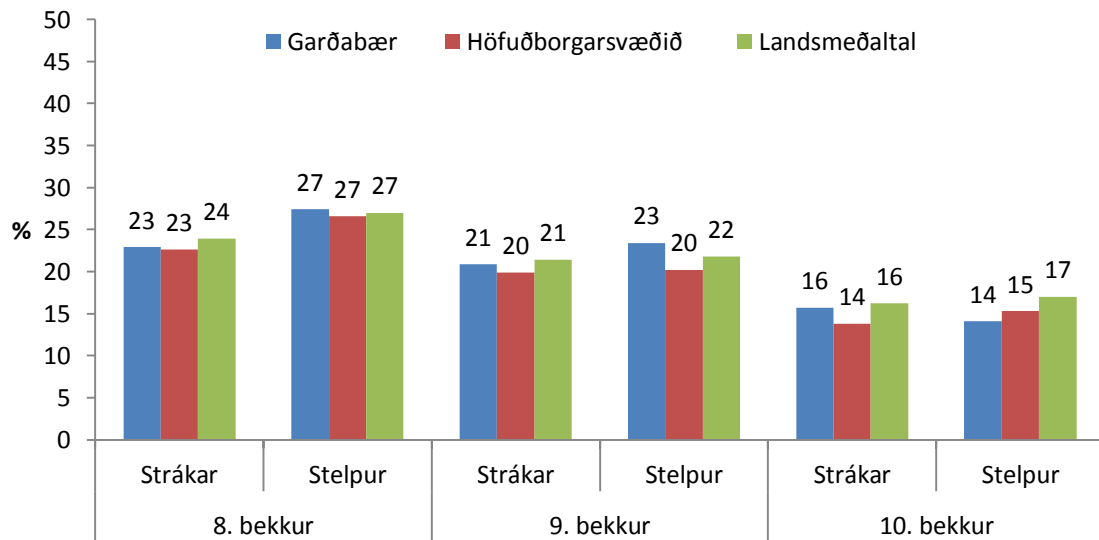
Mynd 81. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að eftirfarandi staðhæfingar hafi oft eða alltaf átt við síðustu tvær vikur fyrir könnun: Ég hef hugsað skýrt; Mér hefur fundist ég nán(n) öðrum; Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn, árið 2016.

## Frítími

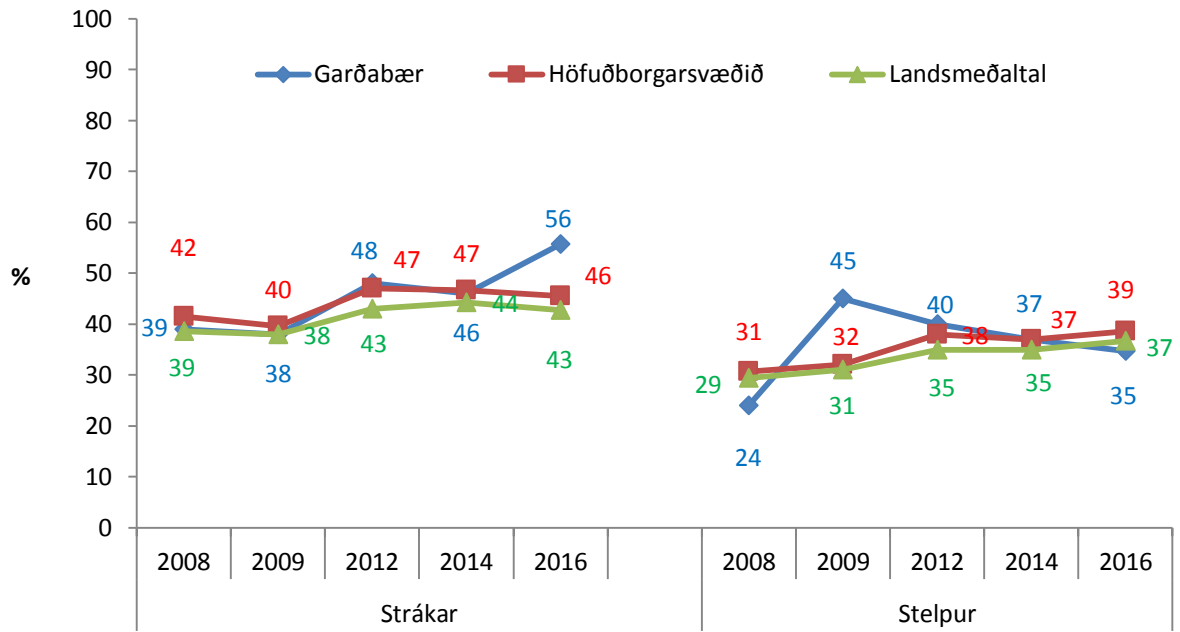
### Skipulagt íþróttta og tómstundastarf



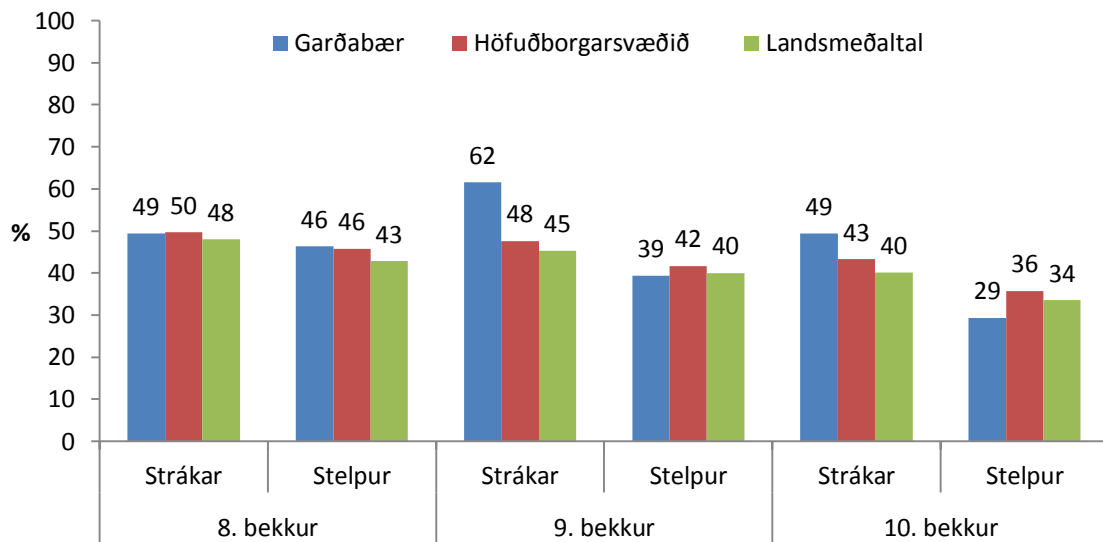
Mynd 82. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 1 sinni til 3 sinnum í viku, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.



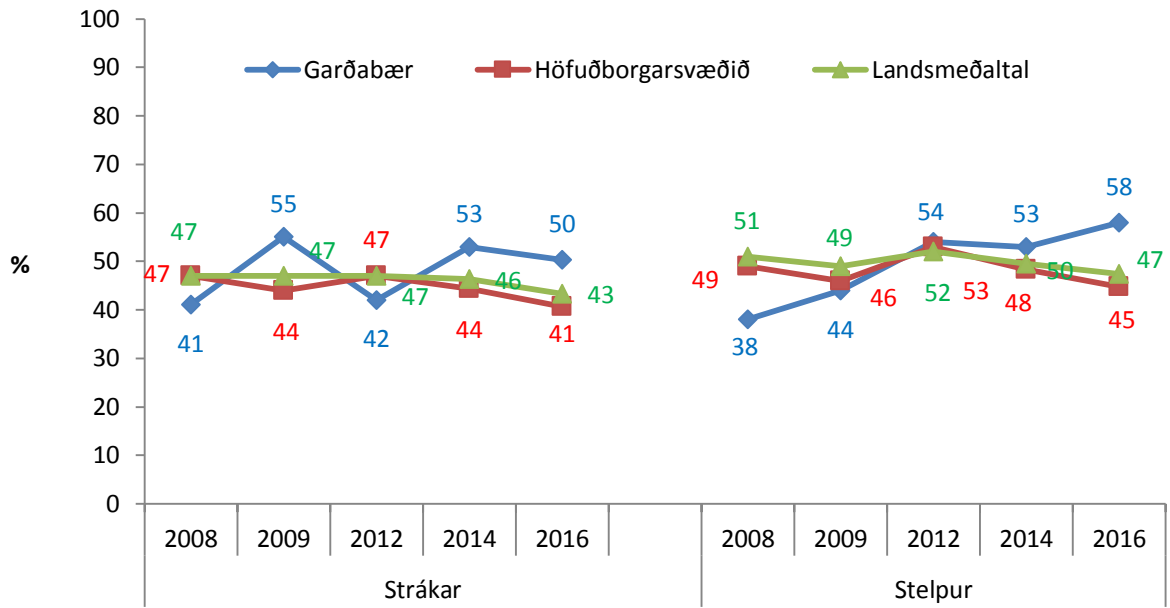
Mynd 83. Hlutfall stelpna og stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 1 sinni til 3 sinnum í viku, árið 2016.



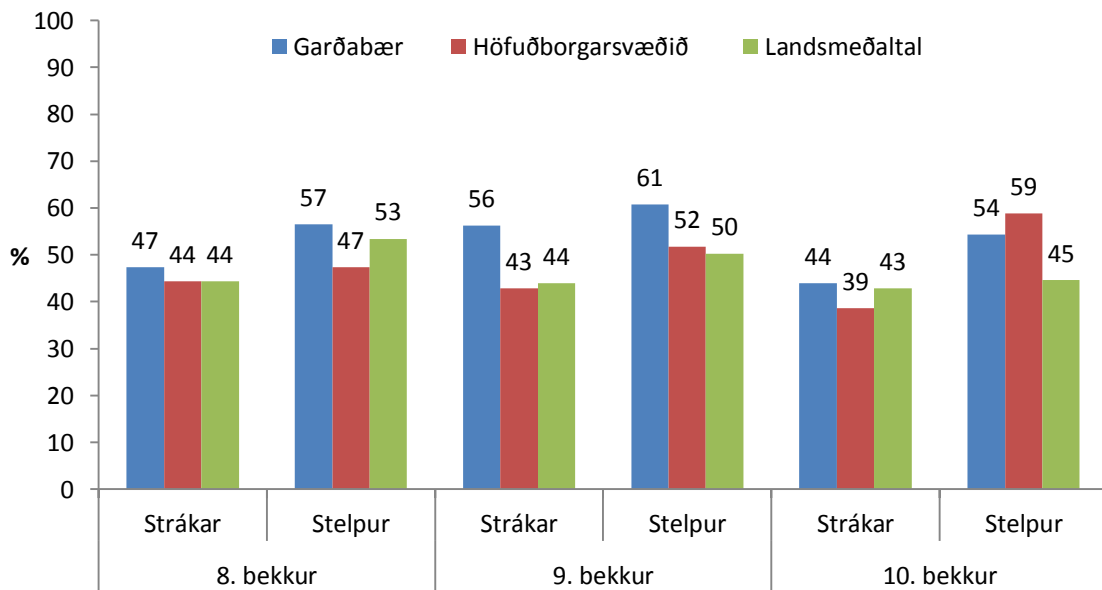
Mynd 84. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi 4 sinnum í viku eða oftar, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.



Mynd 85. 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.

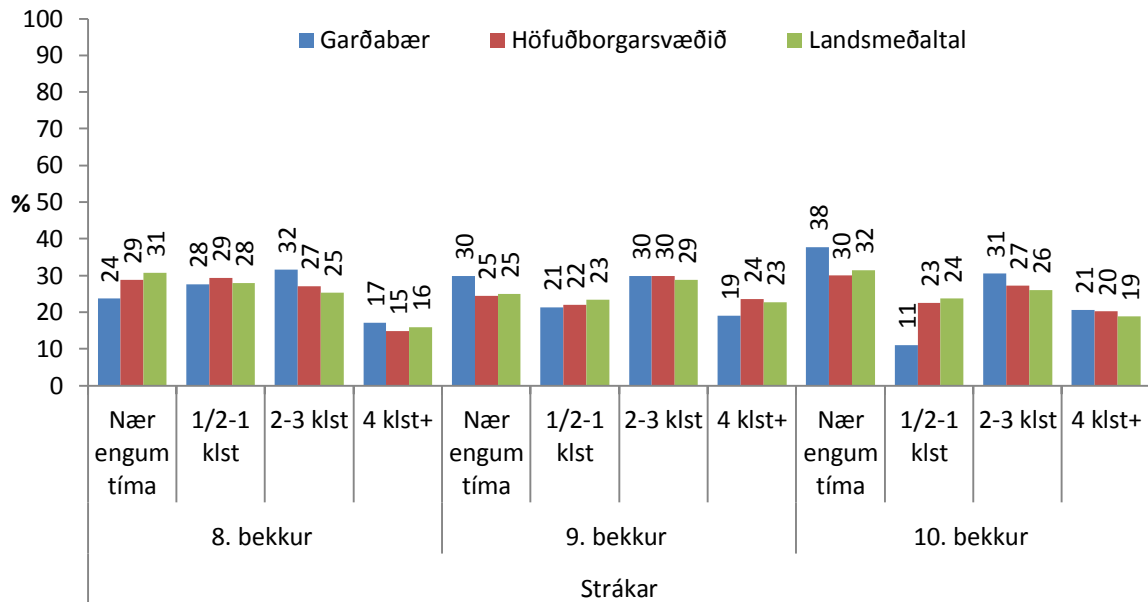


Mynd 86. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast taka þátt í skipulögðu tólmstundastarfi vikulega eða oftár, árin 2008, 2009, 2012, 2014 og 2016.

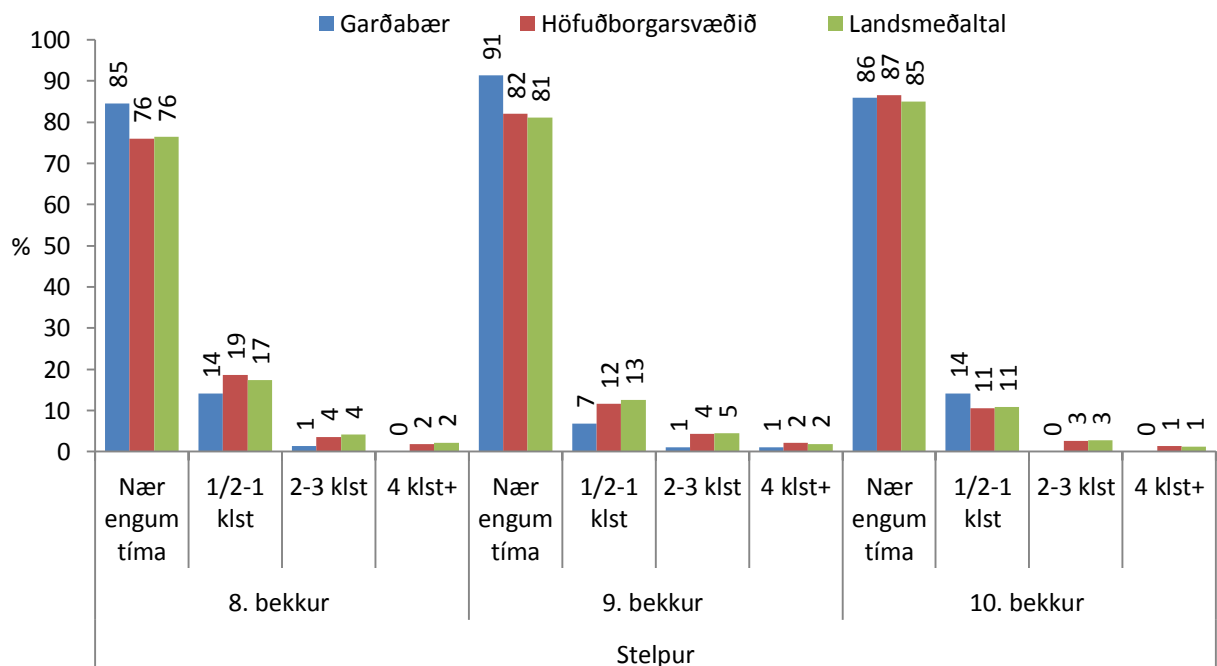


Mynd 87. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem segjast taka þátt í skipulögðu tólmstundastarfi vikulega eða oftár, árið 2016.

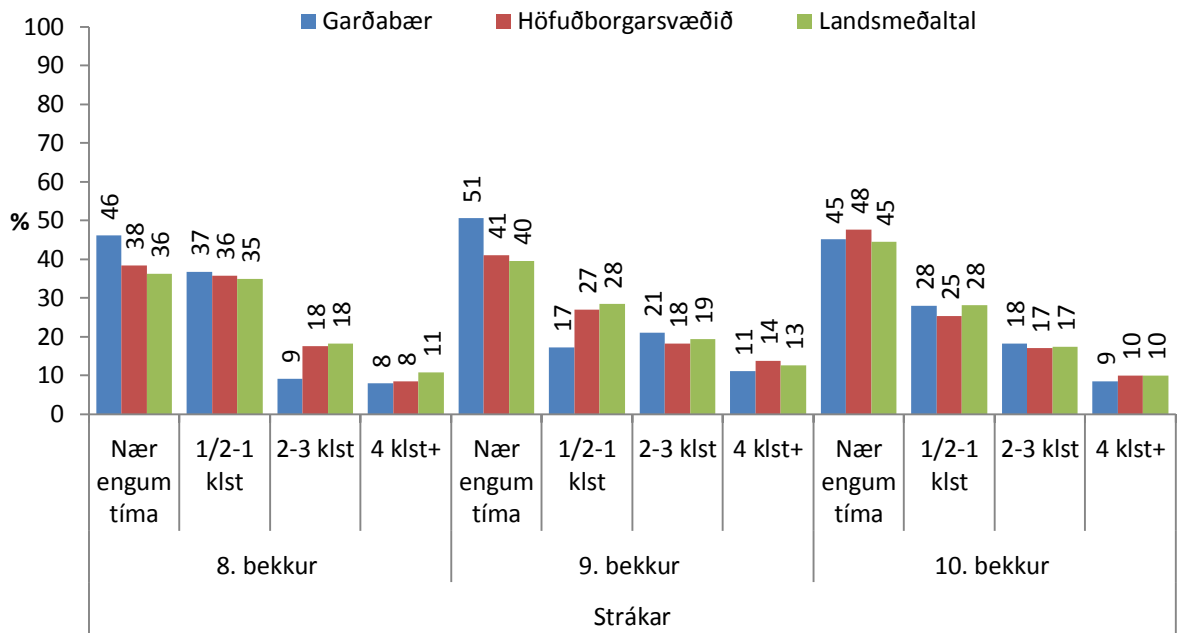
## Tölvuleikjanotkun



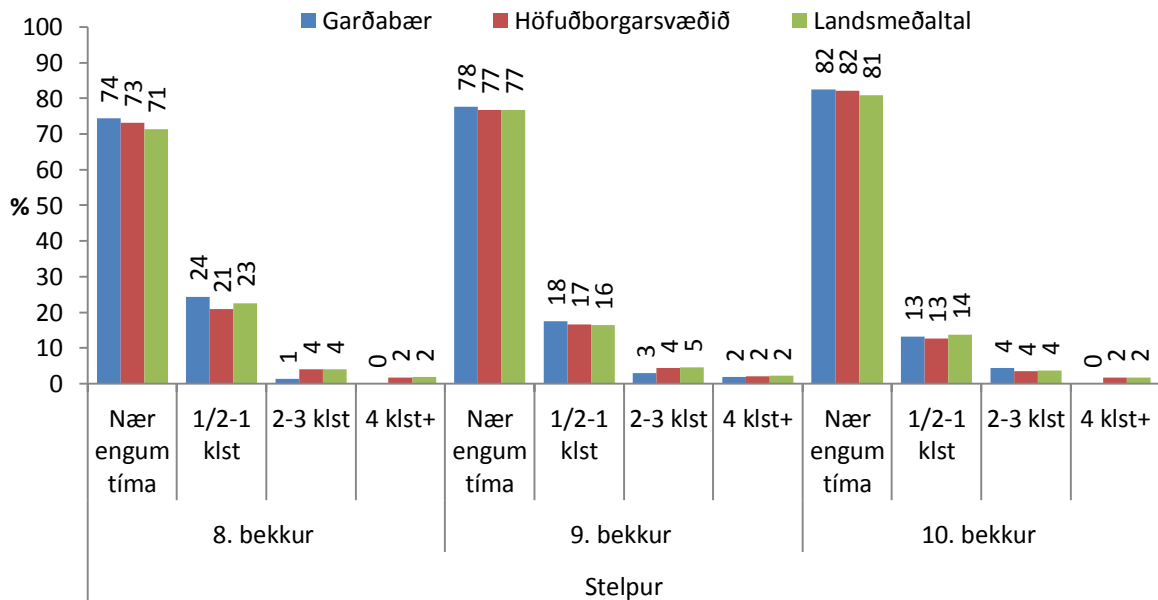
Mynd 88. Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þeir telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki á netinu.



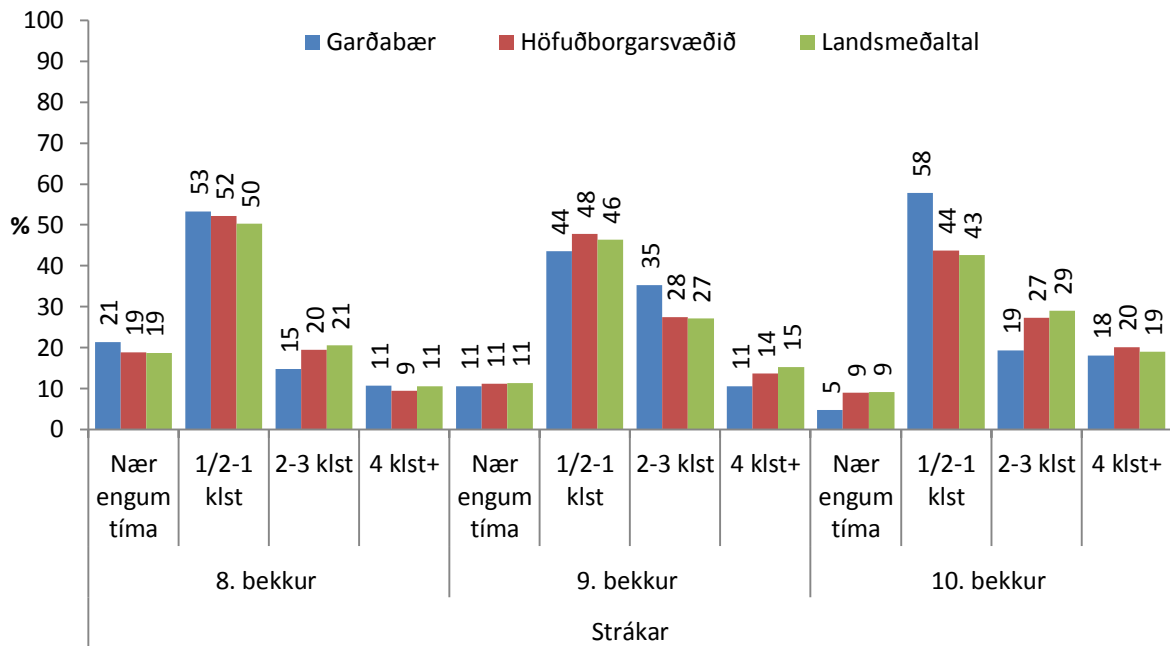
Mynd 89. Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þær telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki á netinu.



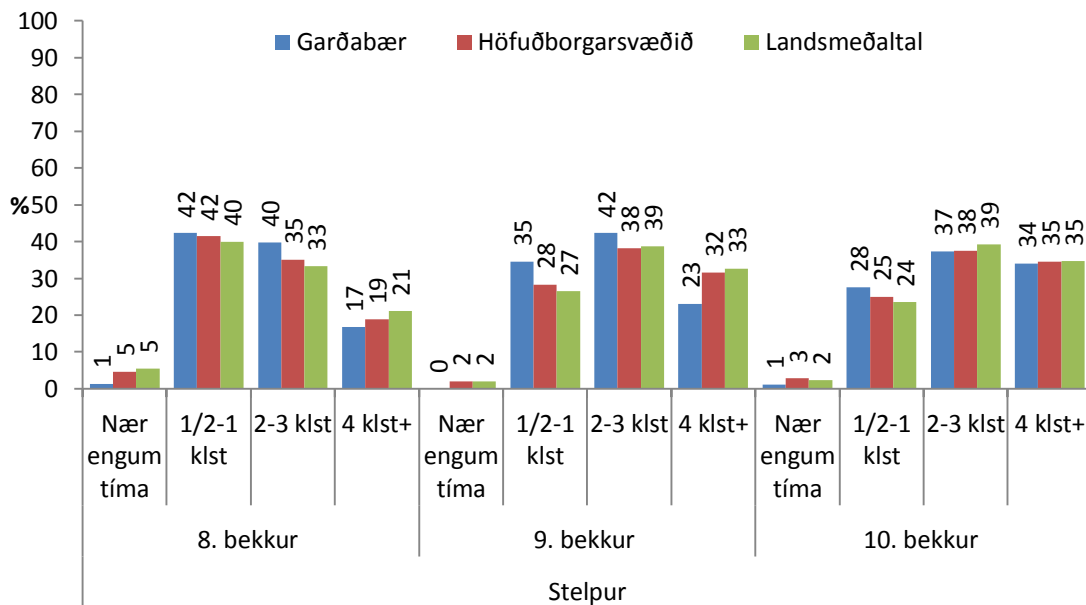
Mynd 90. Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2016 eftir því hversu miklum tíma þeir telja sig verja að jafnaði á hverjum degi í að spila tölvuleiki sem eru EKKI á netinu.



Mynd 91. 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 92. 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 93. 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.

## Stríðni gegnum skilaboð

Tafla 8. 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 2016.

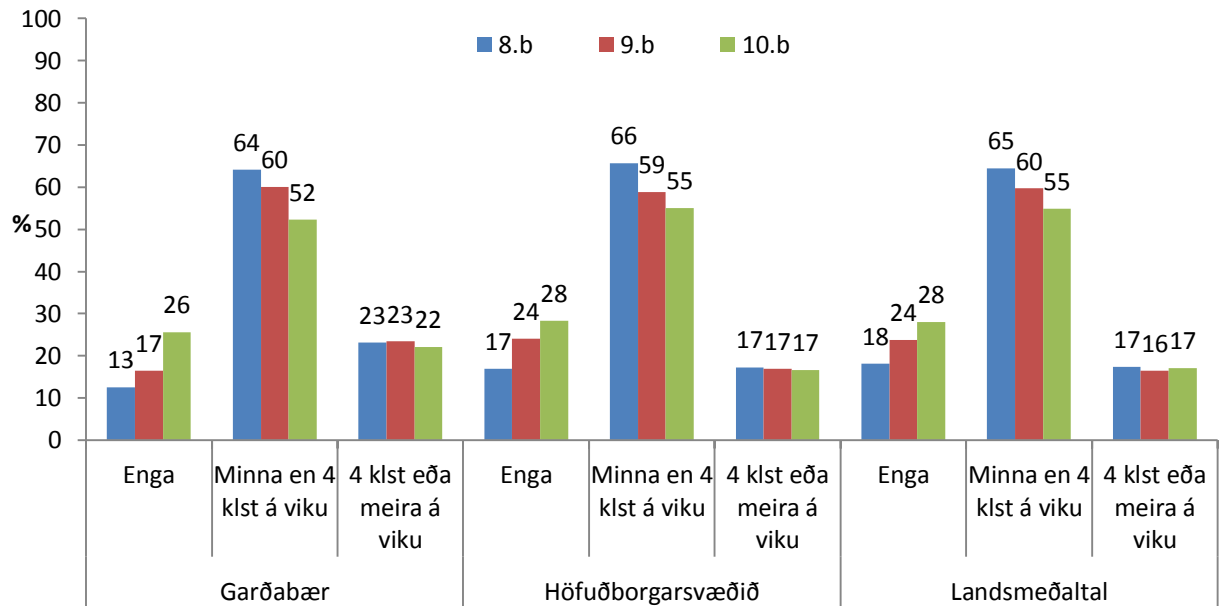
Hversu oft hefur það gerst hjá þér í vetur:	Fjöldi skipta	Garðabær (%)	Höfuðborgar svæðið (%)	Landið (%)
Þú sent andstyggileg eða særandi skilaboð til einstaklings eða hóps á netinu	Aldrei	81,6	78,5	78,1
	1x-2x	13,3	14,8	15,4
	3x eða oftar	5,0	6,7	6,5

Tafla 9. 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 2016.

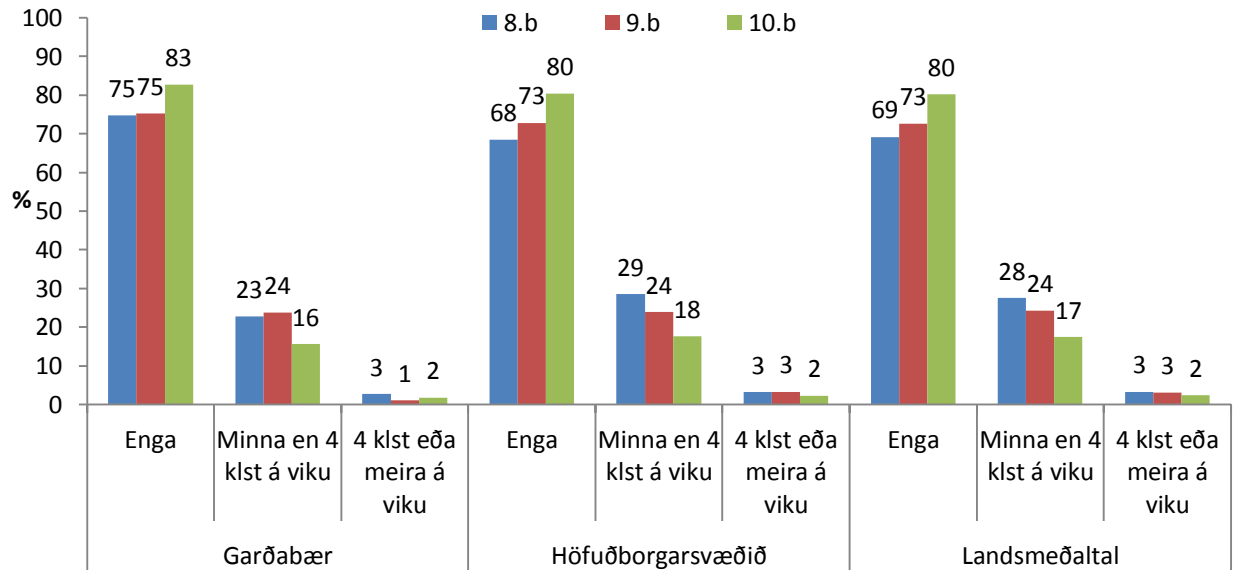
Hversu oft hefur það gerst hjá þér í vetur:	Fjöldi skipta	Garðabær (%)	Höfuðborgar svæðið (%)	Landið (%)
Þú fengið andstyggileg eða særandi skilaboð frá einstaklingi eða hópi á netinu	Aldrei	65,3	67,0	65,9
	1x-2x	20,7	17,4	18,2
	3x eða oftar	14,0	15,6	15,8



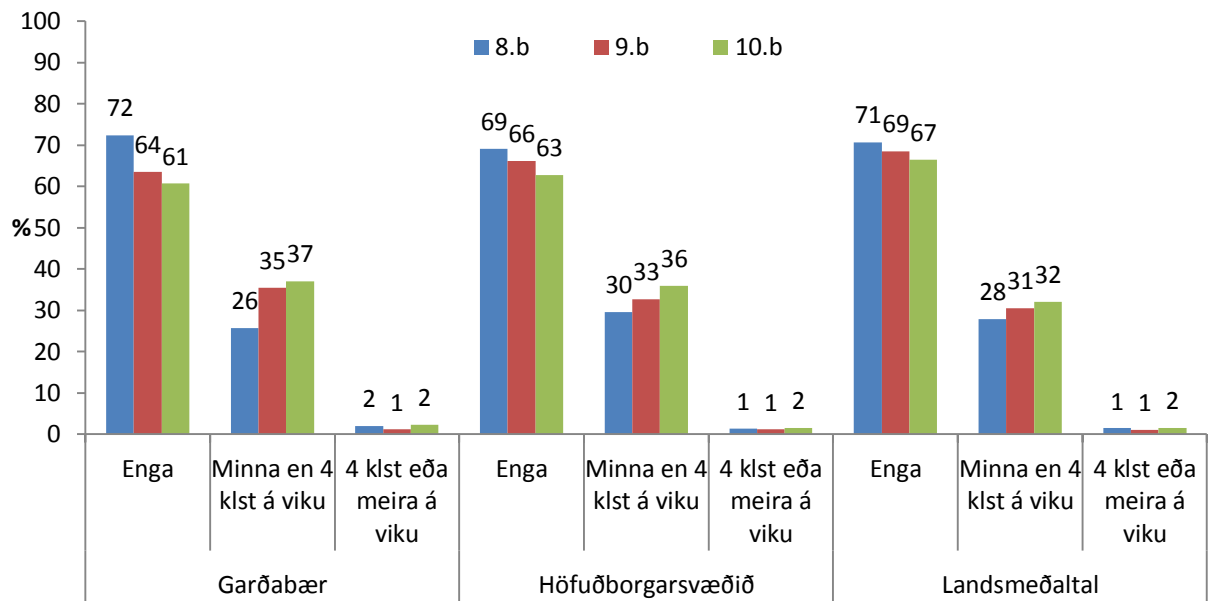
## Lestur



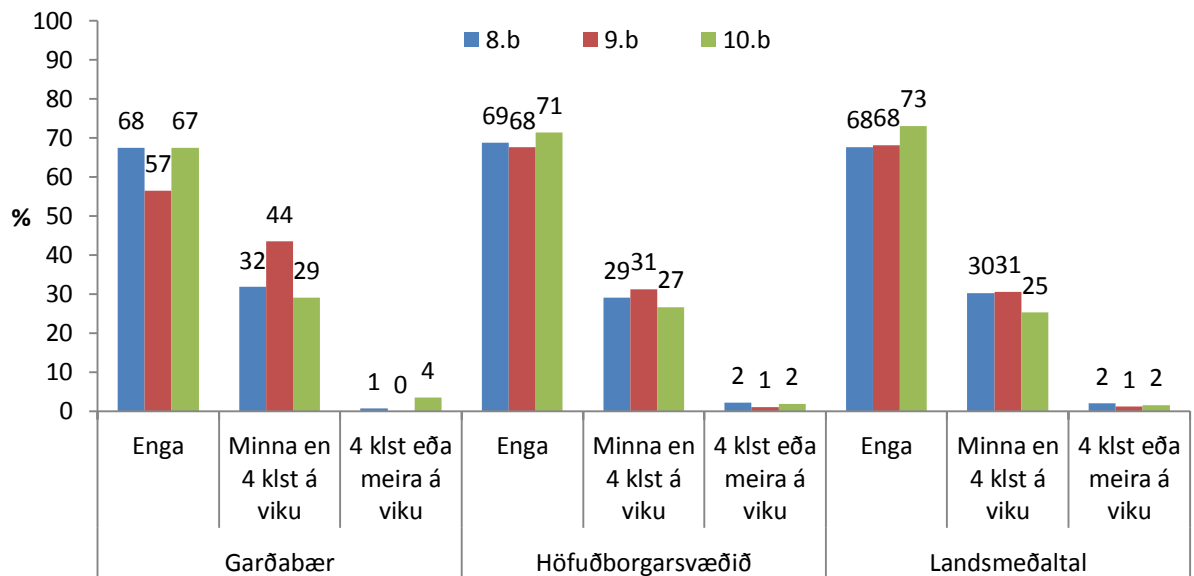
Mynd 94. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Bækur, aðrar en skólabækur. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016.



Mynd 95. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Teiknimyndabækur/blöð. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016.

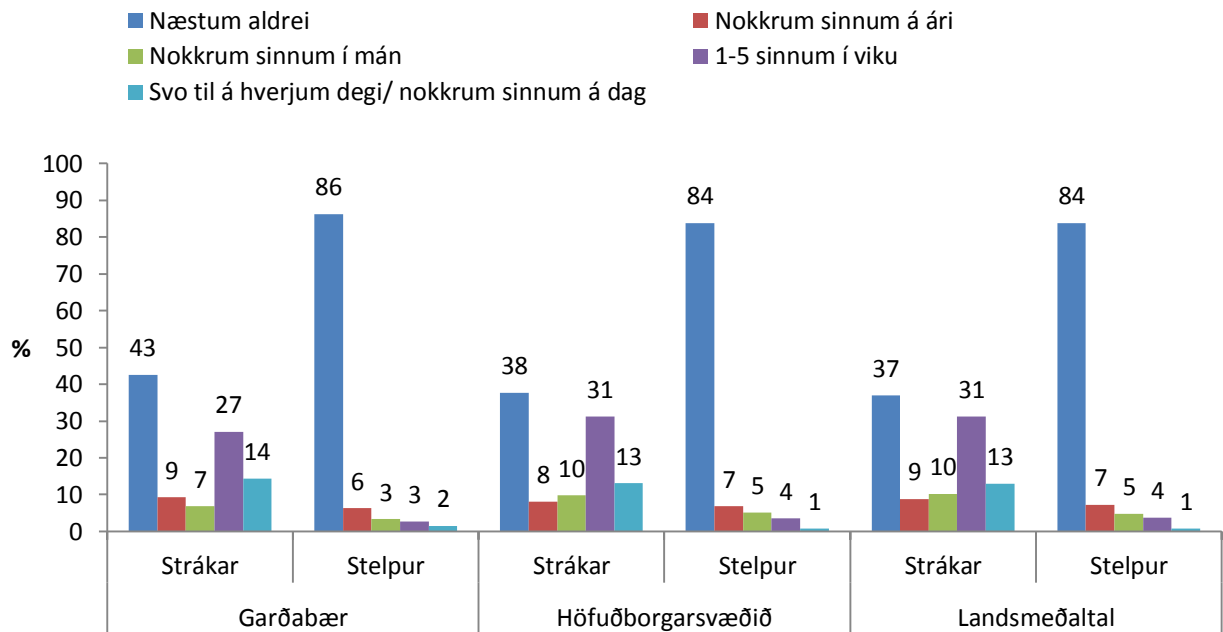


Mynd 96. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Dagblöð. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016.



Mynd 97. Hversu margar klukkustundir notar þú að jafnaði á viku til að lesa eftirtalið: Tímarit. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árið 2016.

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



Mynd 98. Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klámblöð, horfir á klám í sjónvarpi/videói /DVD eða á netinu? Hlutfall stráka og stelpna árið 2016.