

# Ungt fólk 2018

## Grunnskólanemar

### 8., 9. og 10. bekkur

Nám og skóli, félags-og tómstundastarf, íþróttir og hreyfing, foreldrar og uppeldi, heilsa og líðan, atvinnuþátttaka og fjárhagur fjölskyldunnar og vímuefnanotkun ungmenna í 8., 9. og 10. bekk á Íslandi.

**Samanburður rannsókna árin 2000 til 2018. Staða og þróun yfir tíma.**

## Unnið fyrir mennta- og menningarmálaráðuneytið



RANNSÓKNIR & GREINING

# Ungt fólk 2018 Grunnskólanemar 8., 9. og 10. bekkur

Unnið fyrir mennta- og menningarmálaráðuneytið  
2018

## **Rannsóknir & greining 2018**

Hrefna Pálsdóttir, Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Þorfinnur Skúlason og Inga Dóra Sigfúsdóttir.

## Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	3
Myndaskrá	4
Töfluskra	10
Inngangur	12
Aðferð og gögn	12
Þátttakendur og framkvæmd	12
Mælitæki	13
Úrvinnsla gagna	13
Félags- og tómstundastarf	14
Tölvu- og netnotkun	23
Íþróttir og hreyfing	28
Heilsa og líðan	44
Matur og drykkur	55
Nám og skóli	58
Atvinnuþáttaka og fjárhagur fjölskyldunnar	71
Vímuefnanotkun	75
Heimildaskrá	83

## Myndaskrá

Mynd 1.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk frá 2006 til 2018 sem taka þátt í skipulögðu félags- eða tómstundastarfi einu sinni í viku eða oftár. ....	16
Mynd 2.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk frá 2006 til 2018 sem taka þátt í skipulögðu félags- eða tómstundastarfi einu sinni í viku eða oftár. ....	16
Mynd 3.	Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk frá 2006 til 2018 sem taka þátt í skipulögðu félags- eða tómstundastarfi einu sinni í viku eða oftár. ....	17
Mynd 4.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk frá 1997 til 2018 sem fara í bíó, á kaffihús, og/eða í partí, vikulega eða oftár. ....	17
Mynd 5.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk frá 2000 til 2018 sem stunda skátastarf, ungliðastarf björgunarsveitanna, KFUM eða KFUK, æskulýðsstarf þjóðkirkjunnar, og æskulýðsstarf annarra trúfélaga, vikulega eða oftár. ....	18
Mynd 6.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem spila í hljómsveit með nokkrum vinum/vinkonum sínum, stunda tónlistarnám, lúðrasveit, skólahljómsveit eða tónlistarskólahljómsveit, myndlistarnám, og leiklist, vikulega eða oftár. ....	18
Mynd 7.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem sækja leiksýningar, bókasafn, klassíska tónleika, aðra tónleika en klassíska, og myndlistasýningar, vikulega eða oftár. ....	19
Mynd 8.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem stunda ungmennastarf Rauða kross Íslands, hestamennsku, útivist, og hannyrðir, fatasam eða fatahönnun, vikulega eða oftár. ....	19
Mynd 9.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árið 2018 sem taka þátt í starfi félagsmiðstöðva nokkrum sinnum í mánuði eða oftár*. ....	20
Mynd 10.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem verja fjórum klukkustundum eða meira í hverri viku í að lesa bækur aðrar en skólabækur, teiknimyndabækur og/eða blöð, dagblöð, eða tímarit. ....	21
Mynd 11.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segjast aldrei lesa (verja engum tíma í viku) bækur aðrar en skólabækur, teiknimyndabækur og/eða blöð, dagblöð, eða tímarit. ....	21
Mynd 12.	Hlutfall nemenda í 8. bekk árin 2009 til 2018 sem verja fjórum klukkustundum eða meira í hverri viku í að lesa bækur aðrar en skólabækur, teiknimyndabækur og/eða blöð, dagblöð og tímarit. .	22
Mynd 13.	Hlutfall nemenda í 8. bekk árin 2009 til 2018 sem segjast aldrei lesa (verja engum tíma í viku) bækur aðrar en skólabækur, teiknimyndabækur og/eða blöð, dagblöð og tímarit. ....	22
Mynd 14.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segjast nær aldrei stunda íþróttir með íþróttafélagi. ....	29

Mynd 15.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segjast stunda íþróttir með íþróttafélagi 1 til 3 sinnum í viku. ....	30
Mynd 16.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segjast stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar. ....	30
Mynd 17.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þeir stunda íþróttir eða líkamsrækt í viku hverri. ....	31
Mynd 18.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þær stunda íþróttir eða líkamsrækt í viku hverri. ....	31
Mynd 19.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þeir reyna á sig líkamlega þannig að þeir mæðist verulega eða svitni. ....	32
Mynd 20.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þær reyna á sig líkamlega þannig að þær mæðist verulega eða svitni. ....	32
Mynd 21.	Hlutfall stráka í 8. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þeir reyna á sig líkamlega þannig að þeir mæðist verulega eða svitni. ....	33
Mynd 22.	Hlutfall stelpna í 8. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þær reyna á sig líkamlega þannig að þær mæðist verulega eða svitni. ....	33
Mynd 23.	Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk árin 1997 til 2018 sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum. ....	36
Mynd 24.	Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árin 2009 til 2018 sem segjast vera oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum. ....	36
Mynd 25.	Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árin 2006 til 2018 sem segjast vera oft eða nær alltaf með foreldrum sínum um helgar. ....	37
Mynd 26.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra fylgist með því hvar þeir séu á kvöldin. ....	37
Mynd 27.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra fylgist með því hvar þær séu á kvöldin. ....	38
Mynd 28.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018, sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki vini sína/ vinkonur sínar. ....	38
Mynd 29.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki vini sína/vinkonur sínar. ....	39
Mynd 30.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki foreldra vina/vinkvenna sinna. ....	39

Mynd 31.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki foreldra vina/vinkvenna sinna. ....	40
Mynd 32.	Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf vita hvar þau eru á laugardagskvöldum. ....	41
Mynd 33.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem hafa verið úti eftir klukkan 10 að kvöldi þrisvar eða oftár síðastliðna 7 daga. ....	42
Mynd 34.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem hafa verið úti eftir klukkan 10 að kvöldi þrisvar eða oftár síðastliðna 7 daga. ....	42
Mynd 35.	Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem hafa verið úti eftir miðnætti einu sinni eða oftár undanfarna 7 daga árin 2000 til 2018. ....	43
Mynd 36.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem telja líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða. ....	46
Mynd 37.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem telja líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða. ....	46
Mynd 38.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem telja andlega heilsu sína góða eða mjög góða. ....	47
Mynd 39.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2014 sem telja andlega heilsu sína góða eða mjög góða. ....	47
Mynd 40.	Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árið sem telja líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða, árin 2014 og 2018. ....	48
Mynd 41.	Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk sem telja andlega heilsu sína góða eða mjög góða, árin 2014 og 2018. ....	48
Mynd 42.	Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk á landinu í heild, sem skora hæst á þunglyndiskvarðanum, árin 1997-2018 fyrir landið í heild. ....	49
Mynd 43.	Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk á landinu í heild, sem skora hæst á kvíðakvarðanum, árin 1997-2018 fyrir landið í heild. ....	49
Mynd 44.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segjast hafa tekið þátt í stríðni/ofbeldi einu sinni eða oftár síðastliðna 12 mánuði. ....	51
Mynd 45.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segjast hafa orðið fyrir stríðni/ofbeldi einu sinni eða oftár síðastliðna 12 mánuði. ....	51
Mynd 46.	Hefur þú orðið fyrir líkamlegu ofbeldi síðastliðna 12 mánuði? Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að slíkt hafi komið fyrir einu sinni eða oftár, árin 2014, 2016 og 2018. ....	54

- Mynd 47. Hefur þú beitt einhvern líkamlegu ofbeldi síðastliðna 12 mánuði? Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að slíkt hafi gerst einu sinni eða oftár, árin 2014, 2016 og 2018. .... 54
- Mynd 48. Hlutfall stráka og stelpna í 8, 9. og 10. bekk árið 2018 sem neyta tilekinnar fæðu/drykkja 1x-3x dag. .... 56
- Mynd 49. Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim finnist námið tilgangslaust, árin 2000 til 2018. .... 59
- Mynd 50. Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim finnist námið tilgangslaust, árin 2000 til 2018. .... 60
- Mynd 51. Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim leiðist námið, árin 2000 til 2018..... 60
- Mynd 52. Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim leiðist námið, árin 2000 til 2018..... 61
- Mynd 53. Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeir séu illa búinir undir kennslustundir, árin 2000 til 2018. .... 61
- Mynd 54. Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þær séu illa búnar undir kennslustundir, árin 2000 til 2018..... 62
- Mynd 55. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árið 2018 sem segja það oft eða alltaf eiga við um sig að þeim finnist námið tilgangslaust, leiðist námið, og/eða að séu illa búin undir kennslustundir. .... 62
- Mynd 56. Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeir leggi ekki næga rækt við námið, árin 2000 til 2018. .... 63
- Mynd 57. Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þær leggi ekki næga rækt við námið, árin 2000 til 2018. .... 63
- Mynd 58. Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim finnist námið of létt, árin 2000 til 2018. .... 64
- Mynd 59. Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þeim finnist námið of létt, árin 2000 til 2018. .... 64
- Mynd 60. Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að námið sé of þungt, árin 2000 til 2018. .... 65
- Mynd 61. Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að námið sé of þungt, árin 2000 til 2018. .... 65
- Mynd 62. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árið 2018 sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þau leggi ekki næga rækt við námið, að námið sé of létt, og/eða að námið sé of þungt. .... 66

Mynd 63.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim líði illa í skólanum, árin 2000 til 2018. ....	67
Mynd 64.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þeim líði illa í skólanum, árin 2000 til 2018. ....	67
Mynd 65.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þá langi til að skipta um skóla, árin 2000 til 2018. ....	68
Mynd 66.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þær langi til að skipta um skóla, árin 2000 til 2018. ....	68
Mynd 67.	Hlutfall stráka í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim semji illa við kennarana, árin 2000 til 2018. ....	69
Mynd 68.	Hlutfall stelpna í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þeim semji illa við kennarana, árin 2000 til 2018. ....	69
Mynd 69.	Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árið 2018 sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þeim líði illa í skólanum, langi til að skipta um skóla og/eða semji illa við kennarana. ....	70
Mynd 70.	Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk árin 1997 til 2018 sem vinna 10 klukkustundir eða meira með náminu í hverri viku. ....	72
Mynd 71.	Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk árin 1997 til 2018 sem vinna ekki með námi sínu. ....	72
Mynd 72.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf illa fjárhagslega stadda. ....	73
Mynd 73.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf ekki hafa efni á að reka bíl. ....	73
Mynd 74.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf ekki hafa hafa næga peninga til að borga brýnustu nauðsynjar. ....	74
Mynd 75.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf ekki hafa ráð á að greiða fyrir þá tólmundastarfsemi sem þau vildu helst stunda (t.d. tónlistarnám eða íþróttir). ....	74
Mynd 76.	Þróun vímuefnaneyslu unglunga í 8. bekk á Íslandi árin 2001 til 2018. ....	77
Mynd 77.	Þróun vímuefnaneyslu unglunga í 9. bekk á Íslandi árin 2001 til 2018. ....	77
Mynd 78.	Þróun vímuefnaneyslu unglunga í 10. bekk á Íslandi árin 1998 til 2018. ....	78
Mynd 79.	Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 sem hafa reykt sígarettu(r) einu sinni eða oftar um ævina. ....	78



Mynd 80.	Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað raf-sígarettur (rafrettur) einu sinni eða oftár um ævina, árin 2016 og 2018.....	79
Mynd 81.	Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem notuðu raf-sígarettur (rafrettur) daglega síðastliðna 30 daga, árin 2016 og 2018.....	79
Mynd 82.	Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk árið 2012 til 2018 sem hafa notað munntóbak og/eða neftóbak einu sinni eða oftár um ævina. ....	80
Mynd 83.	Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2012 til 2018 sem hafa notað munntóbak og/eða neftóbak einu sinni eða oftár um ævina. ....	80
Mynd 84.	Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2012 til 2018 sem hafa drukkið áfengi af einhverju tagi einu sinni eða oftár um ævina. ....	81
Mynd 85.	Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 sem hafa orðið drukkin einu sinni eða oftár um ævina. ....	81
Mynd 86.	Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2014 og 2018 eftir því hversu oft þau hafa drukkið áfengi og blandað saman með orkudrykk (t.d. Magic, Burn, XL; Red Bull), einu sinni eða oftár um ævina.....	82
Mynd 87.	Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9., og 10. bekk árin 2012 til 2018 sem hafa notað marjúana einu sinni eða oftár um ævina. ....	82

## Töfluskrá

Tafla 1.	Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árið 2018 sem segjast taka þátt í tilteknu frístundastarfi í skólanum sínum, nokkrum sinnum í mánuði eða oftar. ....	20
Tafla 2.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að horfa á myndir, þætti eða myndbönd á hverjum degi, árið 2018.....	23
Tafla 3.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að spila tölvuleiki á netinu hverjum degi, árið 2018.....	23
Tafla 4.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að spila tölvuleiki sem EKKI eru á netinu hverjum degi, árið 2018.....	24
Tafla 5.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að vera á samskiptamiðlum á netinu (t.d. Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram, Vine, Tumblr, WhatsApp, Skype o.fl.) á hverjum degi, árið 2018. ....	24
Tafla 6.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að nota netið til annars en að vera á samskiptamiðlum eða í tölvuleikjum (t.d. skoða fréttir, myndir eða lesa texta) á hverjum degi, árið 2018.....	25
Tafla 7.	Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að nota tölvur í annað en að vera á netinu eða spila tölvuleiki (t.d. læra, skrifa texta, vinna með myndir) á hverjum degi, árið 2018.....	25
Tafla 8.	Hve oft (ef einhvern tíma) hefur þú gert eftirfarandi: Sent ögrandi mynd eða nektarmynd af þér til einhvers í gegnum netið? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9 og 10.bekk.....	26
Tafla 9.	Hve oft (ef einhvern tíma) hefur þú gert eftirfarandi: Þú beðið einhvern annan um að senda þér ögrandi mynd eða nektarmynd í gegnum netið eða sms .....	26
Tafla 10.	Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klám í sjónvarpi, vídeói/DVD eða á netinu. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9 og 10.bekk.....	27
Tafla 11.	Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018. ....	50
Tafla 12.	Hversu oft burstar þú tennurnar? Hlutfall nemenda í 8. 9. og 10. bekk á landinu árið 2018. ....	50
Tafla 13.	Hve oft hefur eftirfarandi gerst hjá þér um ævina. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018. ....	52

- Tafla 14. Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingum. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10.bekk á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni ..... 53
- Tafla 15. Hversu mörg glös eða bolla drekkur þú af eftirfarandi á hverjum degi? Hlutfall nemenda í 8.,9. og 10. bekk sem segja: eitt/einn til þrjá/þrjú glös/bolla af kaffi eða kóla-drykkjum (dæmi: Kók/Pepsí), greint eftir kyni og búsetu árin 2012, 2014 og 2018..... 57

## Inngangur

Forvarnarstarf meðal unglunga í grunnskólum hefur verið mjög öflugt undanfarin ár og er hið svokallaða „Íslenska módel“ nú notað sem fyrirmynd að forvarnarstarfi víðs vegar í heiminum. Rannsóknir & greining hefur kappkostað að hámarka nýtingu rannsóknargagna með því að greina staðbundnar niðurstöður fyrir sveitarfélög, skóla og aðra aðila sem vinna með börnum og ungmönnum á hverju ári. 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 sem unnin er fyrir Mennta- og menningarmálaráðuneytið er greint frá niðurstöðum úr *Ungt Fólk* rannsókninni árið 2018 á meðal ungmenna í 8., 9. og 10. bekk.

## Aðferð og gögn

*Ungt fólk* rannsóknirnar eru þýðisrannsóknir, í því felst að rannsóknirnar eru ekki byggðar á hefðbundnum úrtökum heldur er reynt að ná til sem flestra í þýðinu. Þetta er gert með því að leggja spurningalista fyrir alla nemendur sem mættir eru til skóla á tilteknum degi með það að leiðarljósi að lágmarka vikmörk niðurstaðnanna. Niðurstöður þessara kannana eru því mjög áreiðanlegar, hvort sem litið er til tiltekinna landssvæða eða mismunandi hópa.

## Þátttakendur og framkvæmd

Niðurstöðurnar í þessari skýrslu eru byggðar á könnun sem lögð var fyrir alla nemendur í 8. til 10. bekk á Íslandi í febrúar árið 2018. Framkvæmd og úrvinnsla rannsóknarinnar var á vegum Rannsókna & greiningar við Háskólann 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. Auk þeirra voru 122 einstaklingar sem ekki svöruðu spurningunni um í hvaða bekk þeir væru. Heildarsvarhlutfall á landsvísu var 84%.

### Mælitæki

Mælitæki rannsóknarinnar eru ítarlegir spurningalistar 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 2018 var 30 blaðsíður og innihélt 83 spurningar í mismunandi mörgum liðum.

### Úrvinnsla gagna

Í skýrslunni er hlutfall í prósentum sett fram á myndum en í töflum sést fjöldi nemenda sem svarar og prósentuhlutfall í sviga fyrir aftan. Samanburður er gerður á milli kynja, landsvæða og bekkja. Of langt mál er að telja hér upp allar þær spurningar sem notaðar eru í skýrslunni eða hvernig einstakar breytur eru kóðaðar en áhugasömum er bent á að hafa samband við starfsfólk Rannsókna & greiningar ef nákvæmari skýringa er óskað.

## Félags- og tómstundastarf

Íslensk ungmenni hafa mikið val þegar kemur að skipulögðu félags- og tómstundastarfi og reynt hefur verið að búa þannig um að allir hafi jöfn tækifæri til þátttöku óháð aðstöðu og efnahag, má þar til dæmis nefna styrk til frístundastarfs. Sérstaða félags- og tómstundastarfs á Íslandi er sú að það er gerð rík krafa um að þeir sem starfa að æskulýðsmálum hafi menntun og þjálfun sem uppfylla kröfur samtímans. Það leiðir til þess að starfsemin verður markmiðabundin, skipulögð og í umsjón ábyrgra aðila, en slíkt er líklegra til að hafa uppbyggjandi áhrif í lífi ungmenna en það starf sem er ekki skipulagt og í umsjá ábyrgra aðila.

Flest ungmenni stunda einhverskonar skipulagt félags- og tómstundastarf. Ef niðurstöður eru skoðaðar fyrir stráka sérstaklega og litið er til landsins í heild má sjá að milli árána 2016 og 2018 hefur dregið úr þátttöku stráka í skipulögðu félags- og tómstundastarfi og er það óháð búsetu. Eins hefur þátttaka stúlkna lítið eitt dregist saman, en þó ekki eins og meðal stráka.

Lítil breyting kemur fram yfir tíma er varðar bíó- og kaffihúsaferðir. Hlutfallslegur fjöldi ungmenna sem fara í partí hefur dregist saman, en árið 1997 sögðust 11% stelpna og stráka í 9. og 10. bekk fara í partí, en um 2-3% árið 2018.

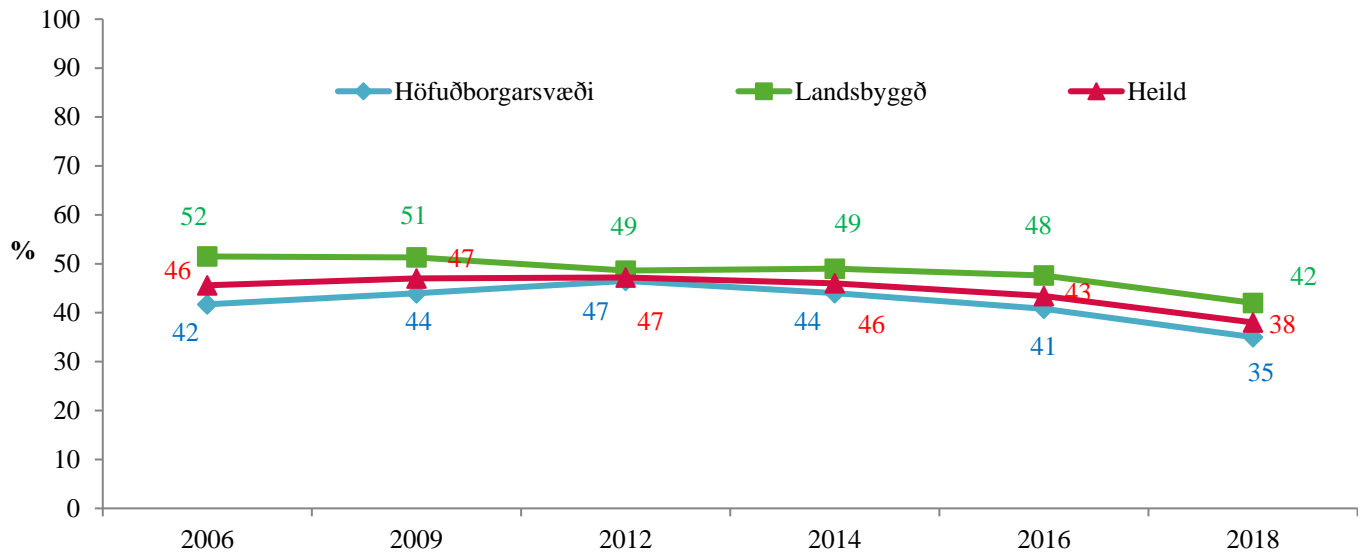
Þátttaka í skátastarfi, ungliðastarfi björgunarsveita og/eða trúarlegu starfi er svipað og fyrri ár og það sama má segja um þátttöku í lúðrasveitum, myndlistarnámi og leiklist og í hljómsveitastarfi. Fjöldi þátttakenda í tónlistarnámi hefur dregist saman frá árinu 2006, en þá sögðust 22% stelpna og stráka í 9. og 10. bekk stunda tónlistarnám, en 16% árið 2018. Þátttaka í listviðburðum svo sem leiksýningum, myndlistasýningum og tónleikum helst óbreytt miðað við síðustu ár. Ekki má greina breytingar á fjölda þátttakenda í ungliðastarfi Rauða kross Íslands, í hestamennsku og útivist en hlutfalli ungmenna sem stunda hannyrðir, fatasum eða fatahönnun hefur heldur dregist saman, var 10% árið 2000 en 2% árið 2018.

Árið 2018 var ekki spurt um opið hús í félagsmiðstöð, í stað þess var spurt um annað starf á vegum félagsmiðstöðvar. Eins og sjá má á myndinni þá virðist aðsókn á böll og hópastarf/klúbbastarf heldur hafa dregist saman milli mælinga. Þá eru um 14-15% ungmenna í 8.-10. bekk sem segjast sækja annað starf á vegum félagsmiðstöðvar og er það óháð búsetu.

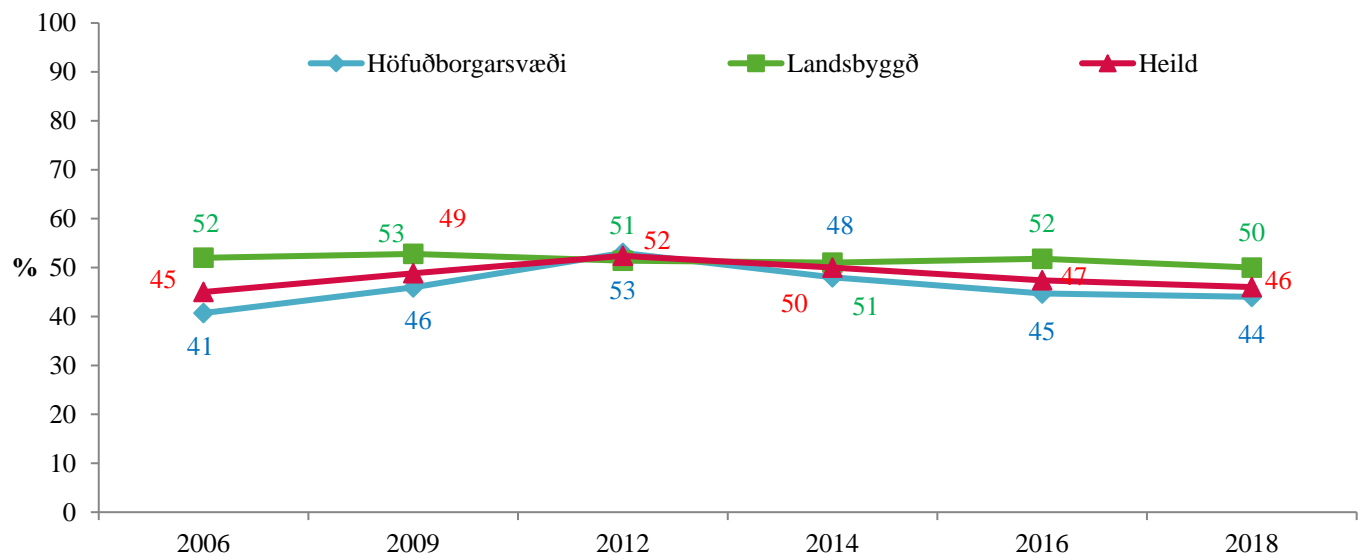
Í þessum kafla er einnig fjallað um lestur ásamt tölvu- og netnotkun. Þá segjast um 25% ungmenna í 9. og 10.bekk verja engum tíma við lestur bóka, annarra en skólabóka. Lestur á annars konar lesefni (teiknimyndabækur, dagblöð, tímarit) hefur haldist nokkuð óbreyttur frá árinu 2009 og er á bilinu 1-3%.

Skjánotkun ungs fólks hefur verið mikið rædd í samfélaginu og á fréttamiðlum undanfarið og þá sérstaklega í tengslum við samfélagsmiðla og tölvuleiki. Of mikill tími við skjáiðju er ekki af hinu góða og getur tekið tíma frá öðrum mikilvægum þáttum í lífinu eins og svefni. Tæp 18% nemenda á höfuðborgarsvæðinu og 19% nemenda á landsbyggðinni horfa á myndir, þætti eða myndbönd í fjórar klukkustundir eða meira á dag. Svólítinn mun má sjá eftir búsetu þegar litið er til þess hve oft nemendur segjast spila tölvuleiki á netinu fjórar klukkustundir eða meira á hverjum degi. Árið 2018 segjast um 13% ungmenna á landsbyggðinni spila þetta lengi, en um 11% á höfuðborgarsvæðinu.

Samfélagsmiðlar hafa breytt umhverfi ungs fólks á þann veg að auðvelt er að deila allskyns efni og eiga í samskiptum við vini og ókunnuga. Eitt af því sem mikilvægt er að tala um við börn og ungmenni eru nektarmyndir, ögrandi myndir og myndir sem þeim þykja óþægilegar. Fræðslan þarf að fela í sér að þau skilji hvers vegna á ekki að biðja aðra um slíkar myndir og hvers vegna það á ekki að senda slíkar myndir. Þegar nemendur eru spurðir hvort þeir hafi sent ögrandi mynd eða nektarmynd eða óskað eftir slíkri mynd þá segja hlutfallslega fleiri stelpur hafa sent slíkar myndir, en hlutfallslega fleiri strákar hafa óskað eftir slíkum myndum. Þá má í lokin sjá hlutfall stráka og stelpna í 8.,9 og 10.bekk eftir því hversu oft (ef nokkurn tíma) þau hafa horft á klám. Um 35% stráka horfa á klám einu sinni til fimm sinnum í viku og um 12% stráka horfa á klám daglega eða oft á dag.

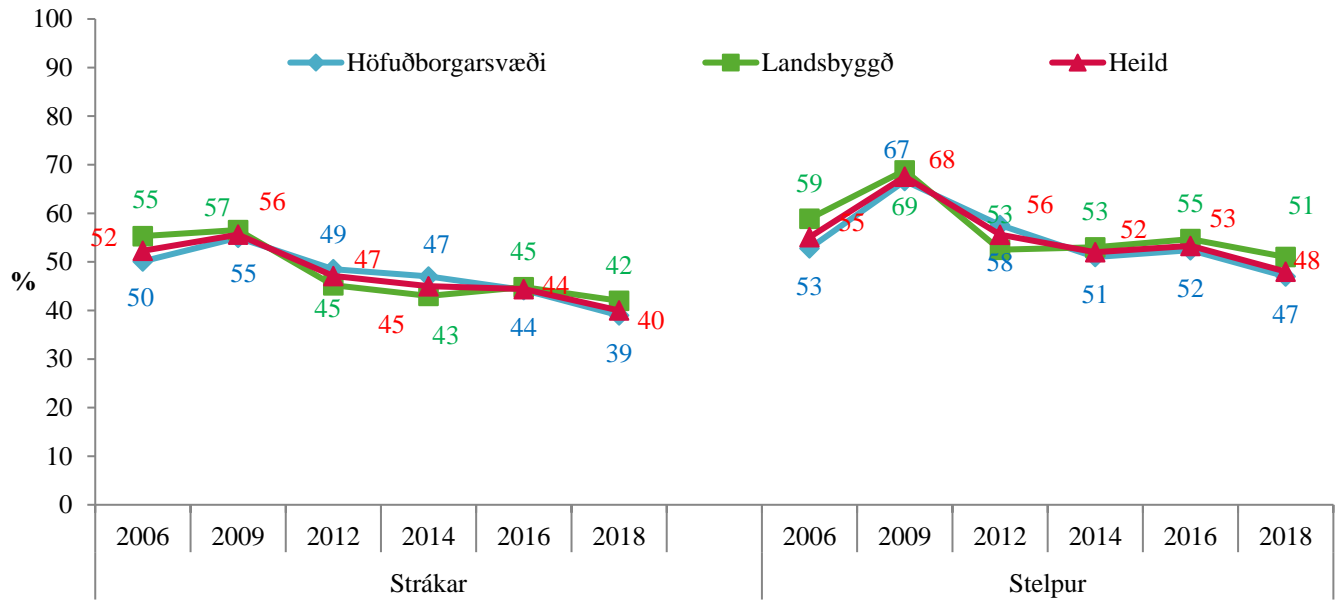


Mynd 1. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk frá 2006 til 2018 sem taka þátt í skipulögðu félags- eða tólmstundastarfi einu sinni í viku eða oftar.

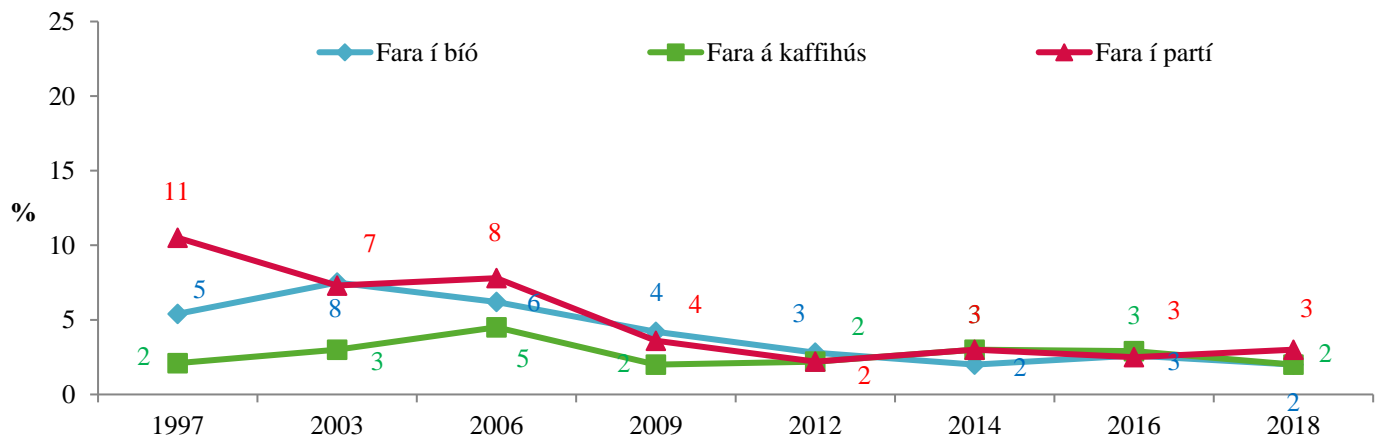


Mynd 2. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk frá 2006 til 2018 sem taka þátt í skipulögðu félags- eða tólmstundastarfi einu sinni í viku eða oftar.

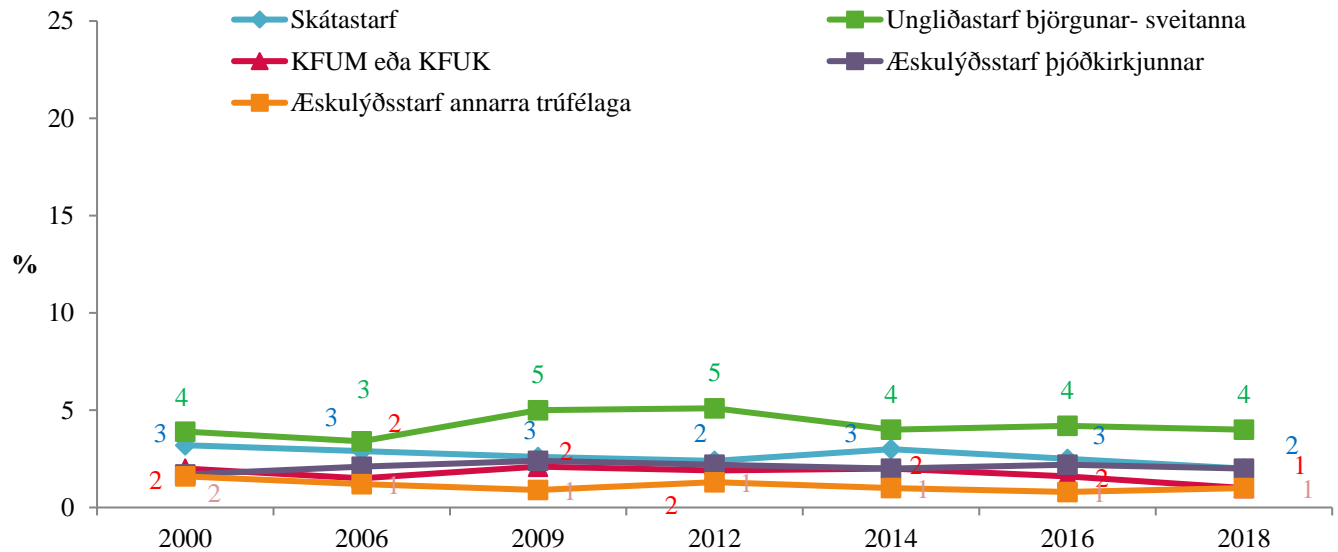




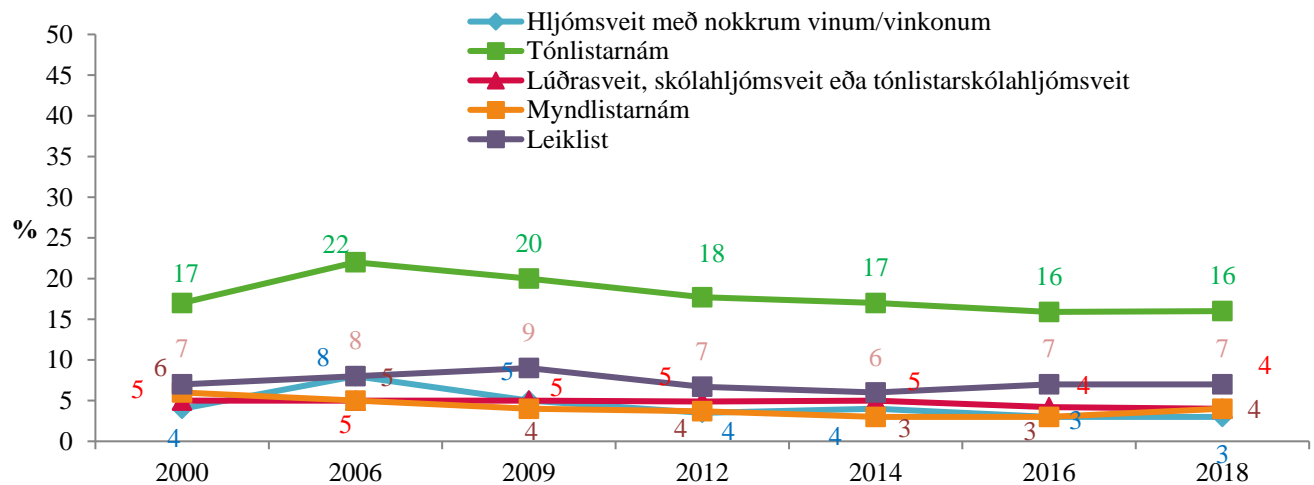
Mynd 3. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk frá 2006 til 2018 sem taka þátt í skipulögðu félags- eða tómstundastarfi einu sinni í viku eða oftar.



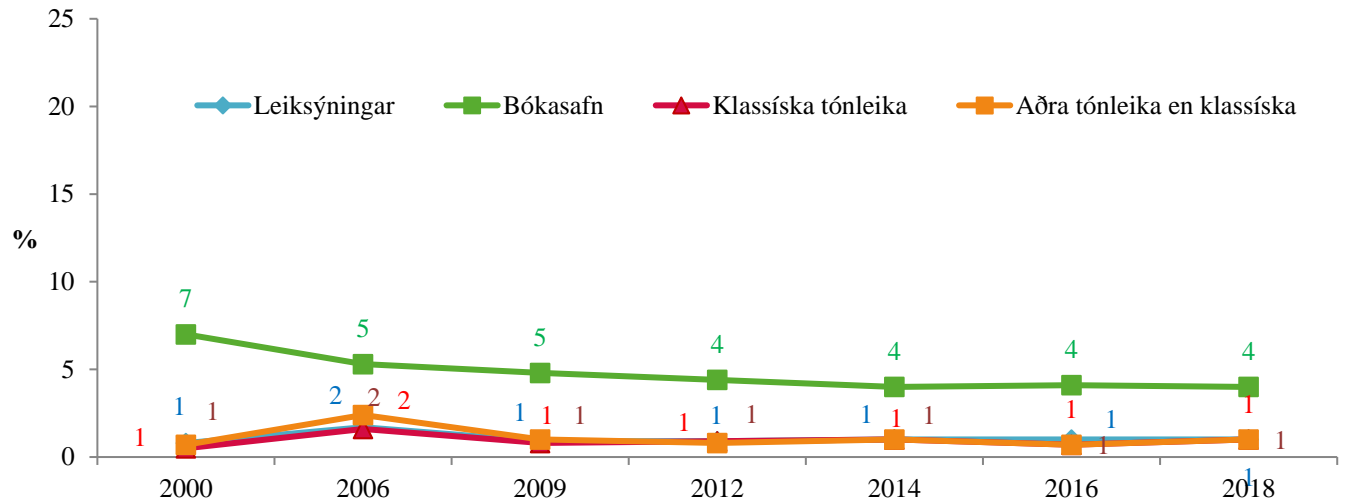
Mynd 4. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk frá 1997 til 2018 sem fara í bíó, á kaffihús, og/eða í partí, vikulega eða oftar.



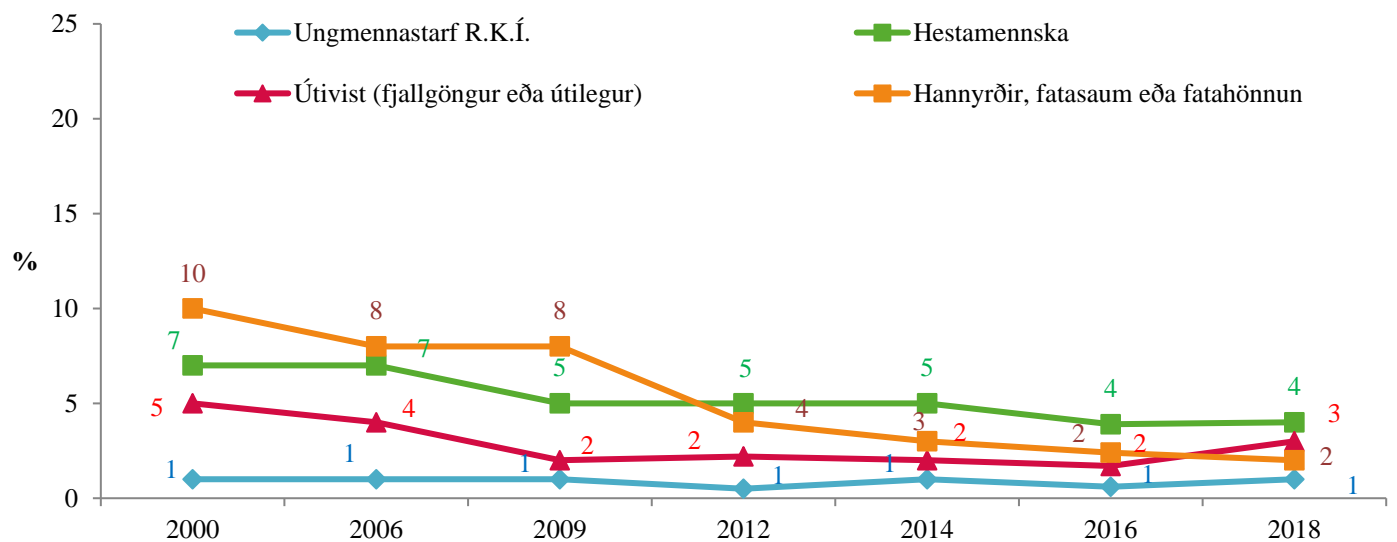
Mynd 5. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk frá 2000 til 2018 sem stunda skátastarf, ungliðastarf björgunarsveitanna, KFUM eða KFUK, æskulýðsstarf þjóðkirkjunnar, og æskulýðsstarf annarra trúfélaga, vikulega eða oftar.



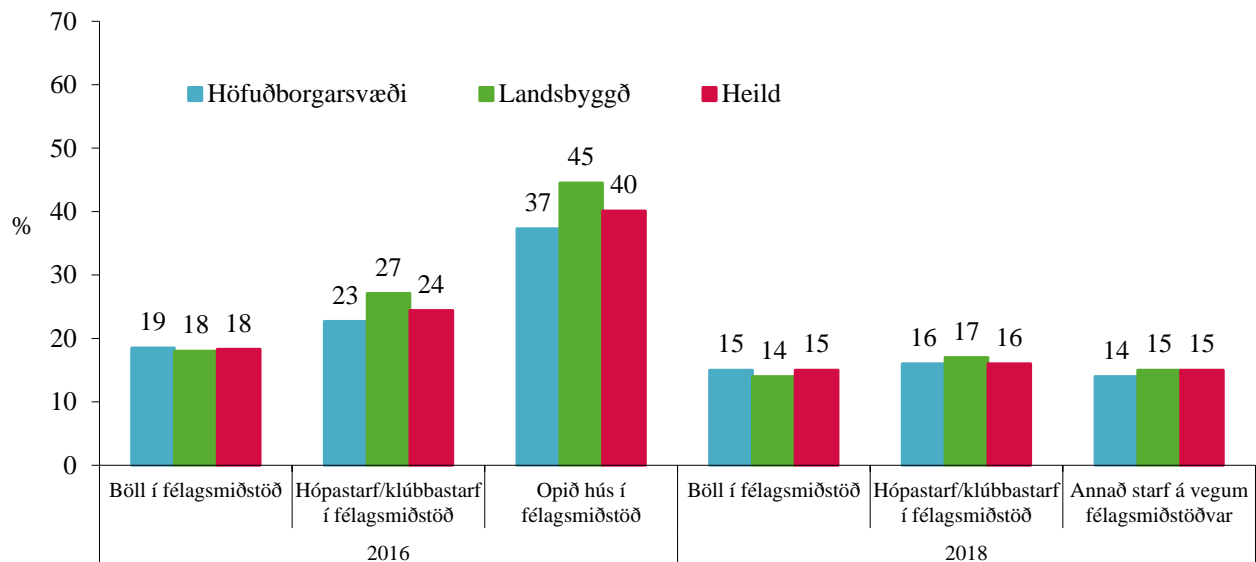
Mynd 6. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem spila í hljómsveit með nokkrum vinum/vinkonum sínum, stunda tónlistarnám, lúðrasveit, skólahljómsveit eða tónlistarskólahljómsveit, myndlistarnám, og leiklist, vikulega eða oftar



Mynd 7. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem sækja leiksýningar, bókasafn, klassíska tónleika, aðra tónleika en klassíska, og myndlistasýningar, vikulega eða oftár.



Mynd 8. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem stunda ungmennastarf Rauða kross Íslands, hestamennsku, útivist, og hannyrðir, fatasäum eða fatahönnun, vikulega eða oftár.

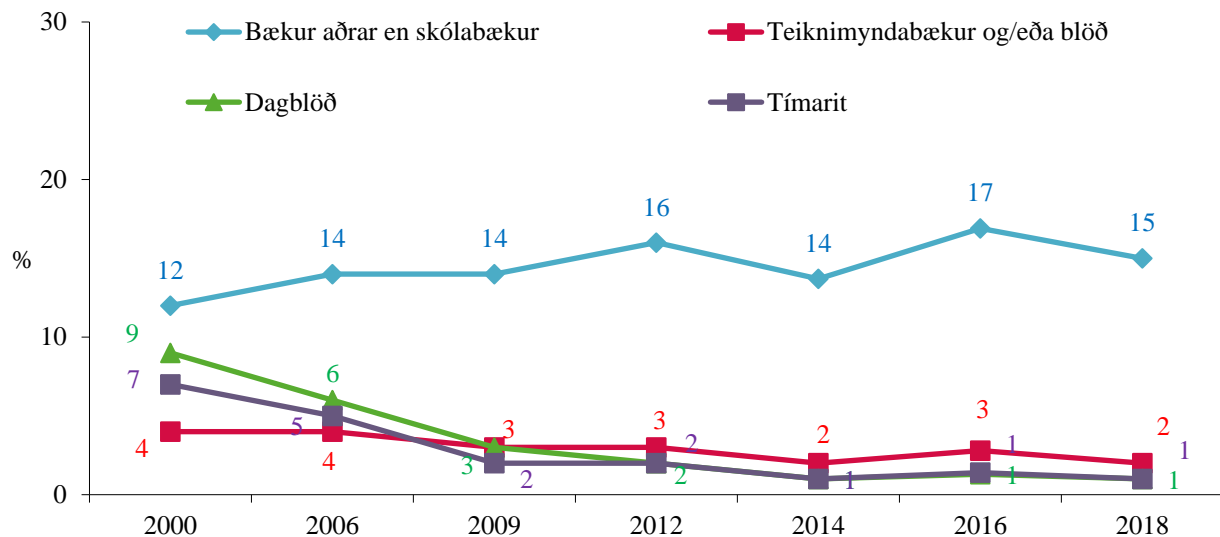


Mynd 9. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árið 2018 sem taka þátt í starfi félagsmiðstöðva nokkrum sinnum í mánuði eða oftar\*<sup>1</sup>.

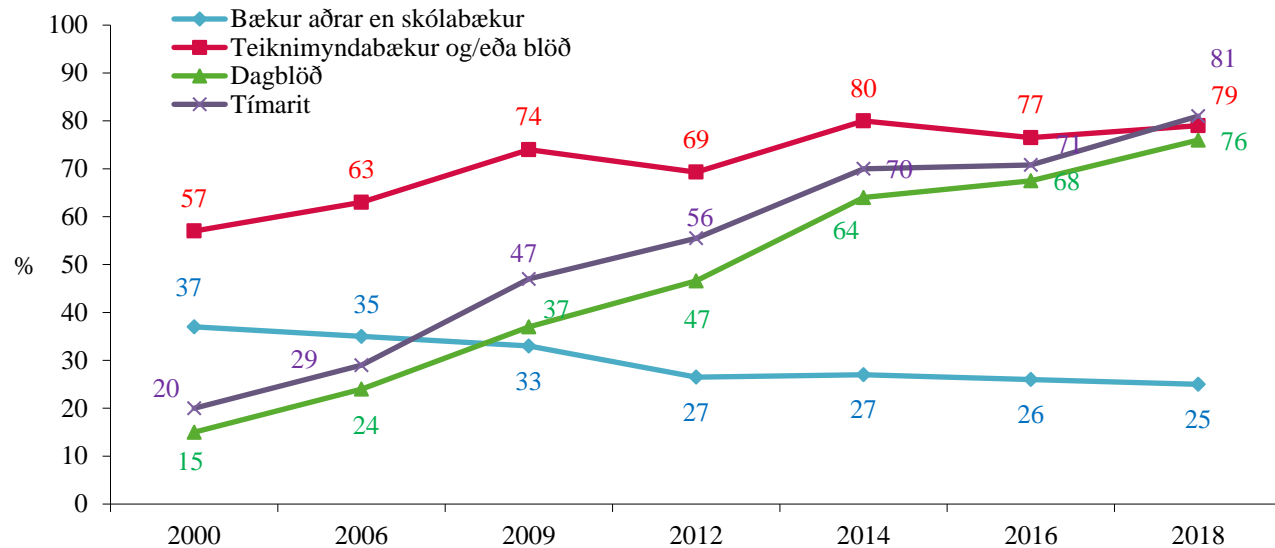
Tafla 1. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árið 2018 sem segjast taka þátt í tilteknu frístundastarfi í skólanum sínum, nokkrum sinnum í mánuði eða oftar.

Frístundastarf í skóla:	Höfuðborgarsvæði 2016	Landsbyggð 2016	Höfuðborgarsvæði 2018	Landsbyggð 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
8., 9. og 10. bekkur				
Bekkjarkvöld eða skemmtanir á vegum skólans	701 (12,1)	446 (12,3)	639 (10,9)	584 (15,5)
Nemendaráð	655 (11,3)	572 (15,7)	619 (10,6)	350 (9,3)

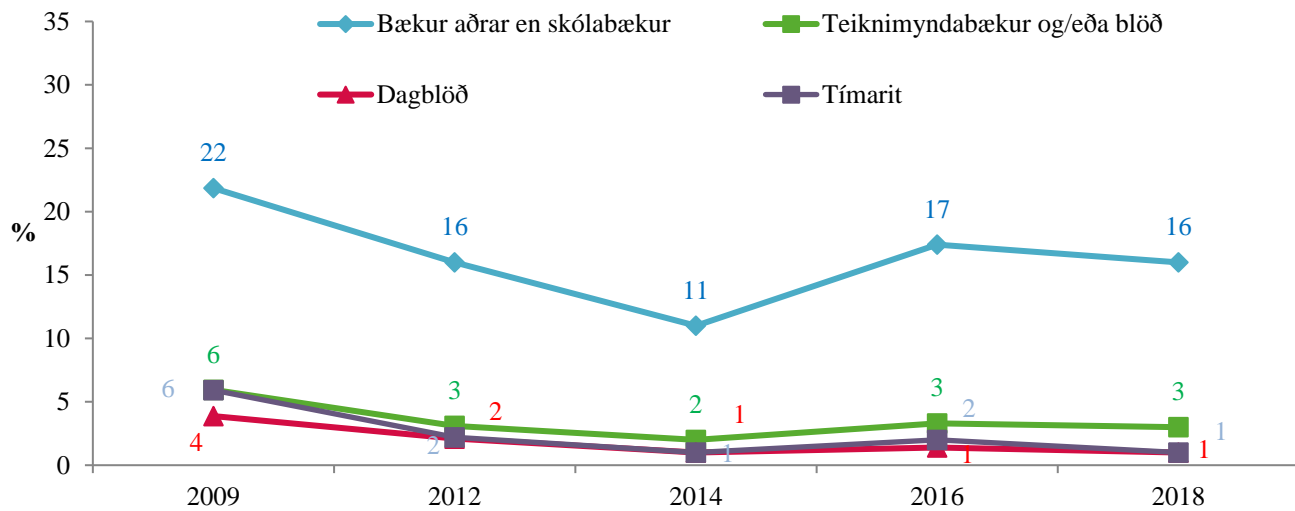
<sup>1</sup> Árið 2018 var ekki spurt um opið hús í félagsmiðstöð þess í stað þess var spurt um annað starf á vegum félagsmiðstöðvar



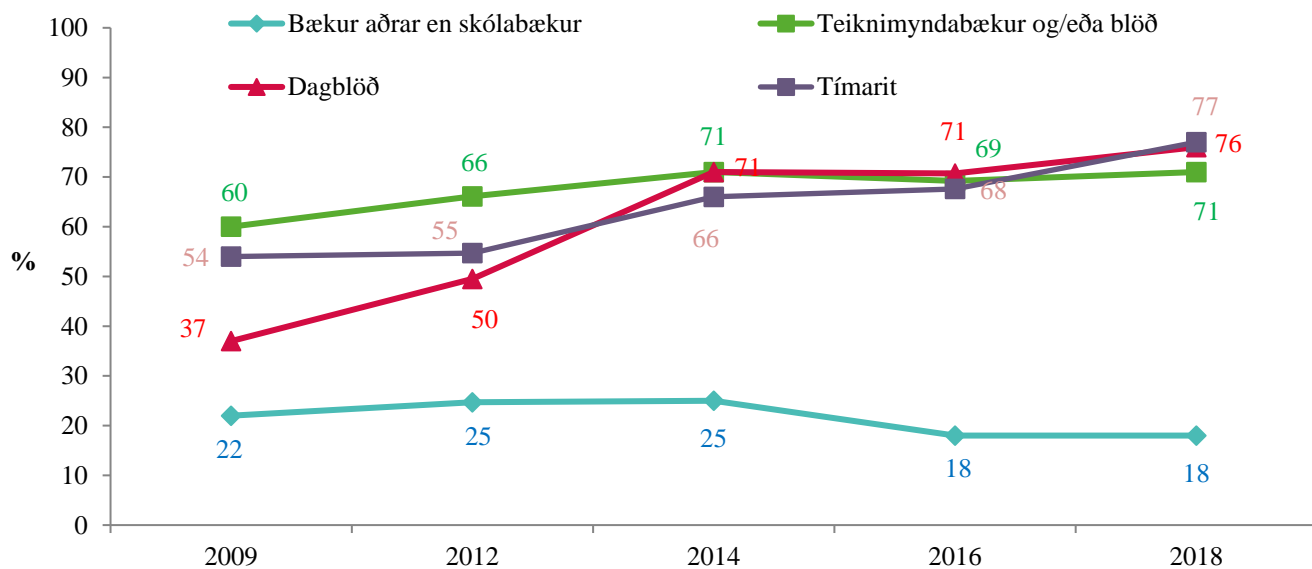
Mynd 10. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem verja fjórum klukkustundum eða meira í hverri viku í að lesa bækur aðrar en skólabækur, teiknimyndabækur og/eða blöð, dagblöð, eða tímarit.



Mynd 11. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segjast aldrei lesa (verja engum tíma í viku) bækur aðrar en skólabækur, teiknimyndabækur og/eða blöð, dagblöð, eða tímarit.



Mynd 12. Hlutfall nemenda í 8. bekk árin 2009 til 2018 sem verja fjórum klukkustundum eða meira í hverri viku í að lesa bækur aðrar en skólabækur, teiknimyndabækur og/eða blöð, dagblöð og tímarit.



Mynd 13. Hlutfall nemenda í 8. bekk árin 2009 til 2018 sem segjast aldrei lesa (verja engum tíma í viku) bækur aðrar en skólabækur, teiknimyndabækur og/eða blöð, dagblöð og tímarit.

## Tölvu- og netnotkun

Tafla 2. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að horfa á myndir, þætti eða myndbönd á hverjum degi, árið 2018.

Horfa á myndir, þætti eða myndbönd, að jafnaði á degi hverjum	Höfuðborgarsvæði 2016	Landsbyggð 2016	Höfuðborgarsvæði 2018	Landsbyggð 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Nær engum tíma	319 (5,3)	203 (5,4)	239 (4,0)	137(3,6)
1/2 til 1 klst.	2191 (36,1)	1364 (36,4)	1873 (31,3)	1179 (30,7)
2 til 3 klst.	2482 (40,9)	1541 (41,1)	2794 (46,7)	1778 (46,3)
4 klst. eða meira	1079 (17,8)	637 (17,0)	1075 (18,0)	745 (19,4)

Tafla 3. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að spila tölvuleiki á netinu hverjum degi, árið 2018.

Spila tölvuleiki á netinu, að jafnaði á degi hverjum	Höfuðborgarsvæði 2016	Landsbyggð 2016	Höfuðborgarsvæði 2018	Landsbyggð 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Nær engum tíma	3340 (54,9)	2097 (56,0)	2982 (49,9)	1921 (50)
1/2 til 1 klst.	1146 (18,9)	734 (19,6)	1190 (19,9)	707 (18,4)
2 til 3 klst.	942 (15,5)	535 (14,3)	1152 (19,3)	730 (19,0)
4 klst. eða meira	651 (10,7)	381 (10,2)	657 (11,0)	486 (12,6)

Tafla 4. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að spila tölvuleiki sem EKKI eru á netinu hverjum degi, árið 2018.

Spila tölvuleiki EKKI á netinu, að jafnaði á degi hverjum	Höfuðborgarsvæði 2016	Landsbyggð 2016	Höfuðborgarsvæði 2018	Landsbyggð 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Nær engum tíma	3664 (60,4)	2092 (55,9)	3993 (61,9)	2247 (58,6)
1/2 til 1 klst.	1376 (22,7)	948 (55,9)	1417 (23,8)	969 (25,3)
2 til 3 klst.	644 (10,6)	443 (11,8)	561 (9,4)	401 (10,5)
4 klst. eða meira	384 (6,3)	257 (6,9)	293 (4,9)	220 (5,7)

Tafla 5. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að vera á samskiptamiðlum á netinu (t.d. Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram, Vine, Tumblr, WhatsApp, Skype o.fl.) á hverjum degi, árið 2018.

Nota netið til að vera á samskiptamiðlum á netinu, að jafnaði á hverjum degi	Höfuðborgarsvæði 2016	Landsbyggð 2016	Höfuðborgarsvæði 2018	Landsbyggð 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Nær engum tíma	478 (7,9)	305 (8,2)	413 (6,9)	285 (7,4)
1/2 til 1 klst.	2392 (39,3)	1334 (35,7)	2323 (38,8)	1403 (36,6)
2 til 3 klst.	1891 (31,1)	1207 (32,3)	2070 (34,6)	1269 (33,1)
4 klst. eða meira	1322 (21,7)	894 (23,9)	1174 (19,6)	873 (22,8)



Tafla 6. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að nota netið til annars en að vera á samskiptamiðlum eða í tölvuleikjum (t.d. skoða fréttir, myndir eða lesa texta) á hverjum degi, árið 2018.

Nota netið til annars en að vera á samskiptamiðlum eða í tölvuleikjum, að jafnaði á hverjum degi	Höfuðborgarsvæði 2016	Landsbyggð 2016	Höfuðborgarsvæði 2018	Landsbyggð 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Nær engum tíma	2200 (36,2)	1320 (35,3)	2153 (36,0)	1349 (35,2)
1/2 til 1 klst.	2898 (47,8)	1781 (47,7)	2926 (48,9)	1870 (48,8)
2 til 3 klst.	626 (10,3)	418 (11,2)	623 (10,4)	433 (11,3)
4 klst. eða meira	345 (5,7)	216 (5,8)	284 (4,7)	179 (4,7)

Tafla 7. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja að jafnaði í að nota tölvur í annað en að vera á netinu eða spila tölvuleiki (t.d. læra, skrifa texta, vinna með myndir) á hverjum degi, árið 2018.

Nota tölvur í annað en að vera á netinu eða spila tölvuleiki, að jafnaði á hverjum degi	Höfuðborgarsvæði 2016	Landsbyggð 2016	Höfuðborgarsvæði 2018	Landsbyggð 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Nær engum tíma	2389 (39,5)	1500 (40,2)	2048 (34,2)	1347 (35,2)
1/2 til 1 klst.	2742 (45,3)	1664 (44,6)	2938 (49,1)	1857 (48,5)
2 til 3 klst.	693 (11,4)	439 (11,8)	754 (12,6)	471 (12,3)
4 klst. eða meira	231 (3,8)	126 (3,4)	242 (4,0)	154 (4,0)

Tafla 8. Hve oft (ef einhvern tíma) hefur þú gert eftirfarandi: Sent ögrandi mynd eða nektarmynd af þér til einhvers í gegnum netið? Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9 og 10. bekk.

Sent ögrandi mynd eða nektarmynd af þér til einhvers í gegnum netið?	Strákar 2018	Stelpur 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Aldrei	4168 (86,7)	4180 (81,9)
1-5 sinnum	441 (9,2)	576 (11,3)
6-19 sinnum	120 (2,5)	193 (3,8)
20 sinnum eða oftar	76 (1,6)	155 (3)

Tafla 9. Hve oft (ef einhvern tíma) hefur þú gert eftirfarandi: Þú beðið einhvern annan um að senda þér ögrandi mynd eða nektarmynd í gegnum netið eða sms.

Þú beðið einhvern annan um að senda þér ögrandi mynd eða nektarmynd í gegnum netið eða sms	Strákar 2018	Stelpur 2018
	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Aldrei	4064 (84,7)	4609 (90,6)
1-5 sinnum	535 (11,1)	363 (7,1)
6-19 sinnum	128 (2,7)	83 (1,6)
20 sinnum eða oftar	72 (1,5)	33 (0,6)

Tafla 10. Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klám í sjónvarpi, vídeói/DVD eða á netinu. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9 og 10. bekk.

	Strákar 2018	Stelpur 2018
Hve oft (ef nokkurn tíma) skoðar þú klám, horfir á klám í sjónvarpi/videói/DVD eða á netinu?	Fjöldi (%)	Fjöldi (%)
	8., 9. og 10. bekkur	8., 9. og 10. bekkur
Aldrei	1429 (30,7)	3969 (79)
Nokkrum sinnum á ári – nokkrum sinnum í mánuði	1002 (21,5)	778 (15,5)
1-5 sinnum í viku	1676 (36)	244 (4,9)
Á hverjum degi – nokkrum sinnum á dag	543 (11,7)	35 (0,7)

## Íþróttir og hreyfing

Hreyfing ein og sér er einn af lykilþáttum heilbrigðis yfir allt lífsskeiðið. Regluleg hreyfing eykur líkurnar á langlífi og betri lífsgæðum og er því mikilvæg forvörn fyrir ýmsa sjúkdóma. Þá hefur verið sýnt fram á að regluleg hreyfing hefur jákvæð áhrif á andlegt heilbrigði og rannsóknir hafa sýnt að andleg vellíðan er betri hjá þeim sem iðka íþróttir en hjá þeim sem iðka þær ekki. Samkvæmt skýrslu mennta- og menningarmálaráðuneytisins um framkvæmd og fyrirkomulag íþróttakennslu í grunnskólum (þurfum við að vísa í skýrsluna hér?) sagði meirihluti spurðra skólastjóra að það væri lögð áhersla á reglubundna hreyfingu í skólanum sem viðbót við lögbundna íþróttakennslu.

Á Íslandi er mikill metnaður hjá íþróttahreyfingunni til að gera vel þegar kemur að skipulögðu íþróttastarfi. Ásamt því að fá útrás fyrir hreyfiþörf hefur formlegt íþróttastarf ýmis jákvæð áhrif. Mikilvægt er greina á milli formlegs íþróttastarfs sem stundað er innan íþróttafélaga og óformlegra íþróttar sem stundaðar eru í annarskonar félagslegu samhengi og standa utan við íþróttafélögin<sup>2</sup>. Rannsóknir sem hafa verið framkvæmdar á Íslandi hafa sýnt að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur jákvæð áhrif á líðan ungmenna<sup>3</sup>, dregur úr áhættuhegðun eins og áfengisneyslu,<sup>4</sup> reykingum<sup>5</sup> og steranotkun<sup>6</sup>. Aftur á móti sýna niðurstöðurnar að þau ungmenni sem stunda eingöngu óformlegt íþróttastarf, utan íþróttafélaga, eru jafnvel líklegri en þau ungmenni sem engar íþróttir stunda til að drekka áfengi eða nota stera. Þessar niðurstöður sýna hve háð forvarnargildi íþróttar er þeim félagslegu kringumstæðum sem ákvarða þátttökuna hverju sinni. Íþróttaiðkun hefur sérstaklega verndandi áhrif fyrir þá einstaklinga sem búa við erfiðar heimilisaðstæður<sup>7</sup>. Við þetta má bæta að stöðugt fleiri rannsóknir benda til að sterkt samband sé að finna á milli líkamlegs atgervis, hreyfingar og námsframmistöðu barna og unglunga.<sup>8</sup>

<sup>2</sup> Sage, 1998; Coakley og Pike, 2009; Coakley, 2011; Hartmann og Kwauk, 2011; Halldorsson, Thorlindsson og Sigfusdóttir, 2014.

<sup>3</sup> Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl. 2006.

<sup>4</sup> Halldorsson, Thorlindsson og Sigfusdóttir, 2013.

<sup>5</sup> Kristjánsson o.fl. 2008.

<sup>6</sup> Thorlindsson og Halldorsson, 2010

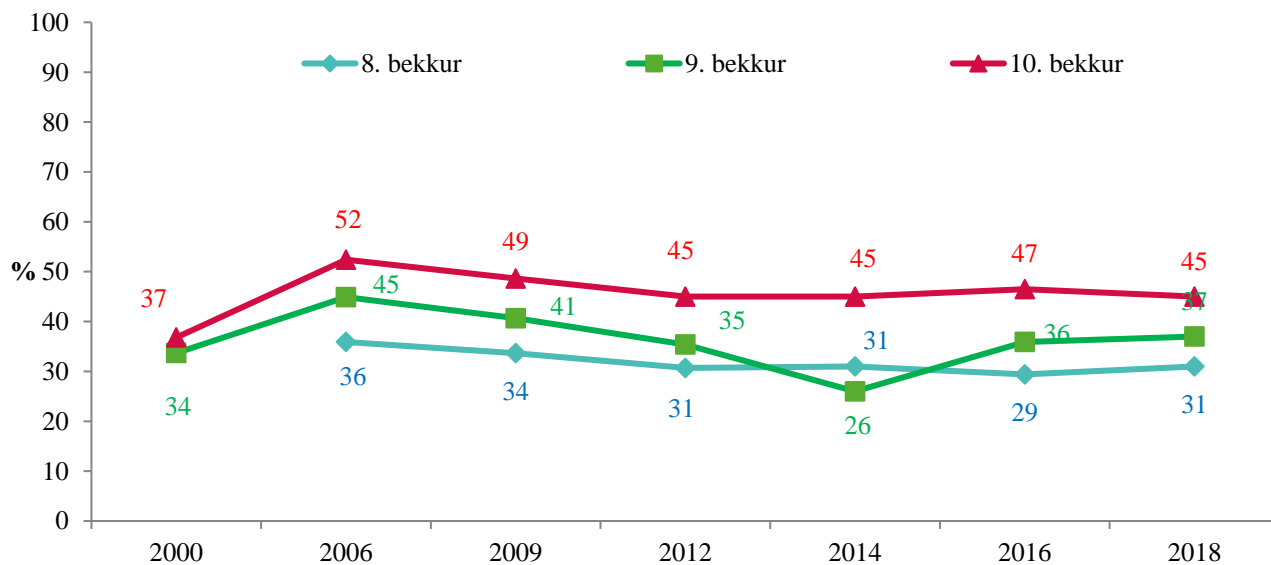
<sup>7</sup> Sigfúsdóttir o.fl. 2011.

<sup>8</sup> Trudeau og Shephard, 2008; Sigfúsdóttir o.fl. 2007.

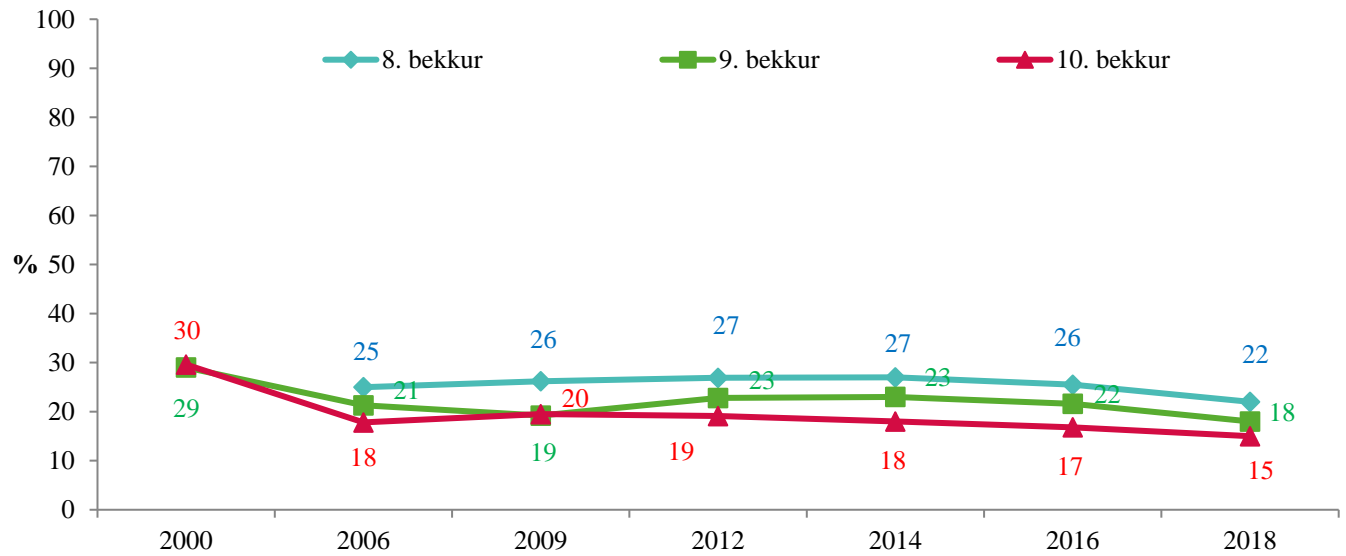
Niðurstöður sýna meðal annars að hlutfall þátttakenda í íþróttastarfi á vegum íþróttafélaga, fjórum sinnum í viku eða oftar, þá hefur aukning meðal þeirra sem æfa svo oft í öllum árgöngum frá síðustu mælingu. Árið 2016 sögðust 37% nemenda í 10. bekk æfa þetta oft, en 41% árið 2018.

Þegar litið er til þess hve oft nemendur reyna á sig þannig að þeir mæðist eða svitni, sýna niðurstöður að hlutfall stráka í 9. og 10. bekk er það sama óháð búsetu eða 56-57%. Hlutfall stelpna í þessu sambandi er lægra árið í samanburði við stráka, líkt og niðurstöður hafa sýnt fyrri ár. Þannig segjast um helmingur stelpna í 9. og 10. bekk hreyfa sig þannig að þær mæðist eða svitni fjórum sinnum í viku eða oftar.

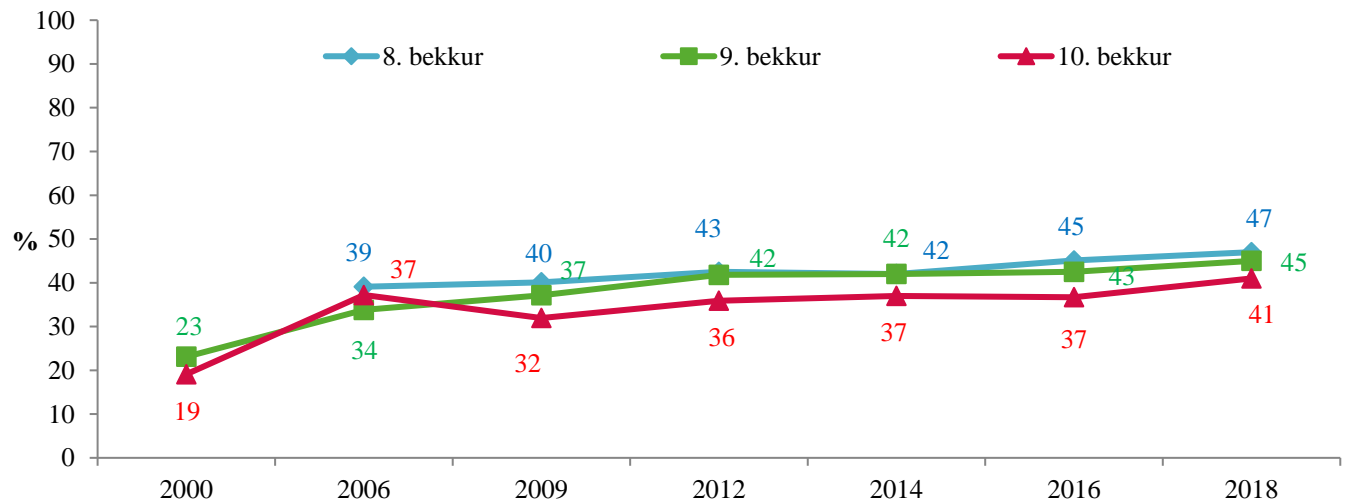
Meðal stráka í 8. bekk á landsbyggðinni árið 2018, segjast hlutfallslega fleiri (60%) reyna á sig þannig að þeir mæðist eða svitni, fjórum sinnum í viku eða oftar, ef litið er ársins 2016 til samanburðar (54%). Eins má greina talsverðan mun eftir búsetu, um 60% stráka reyna þetta oft á sig á höfuðborgarsvæðinu, en 53% á landsbyggðinni. Ekki er eins mikill munur meðal stelpna ef litið er til búsetu, en í kringum 52% stelpna á höfuðborgarsvæðinu segjast reyna líkamlega þetta oft á sig, en 50% á landsbyggðinni.



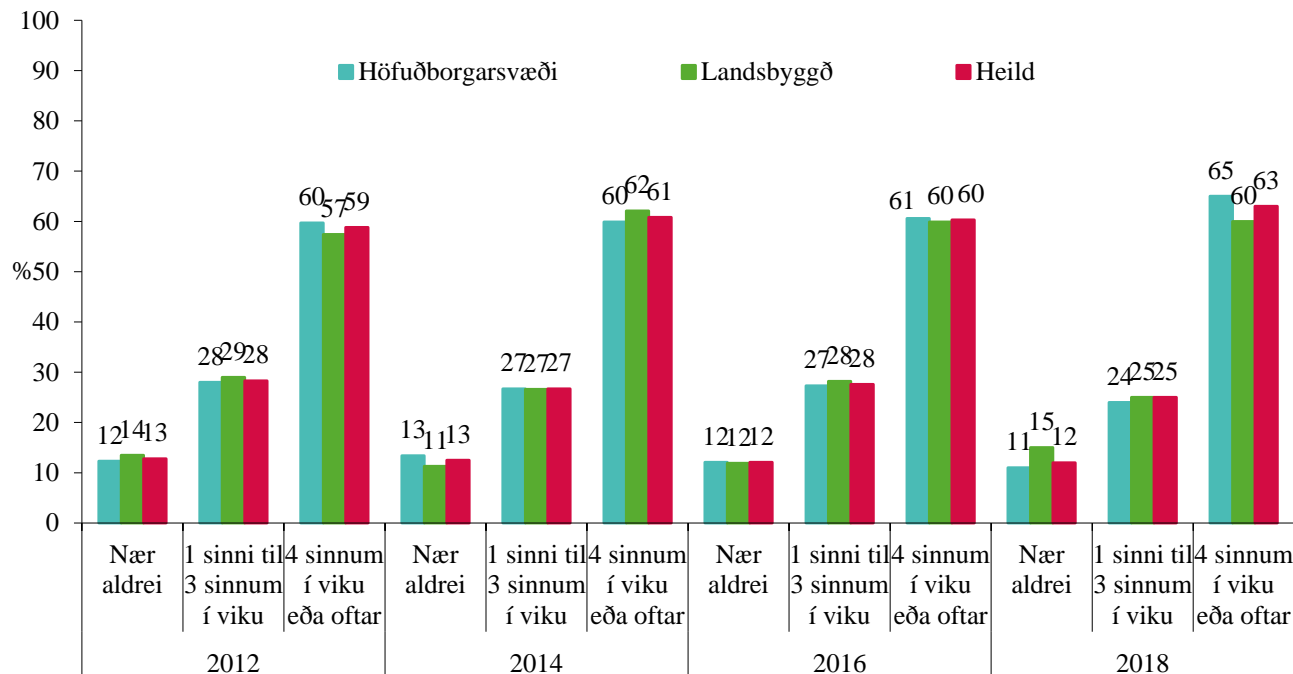
Mynd 14. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segjast nær aldrei stunda íþróttir með íþróttafélagi.



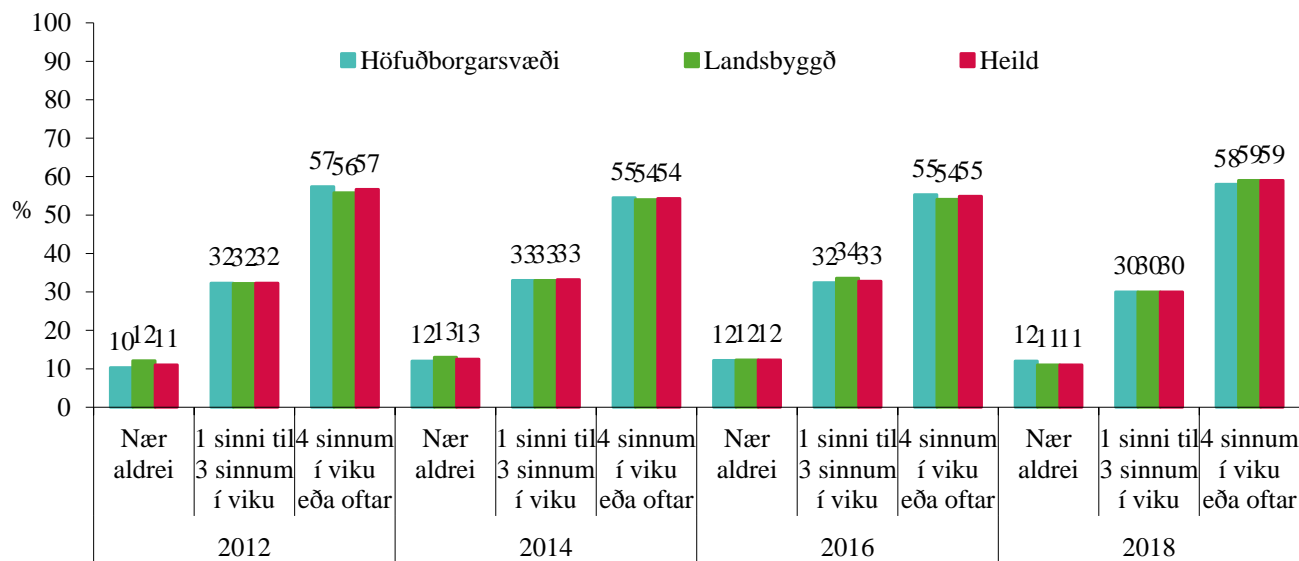
Mynd 15. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segjast stunda íþróttir með íþróttafélagi 1 til 3 sinnum í viku.



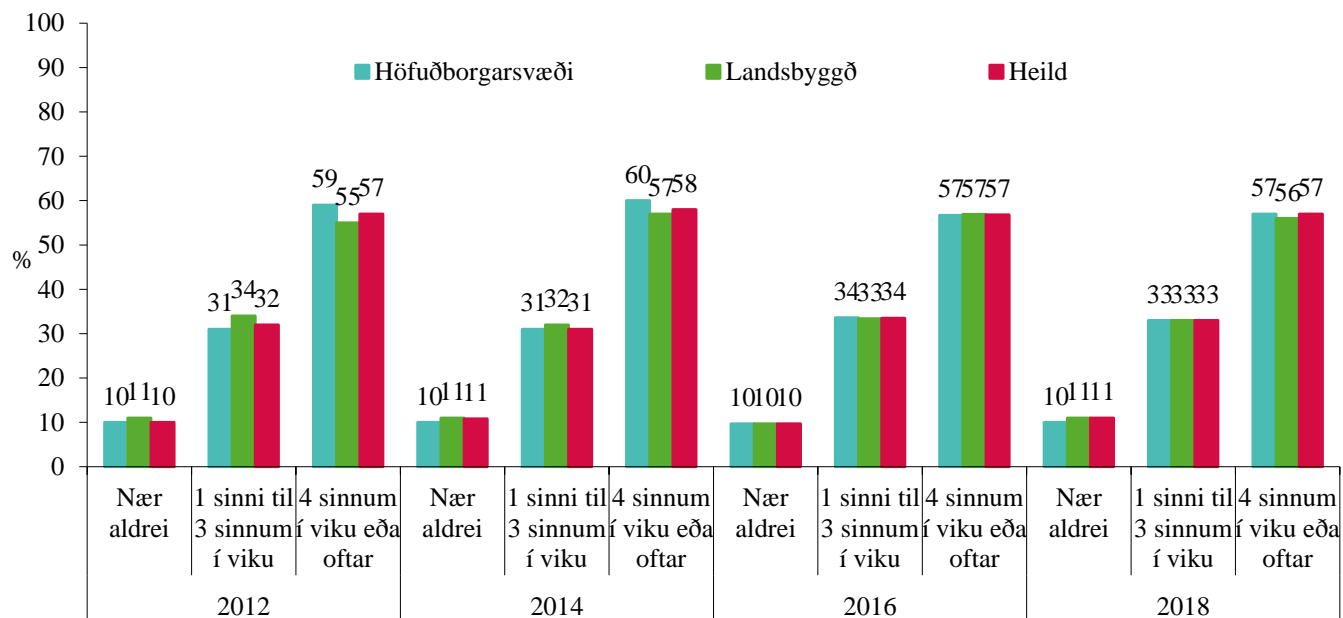
Mynd 16. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segjast stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar.



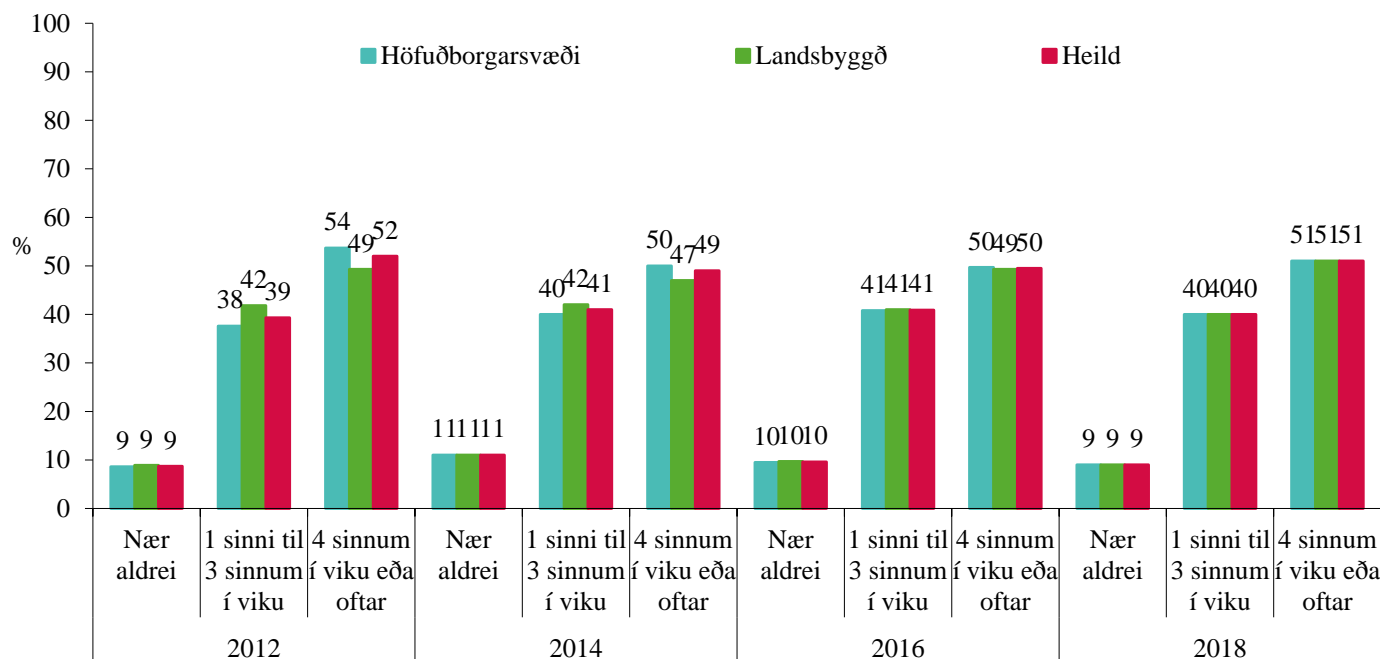
Mynd 17. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þeir stunda íþróttir eða líkamsrækt í viku hverri.



Mynd 18. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þær stunda íþróttir eða líkamsrækt í viku hverri.

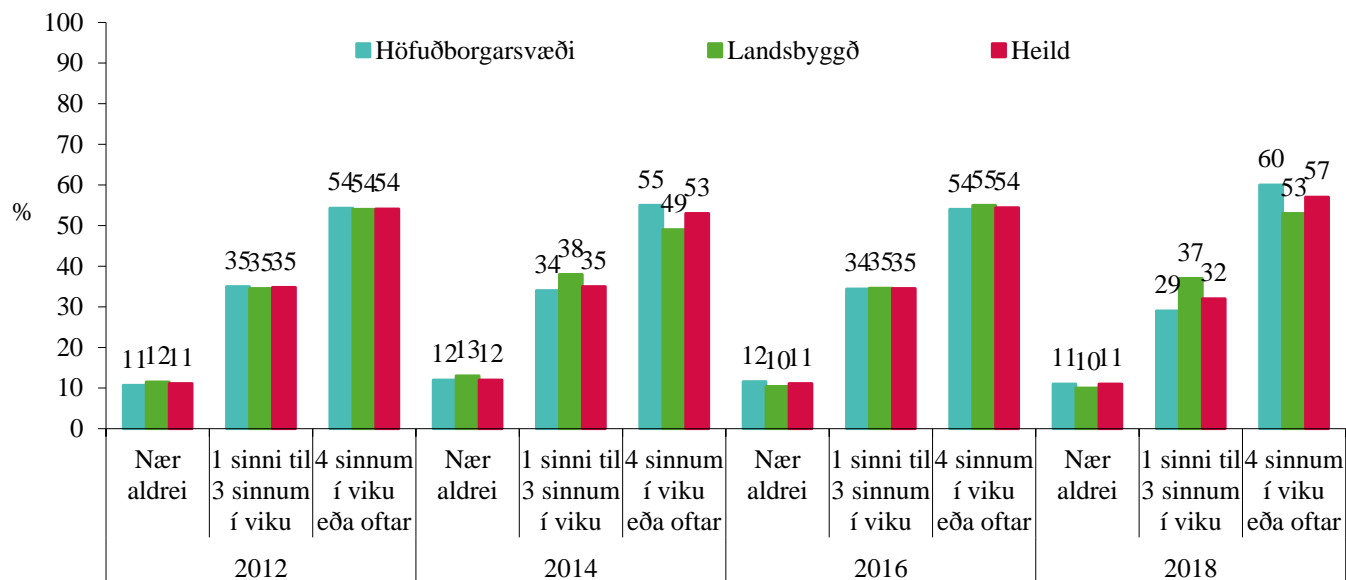


Mynd 19. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þeir reyna á sig líkamlega þannig að þeir mæðist verulega eða svitni.

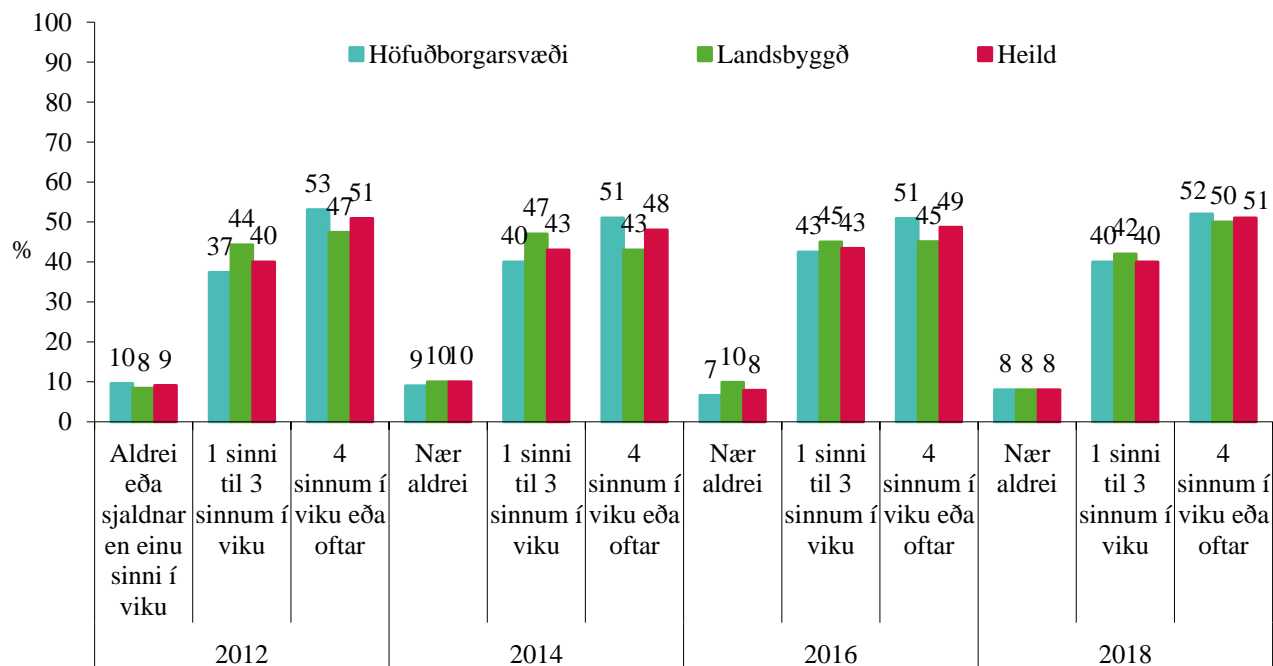


Mynd 20. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þær reyna á sig líkamlega þannig að þær mæðist verulega eða svitni.





Mynd 21. Hlutfall **stráka** í 8. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þeir reyna á sig líkamlega þannig að þeir mæðist verulega eða svitni.



Mynd 22. Hlutfall **stelpna** í 8. bekk árin 2012 til 2018 eftir því hve oft þær reyna á sig líkamlega þannig að þær mæðist verulega eða svitni.

## Foreldrar og uppeldi

*Ungt fólk* rannsóknirnar auk fjölda annarra rannsókna hafa sýnt að samvera fjölskyldunnar skiptir máli fyrir vellíðan barna. Gott aðhald, eftirlit og stuðningur hefur jákvæð áhrif á námsárangur, auk þess að fyrirbyggja og draga úr áhættu hegðun<sup>9</sup>. Stöðugleiki skiptir einnig miklu máli, en þau börn sem búa við öruggar aðstæður eru mun ólíklegri til þess að upplifa þunglyndi, kvíða og reiði en þau börn sem búa við erfiðar heimilisaðstæður<sup>10</sup>. Eins hefur samvistartími og samvera barna með foreldrum og fjölskyldu margvísleg jákvæð áhrif á líf þeirra. Eftirlit foreldra, agi og reglur geta dregið úr líkum á fráviks hegðun síðar á lífsleiðinni og það sem börnum er veitt á fyrstu árum lífs fylgir þeim um ókomna tíð. Þá hafa rannsóknir sýnt að börn og ungmenni sem eiga stöðug og jákvæð samskipti við foreldra sína, og fá mikinn stuðning frá þeim, eru líklegri til að líða vel í skóla<sup>11</sup> og eignast vini þar sem svipað samskiptamynstur er haft í heiðri.<sup>12</sup>

Mikilvægt er fyrir foreldra að þekkja vini barna sinna og vita hvar þau eru. Einnig er foreldrasamstarf mikilvægt þegar kemur að því að skapa heilbrigðan ramma fyrir lífstíl ungs fólks. Þegar unglingsárin nálgast eykst sjálfstæði og aðstæðum fjölgar þar sem unglingarnir taka sjálfir ákvörðun og börn sem geta tekið góðar ákvarðanir eru ólíklegri til þess að upplifa kvíða, leiða og rífast við vini sína<sup>13</sup>. Hlutverk foreldra er því að aðstoða börnin sín til þess að taka góðar ákvarðanir með því að hlusta, styðja þau og kenna þeim að vega og meta ólíka kosti, auk þess að vera meðvituð um það umhverfi sem þau búa við.

Niðurstöður *Ungt fólk* 2018 sýna meðal annars að hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem segjast verja tíma með foreldrum sínum á virkum dögum er örlítið lægra núna en árið 2016. Um 51% stelpna segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum árið 2018, en 55% árið 2016. Ef lítið er til stráka þá var þetta hlutfall 51% árið 2016, en 47% árið 2018. Að sama skapi lækkar hlutfallið einnig meðal stelpna en stendur í stað meðal stráka, ef lítið er til áttundubekkinga, en um 52% stelpna og 50% stráka segjast vera oft eða nær alltaf með foreldrum utan skólatíma á virkum dögum árið 2018. Ef

<sup>9</sup> Þórólfur Þórlindsson o.fl., 1998, Thorlindsson og Vilhjálmsson, 1991, Barnes o.fl., 2006.

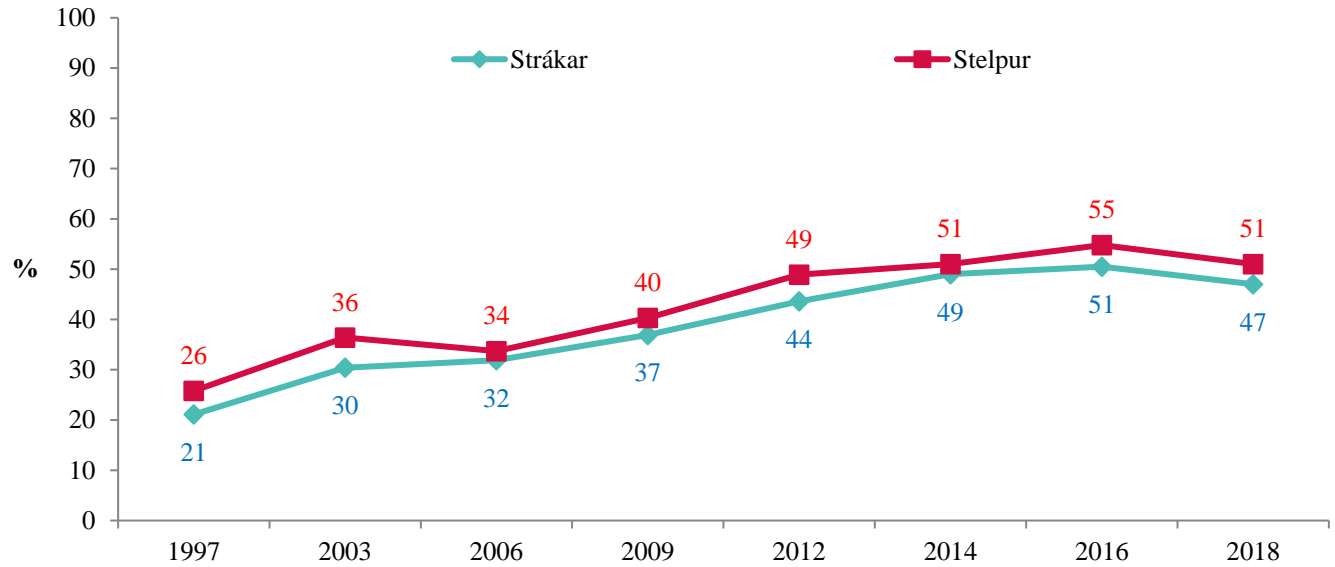
<sup>10</sup> Sigfúsdóttir o.fl. 2011; Gunnlaugsson o.fl. 2011.

<sup>11</sup> Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl. 2006.

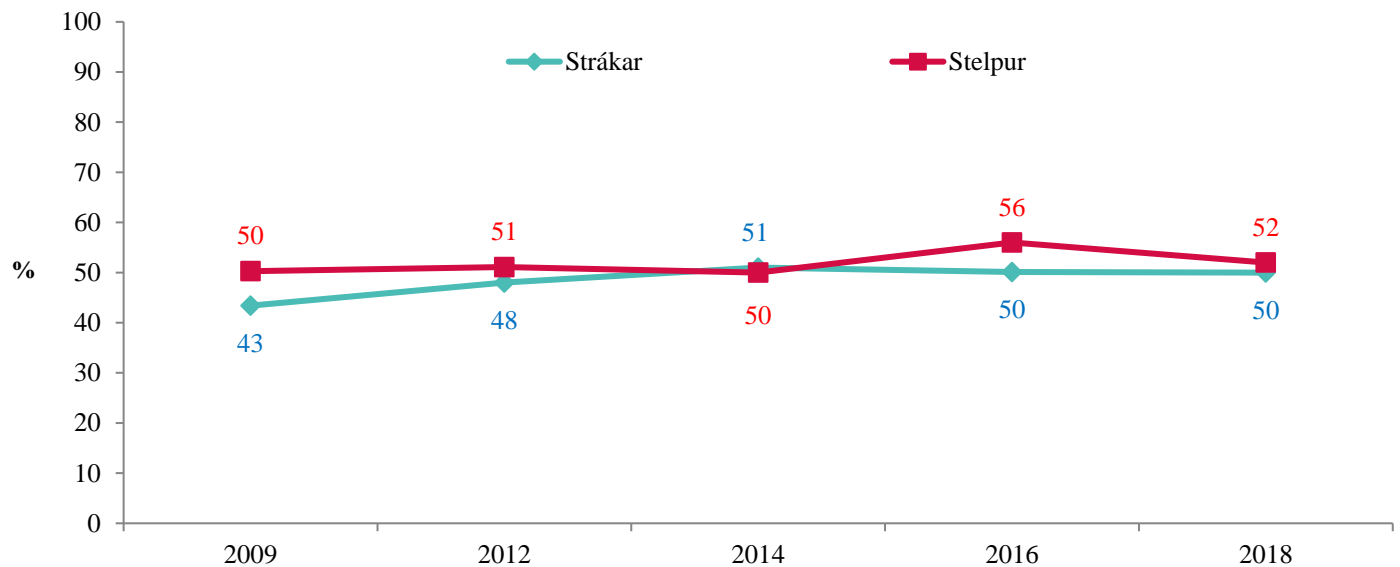
<sup>12</sup> Þórólfur Þórlindsson o.fl. 1998.

<sup>13</sup> Weller, Moholy, Bossard og Levin, 2015.

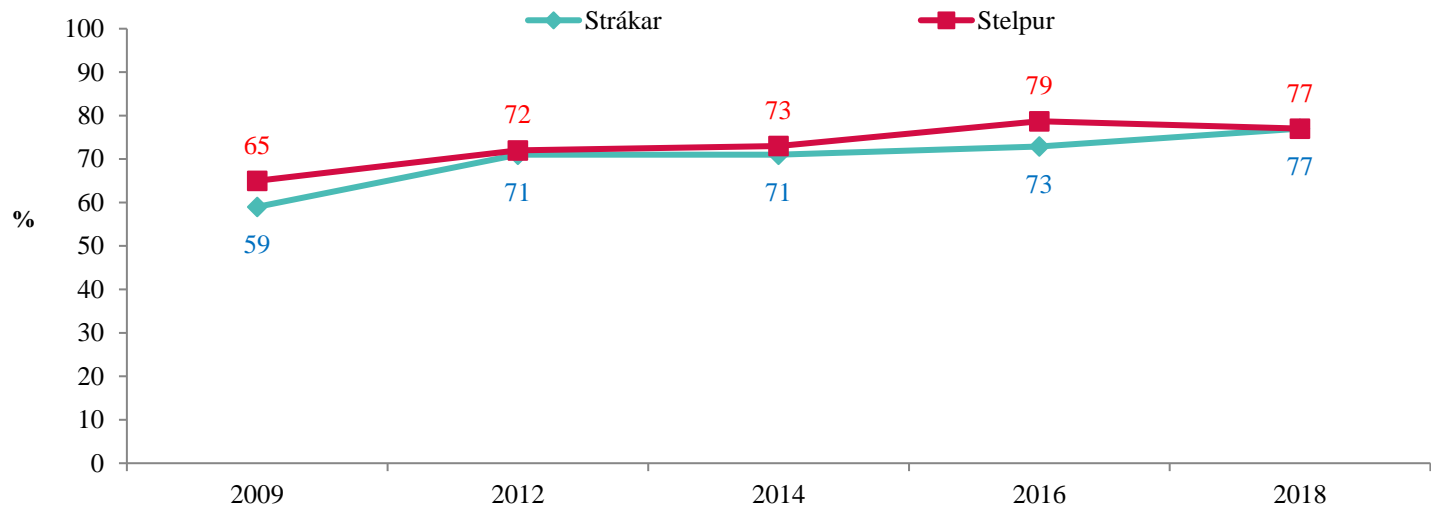
lítið er til samveru um helgar þá lækkar hlutfallið milli mælinga meðal stúlkna en hækkar meðal stráka. Árið 2018 segja um 77% stelpna og stráka að slíkt eigi við um þau en árið 2016 voru þetta um 79% stelpna og 73% stráka. Þegar kemur að þáttum eins og foreldraeftirliti þá hafa mælingar lítið breyst frá árinu 2009. Foreldraeftirlit er annar þáttur í sambandi foreldra og unglunga sem hefur aukist mikið síðastliðið ár. Í ár kemur fram að um 73% stráka í 9. og 10. bekk á höfuðborgarsvæðinu segja það eiga mjög eða frekar vel við um sig að foreldrar fylgist með því hvar þeir eru á kvöldin, en árið 2016 voru þetta 76% stráka. Á meðal stelpna á höfuðborgarsvæðinu er þetta hlutfall 87% árið 2018 en var 89% árið 2016. Þá má sjá að mælingar á útivistartíma eru nokkuð óbreyttar frá árinu 2016. Hlutfall þeirra sem eru úti eftir klukkan 10 á kvöldin og/eða eftir miðnætti er nokkuð svipað á milli mælinga og er það óháð kyni.



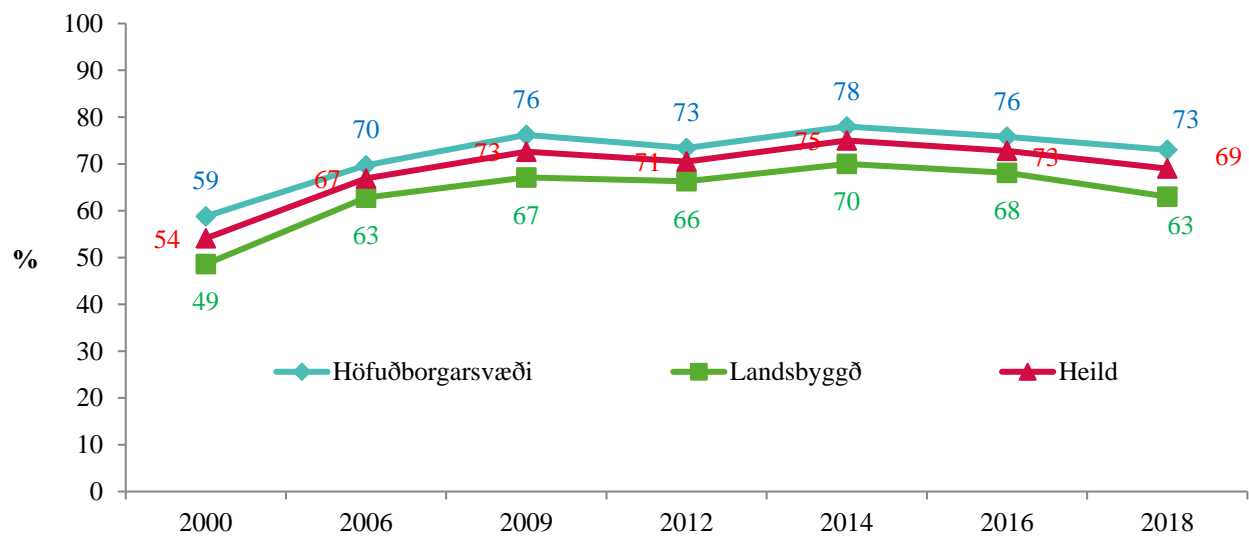
Mynd 23. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk árin 1997 til 2018 sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum.



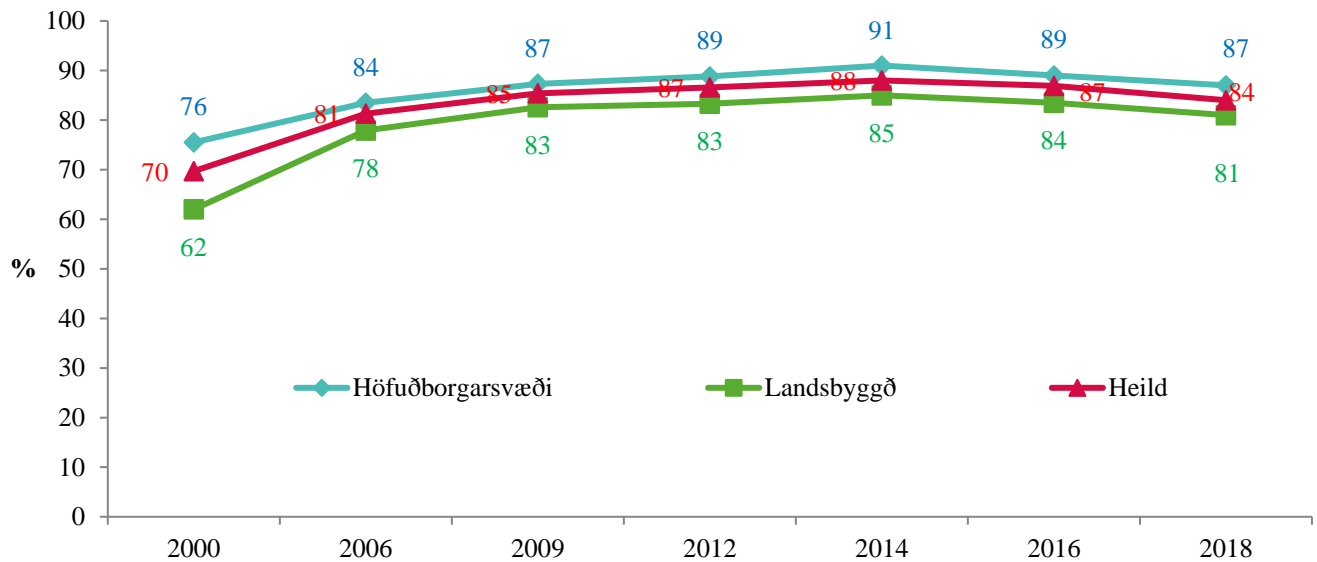
Mynd 24. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árin 2009 til 2018 sem segjast vera oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum.



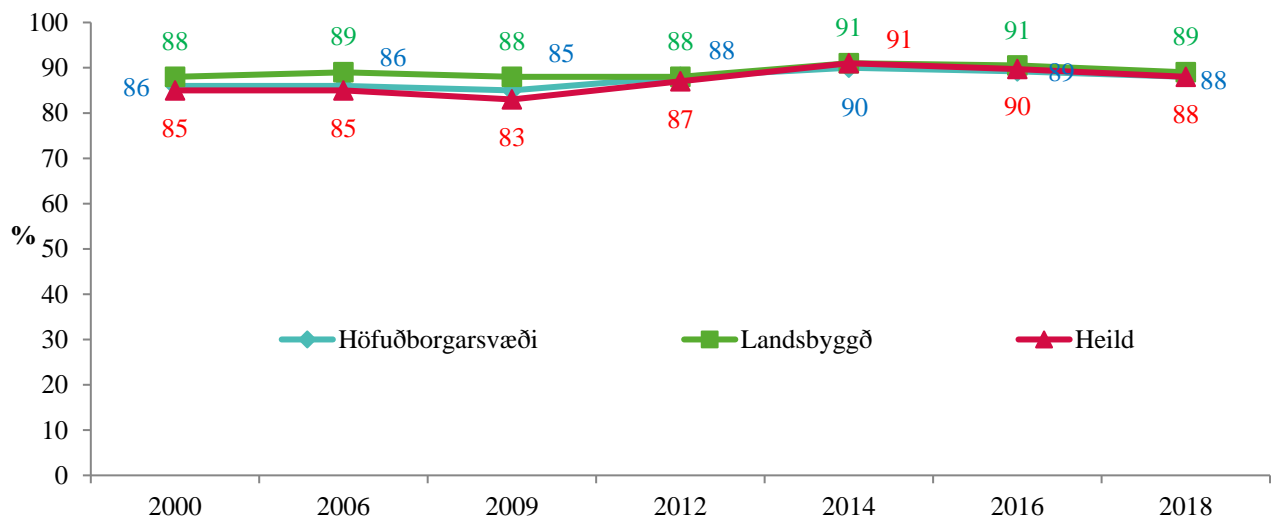
Mynd 25. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árin 2006 til 2018 sem segjast vera oft eða nær alltaf með foreldrum sínum um helgar.



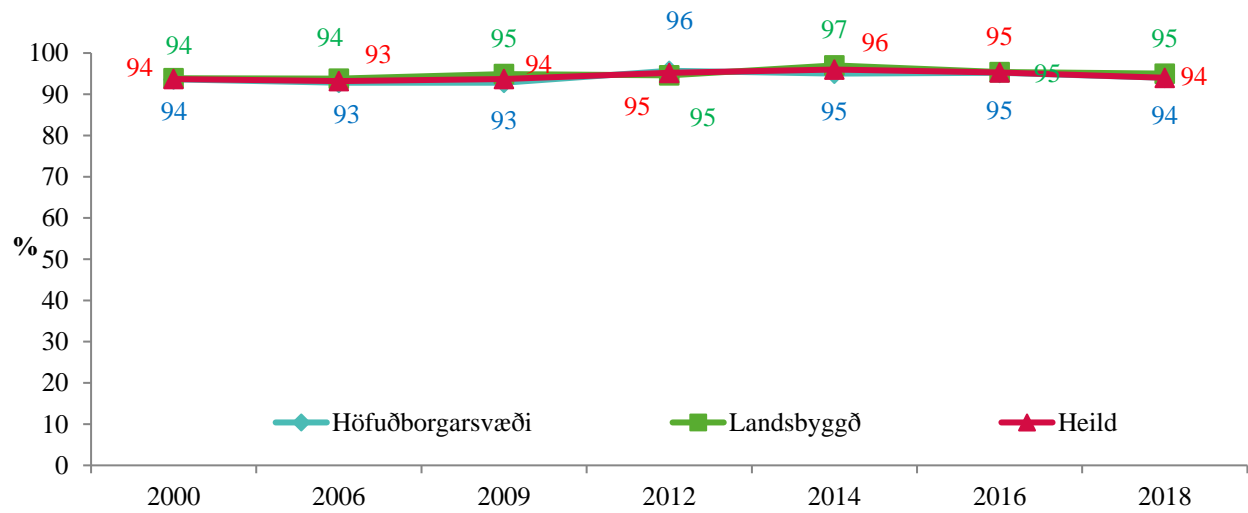
Mynd 26. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra fylgist með því hvar þeir séu á kvöldin.



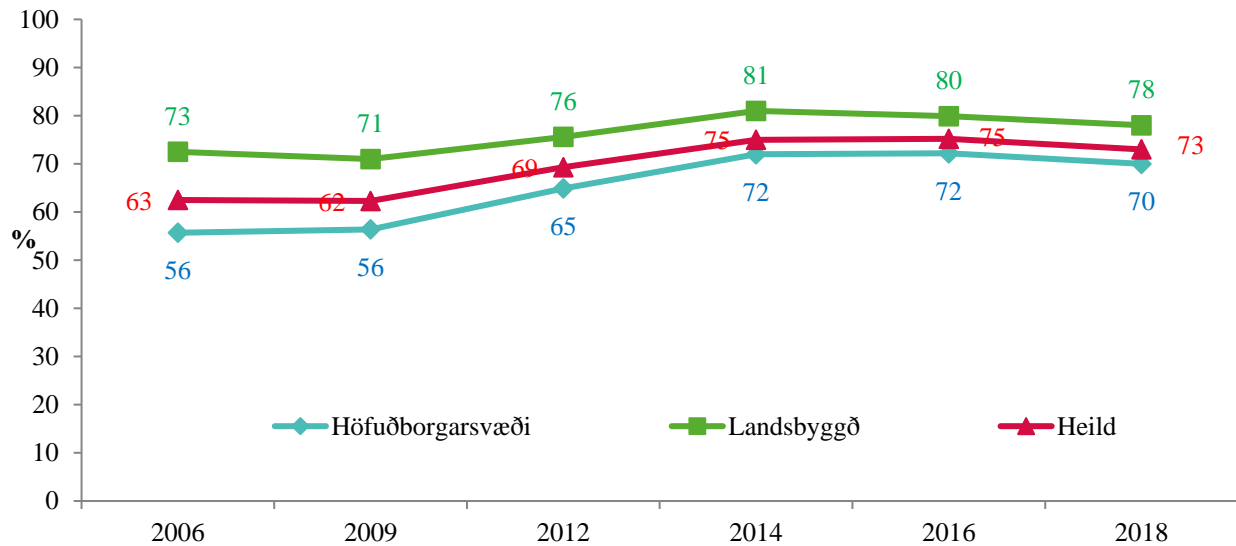
Mynd 27. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra fylgist með því hvar þær séu á kvöldin.



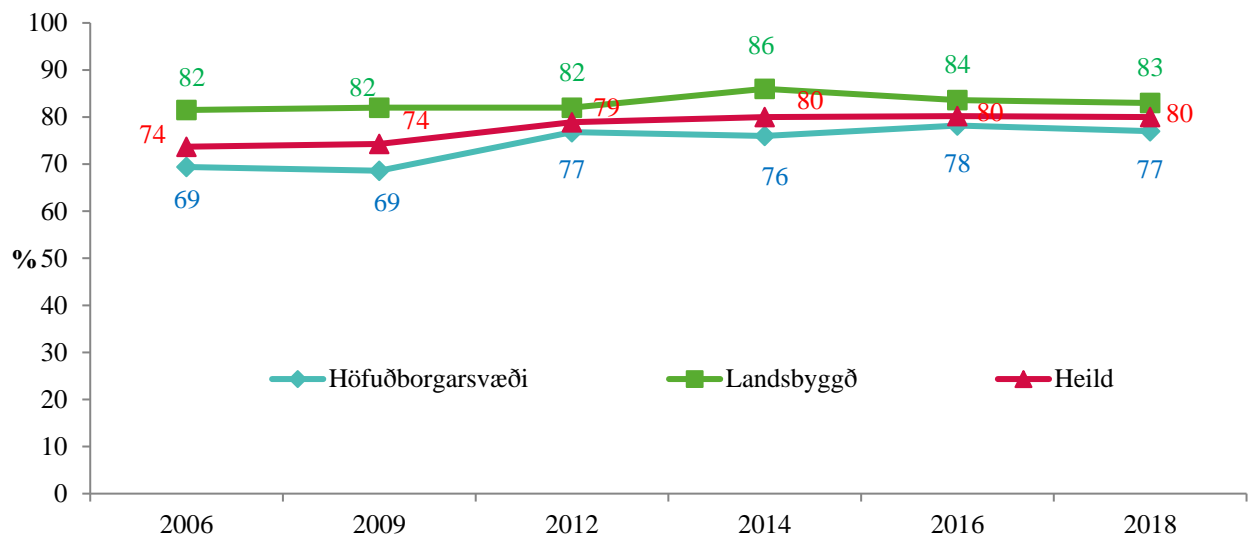
Mynd 28. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018, sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki vini sína/ vinkonur sínar.



Mynd 29. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki vini sína/vinkonur sínar.

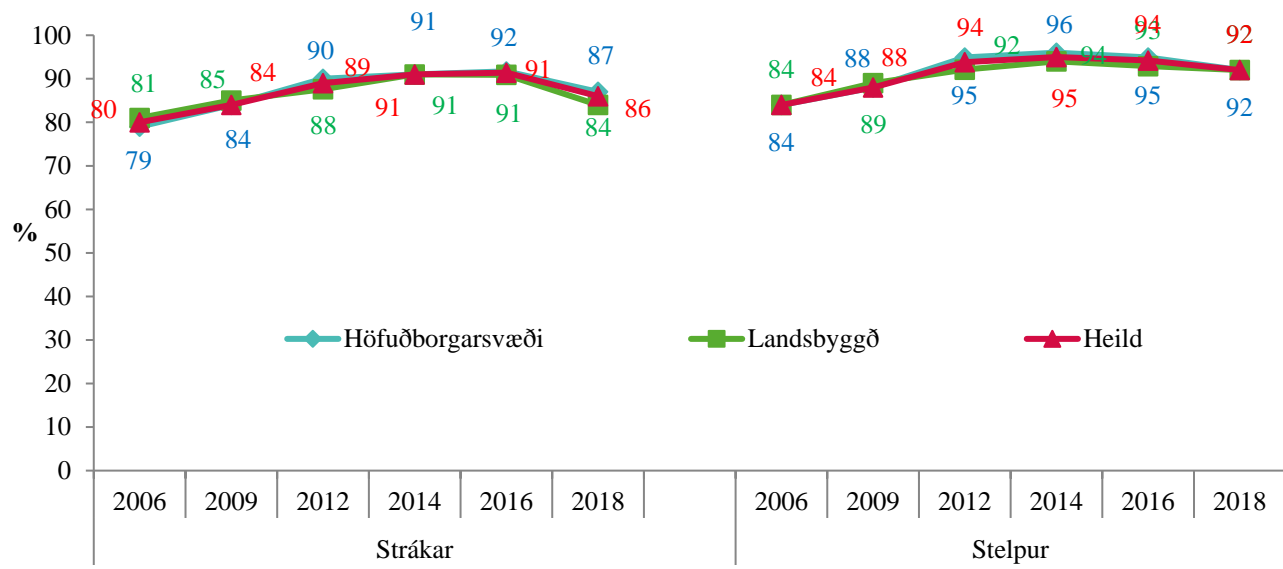


Mynd 30. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki foreldra vina/vinkvenna sinna.

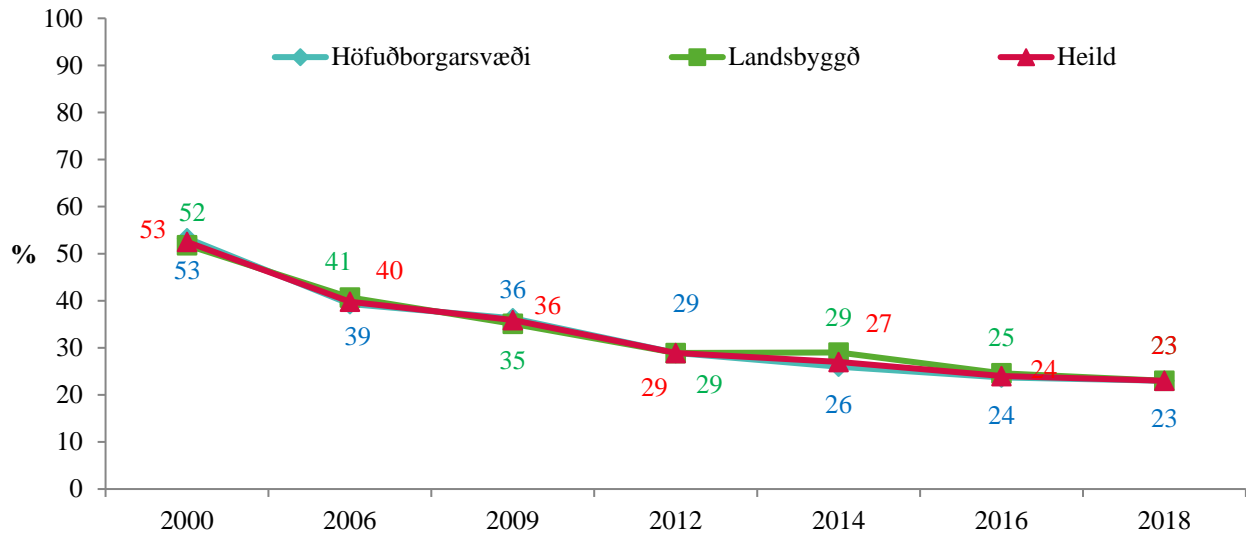


Mynd 31. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja það eiga frekar eða mjög vel við um sig að foreldrar þeirra þekki foreldra vina/vinkvenna sinna.

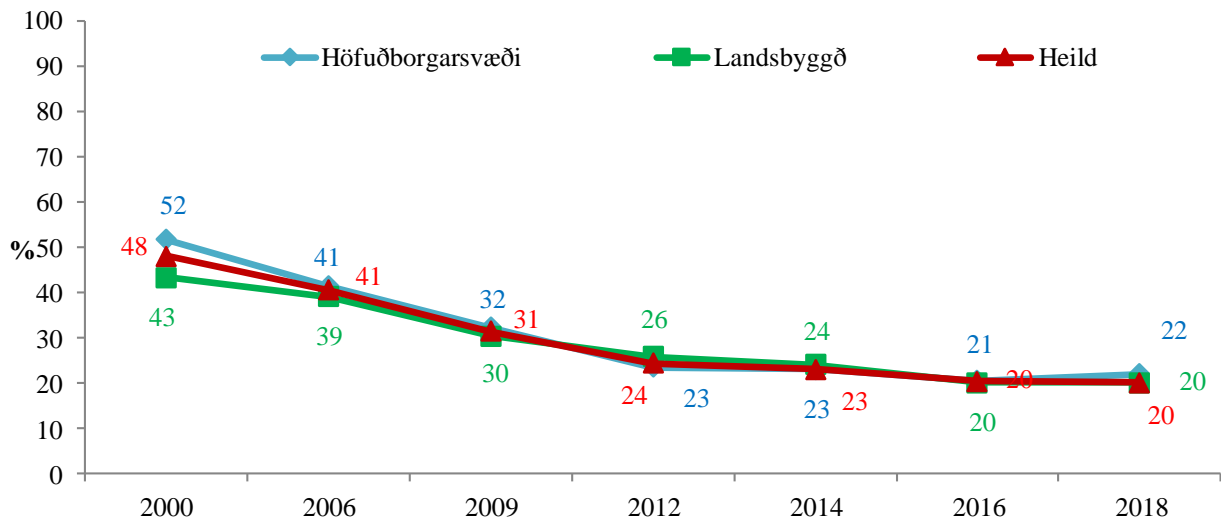




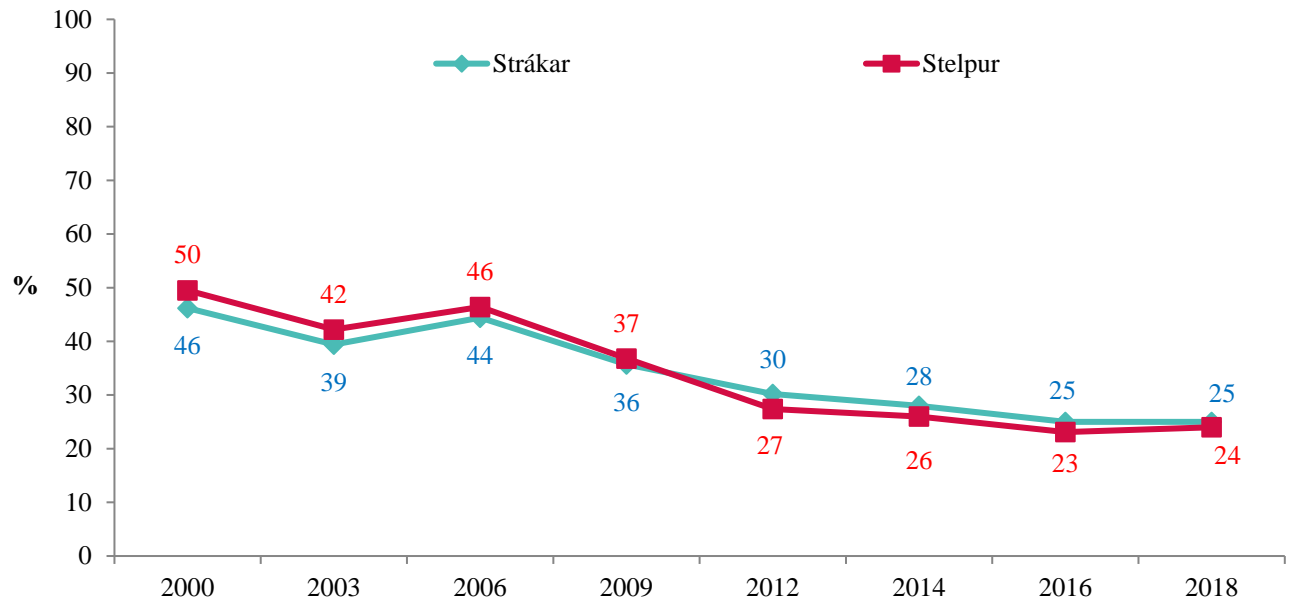
Mynd 32. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf vita hvar þau eru á laugardagskvöldum.



Mynd 33. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem hafa verið úti eftir klukkan 10 að kvöldi þrisvar eða oftar síðastliðna 7 daga.



Mynd 34. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem hafa verið úti eftir klukkan 10 að kvöldi þrisvar eða oftar síðastliðna 7 daga.



Mynd 35. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem hafa verið úti eftir miðnætti einu sinni eða oftar undanfarna 7 daga árin 2000 til 2018.

## Heilsa og líðan

Margvíslegir þættir skapa heilsu og líðan fólks, má þar nefna hreyfingu, samskipti, mataræði, almenn lífsskilyrði og það umhverfi sem að við búum í. Saman geta þessir þættir stuðlað að betri heilsu eða jafnvel haft neikvæð áhrif á heilsu. Í samvinnu við Embætti landlæknis hefur Rannsóknir & greining innleitt nýja lýðheilsuvísa í spurningarlista sína og hér á eftir getur að líta þær niðurstöður. Notkun lýðheilsuvísa er liður í því að veita yfirsýn yfir lýðheilsu í hverju heilbrigðisumdæmi fyrir sig í samanburði við landið í heild.

Svefnlengd íslenskra barna er ekki í samræmi við viðmið heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Mælt er með að unglingar sofi um það bil 10 klukkustundir á nóttu en raunin er sú að innan við 10% barna sofa 9 klukkustundir eða meira. Eftir því sem unglingar eldast eru meiri líkur á að þeir fái ekki nægan svefn<sup>14</sup>. Þeir sem sofa of lítið eru auðvitað þreyttir og geta upplifað dagsyfju sem hefur áhrif á afköst og virkni yfir daginn<sup>15</sup>, en það getur meðal annars komið niður á námsárangri. Margir þættir hafa áhrif á svefn og svefngæði, til að mynda hefur hreyfing jákvæð áhrif á svefn á meðan skjánotkun fyrir háttatíma hefur neikvæð áhrif á svefn<sup>16</sup>.

Niðurstöður sýna breytingar milli mælinga ef litið er til þess hvernig þátttakendur meta andlega og líkamlega heilsu sína. Eins og myndirnar sýna þá er meirihluti þátttakenda sem telur líkamlega og andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Hlutfallslega fleiri telja líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2018 en árið 2016 og á það við um bæði kynin. Ef litið er til þess hvernig nemendur meta andlega heilsu sína má sjá að hlutfallið hefur lækkað meðal stráka sem meta andlega heilsu sína á þennan hátt. Árið 2016 voru í heild 77% stráka sem sögðu andlega heilsu sína góða eða mjög góða, en 73% árið 2018. Mælingar meðal stelpna standa í stað á milli ára, en í heild segjast um 58% stelpna meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Nemendur í 8. bekk eru hlutfallslega líklegri til að meta andlega og líkamlega heilsu sína góða í samanburði við eldri nemendur. Þó má sjá að hlutfallið lækkar á milli ára meðal beggja kynja. Þá sérstaklega þegar metin er andleg líðan og er það áhyggjuefni.

<sup>14</sup> Lowry o.fl., 2012

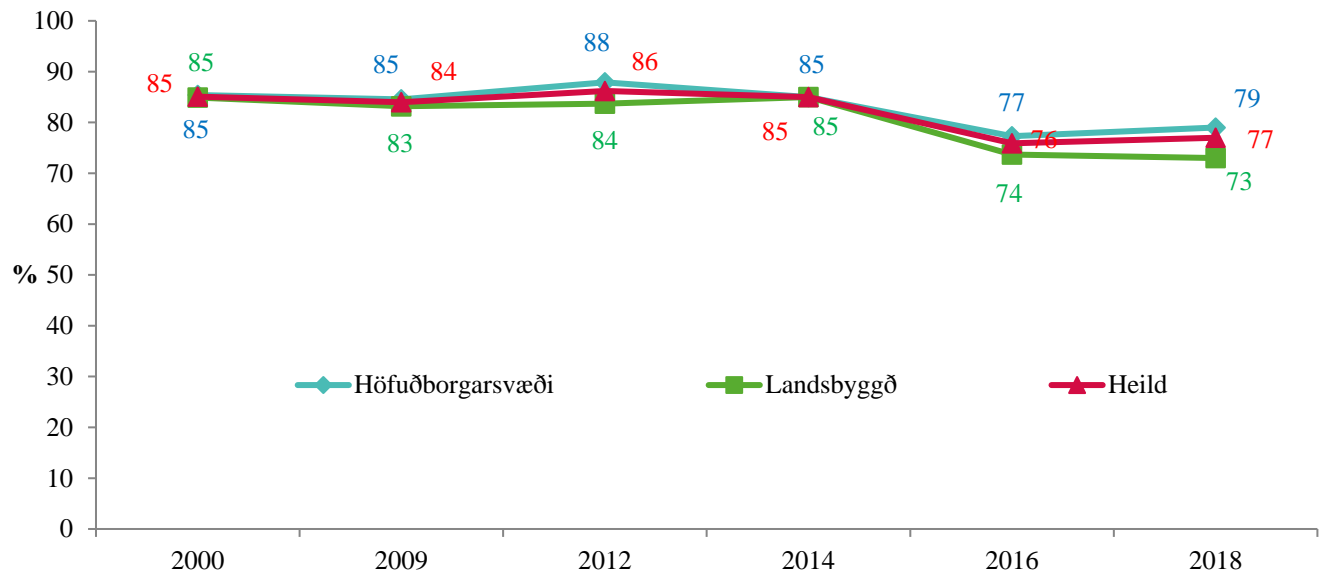
<sup>15</sup> Danner og Phillips, 2008

<sup>16</sup> Orzech ofl. 2018

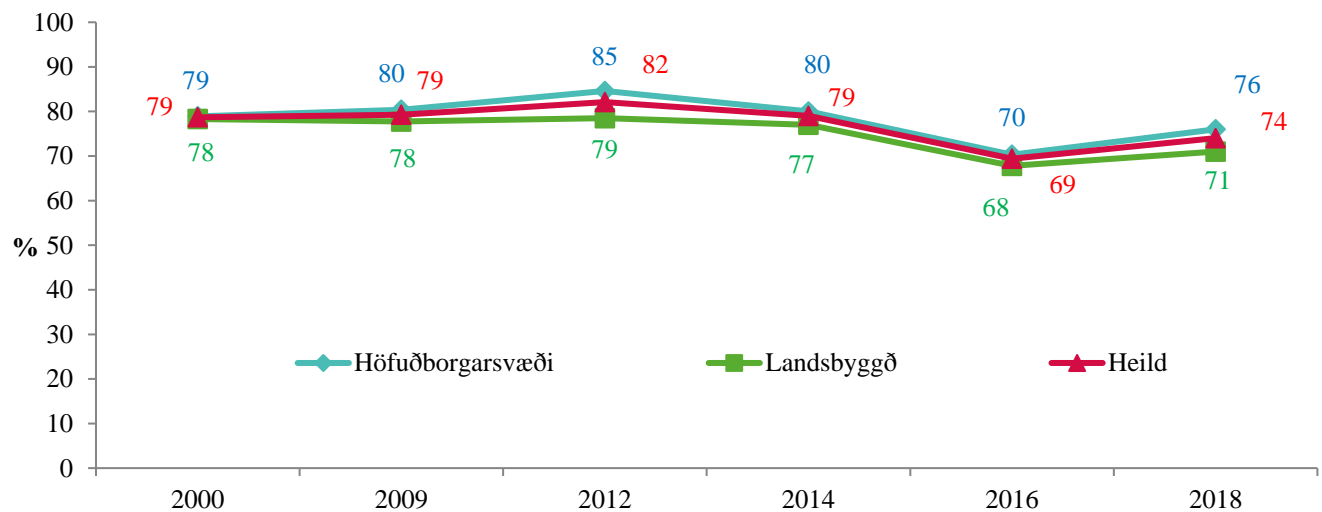
Hlutfall nemenda sem greina frá talsverðum einkennum kvíða og þunglyndis hefur fækkað frá því árið 2016, en þó má greina örlitla breytingu upp á við á meðal drengja í einkennum þunglyndis eða sem samsvarar 0,2%. Umræða um andlega líðan ungs fólks hefur verið mikil og það hefur orðið viðhorfsbreyting í samfélaginu gagnvart andlegri líðan. Brýnt er að efla enn frekar geðheilbrigðisþjónustu og geðræktarstarf þannig að hlúð sé að andlegu heilbrigði frá upphafi lífs.

Ungt fólk þarf að jafnaði að ná 8 ½ til 10 tíma svefni til að teljast úthvílt. Niðurstöður sýna að tæplega 46% nemenda í 10. bekk sofa í kringum 6-7 klukkustundir að jafnaði á nóttu og er það óháð búsetu. Um 9% nemenda á landsbyggðinni segjast að jafnaði sofa minna en 6 klukkustundir. Þá má sjá að um 22-23% nemenda í 8.-10. bekk á landinu bursta tennurnar einu sinni á dag, en á bilinu 72-74% nemenda bursta þær tvisvar á dag.

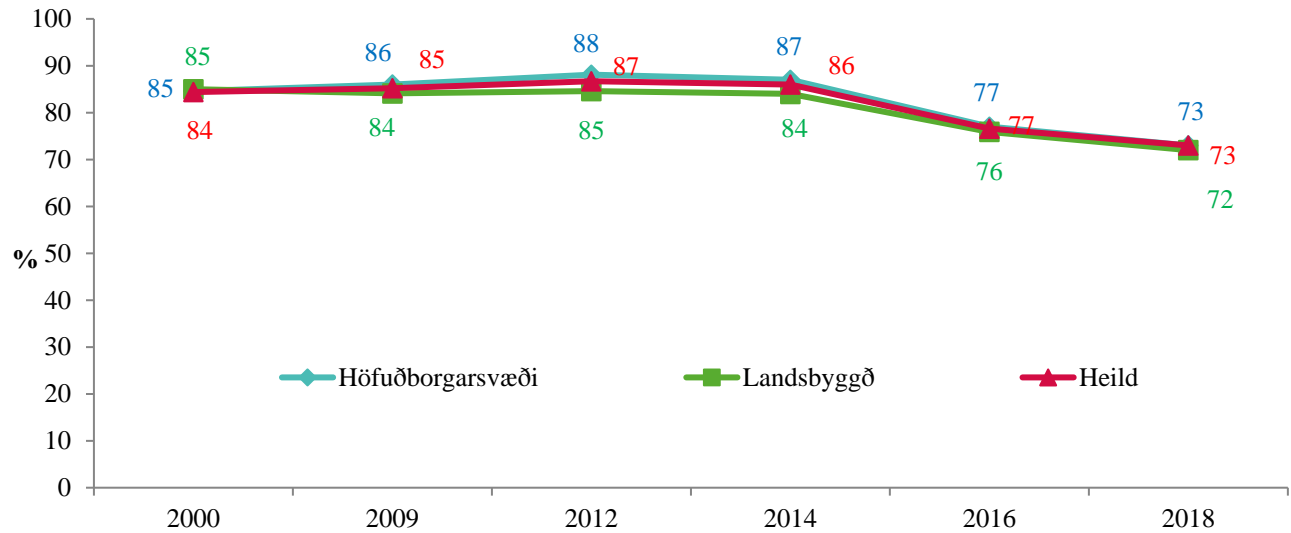
Niðurstöður sem snúa að því hafa sent eða mótttekið andstyggileg eða særandi skilaboð yfir ævina sýna að um 18% nemenda á landsbyggðinni segjast einu sinni til tvisvar sinnum hafa sent slík skilaboð en um 21% hafa mótttekið slík skilaboð. Þá hafa um 15% nemenda á höfuðborgarsvæðinu mótttekið slík skilaboð þrisvar sinnum eða oftar.



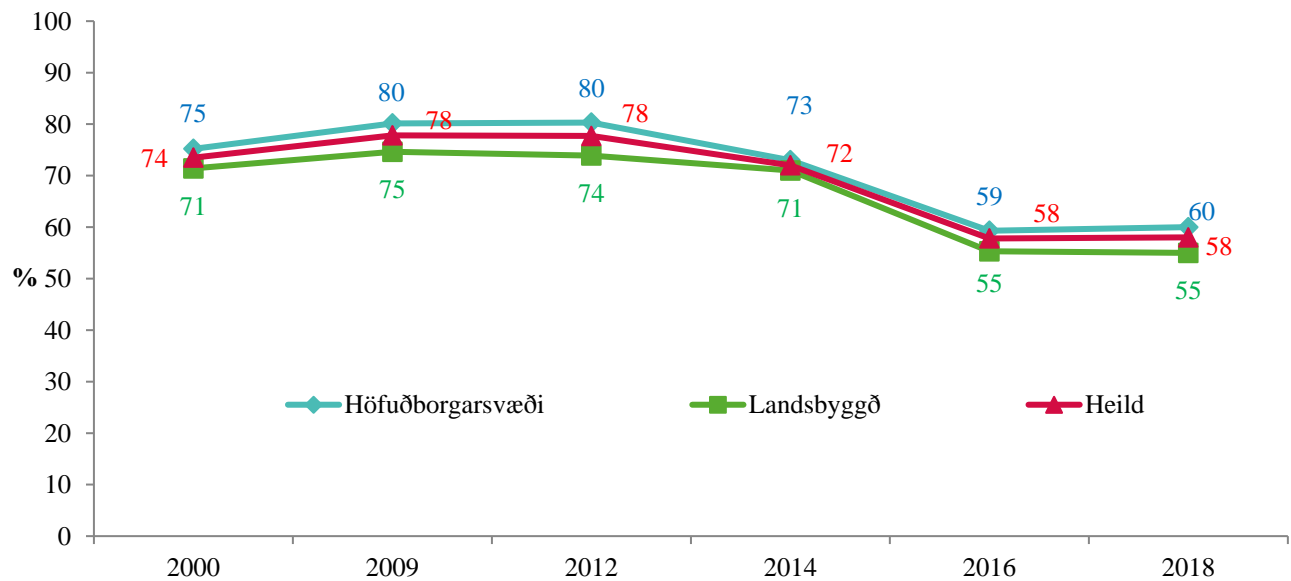
Mynd 36. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem telja líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða.



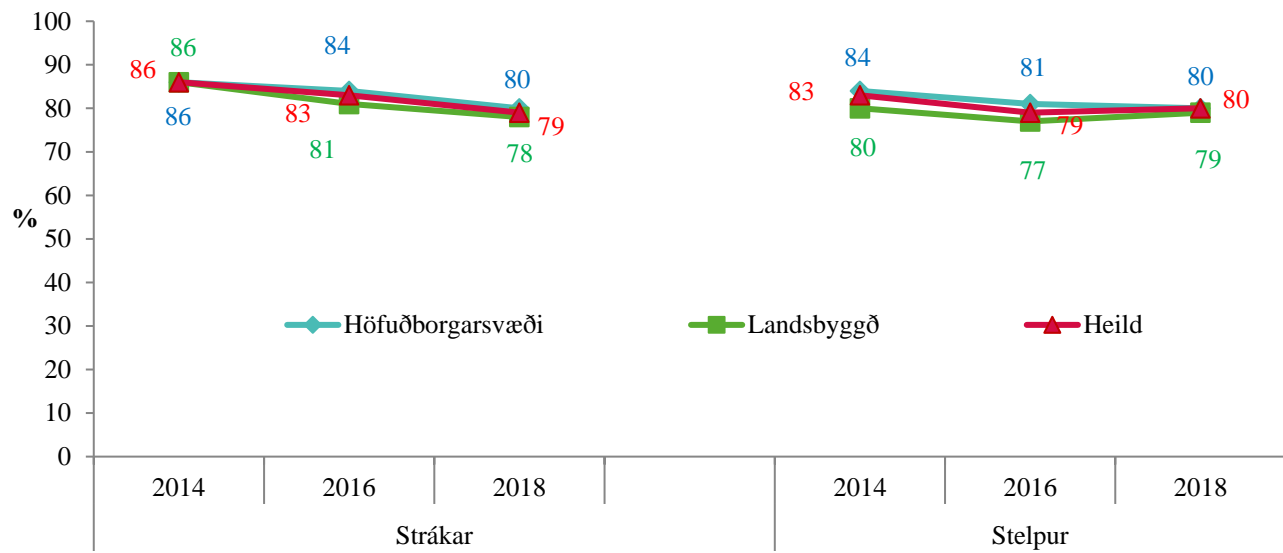
Mynd 37. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem telja líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða.



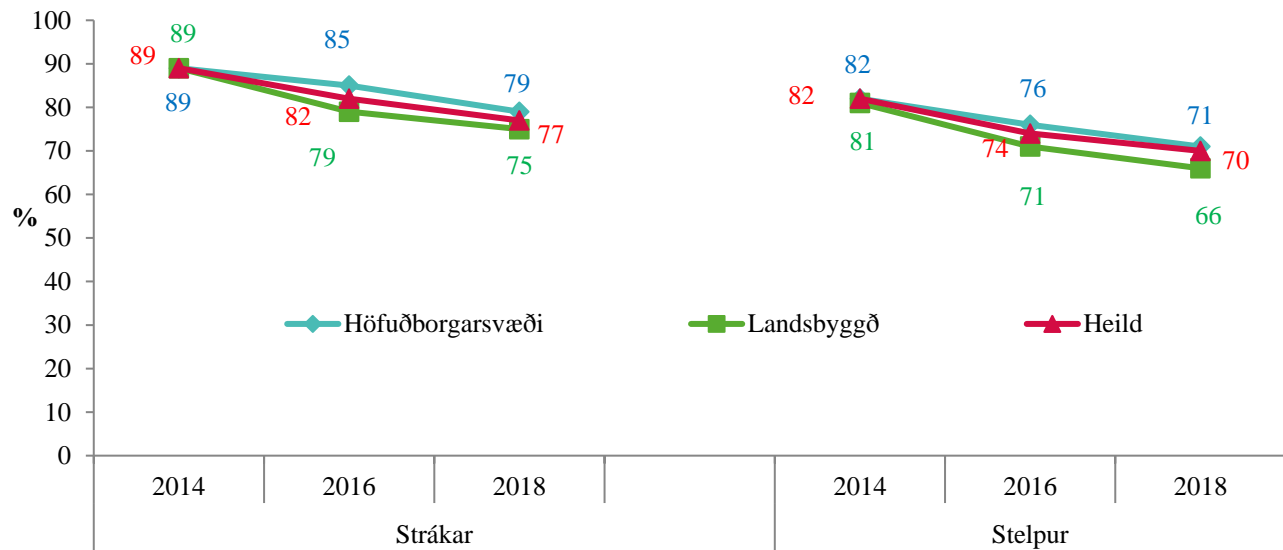
Mynd 38. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2018 sem telja andlega heilsu sína góða eða mjög góða.



Mynd 39. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk árin 2000 til 2014 sem telja andlega heilsu sína góða eða mjög góða.

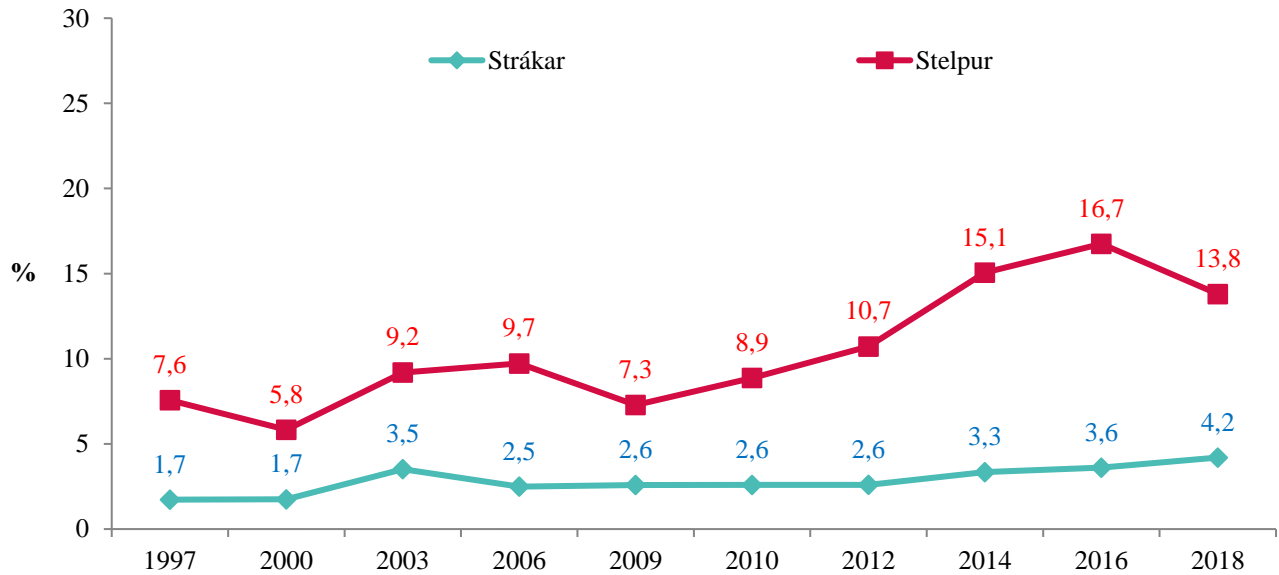


Mynd 40. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árið sem telja líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða, árin 2014 og 2018.

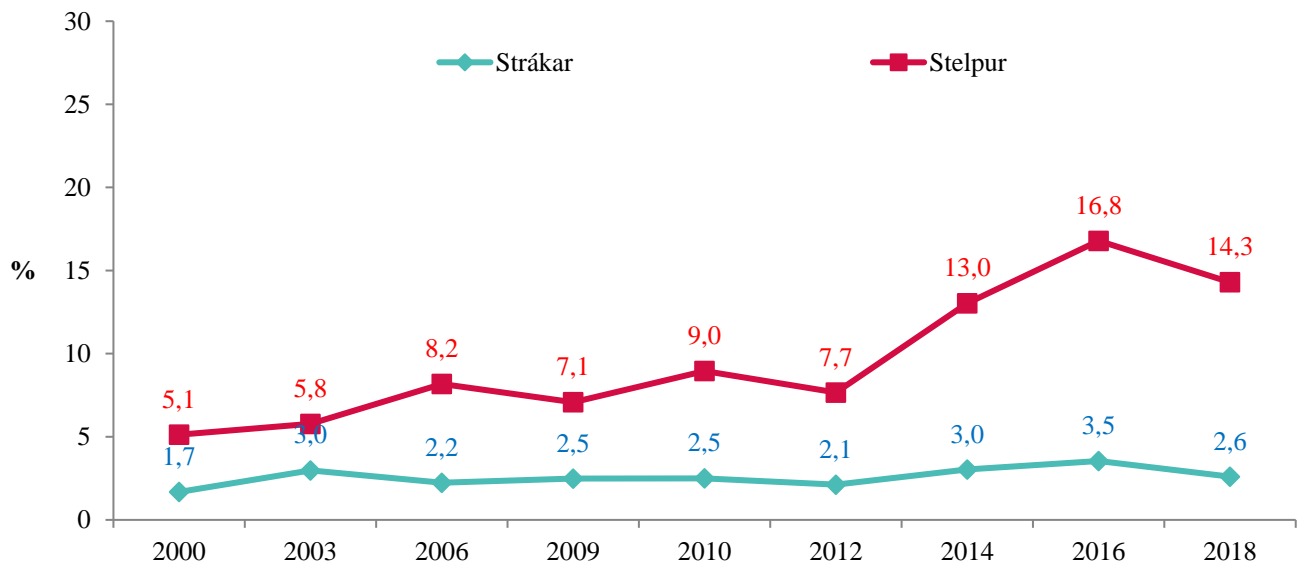


Mynd 41. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk sem telja andlega heilsu sína góða eða mjög góða, árin 2014 og 2018.





Mynd 42. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk á landinu í heild, sem skora hæst á þunglyndiskvarðanum, árin 1997-2018 fyrir landið í heild.



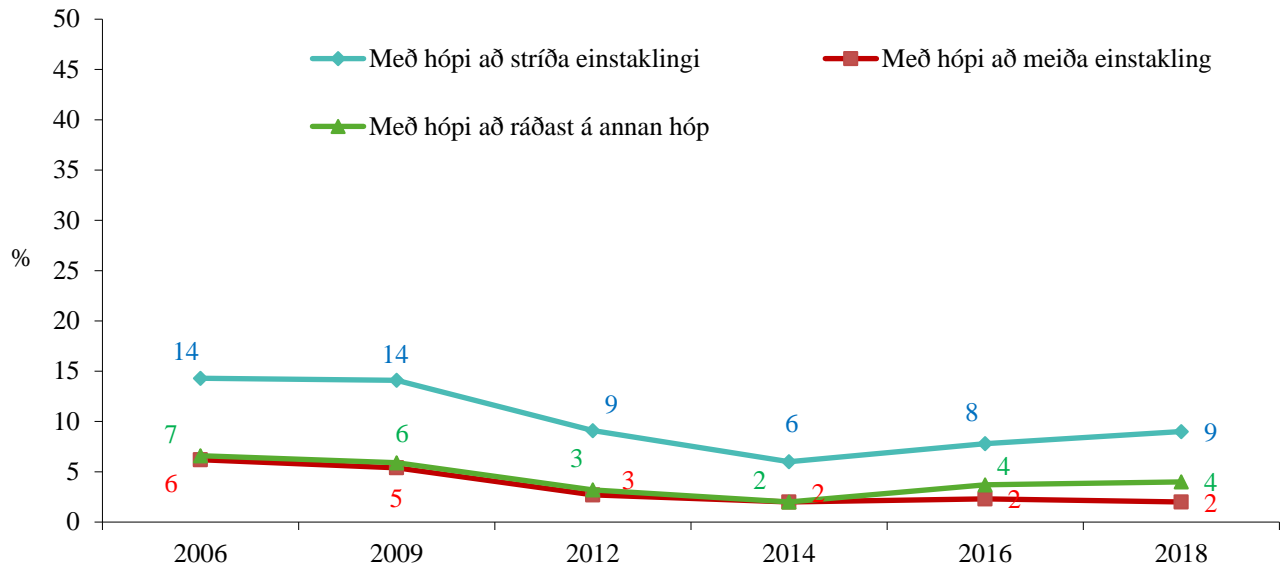
Mynd 43. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk á landinu í heild, sem skora hæst á kvíðakvarðanum, árin 1997-2018 fyrir landið í heild.

Tafla 11. Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018.

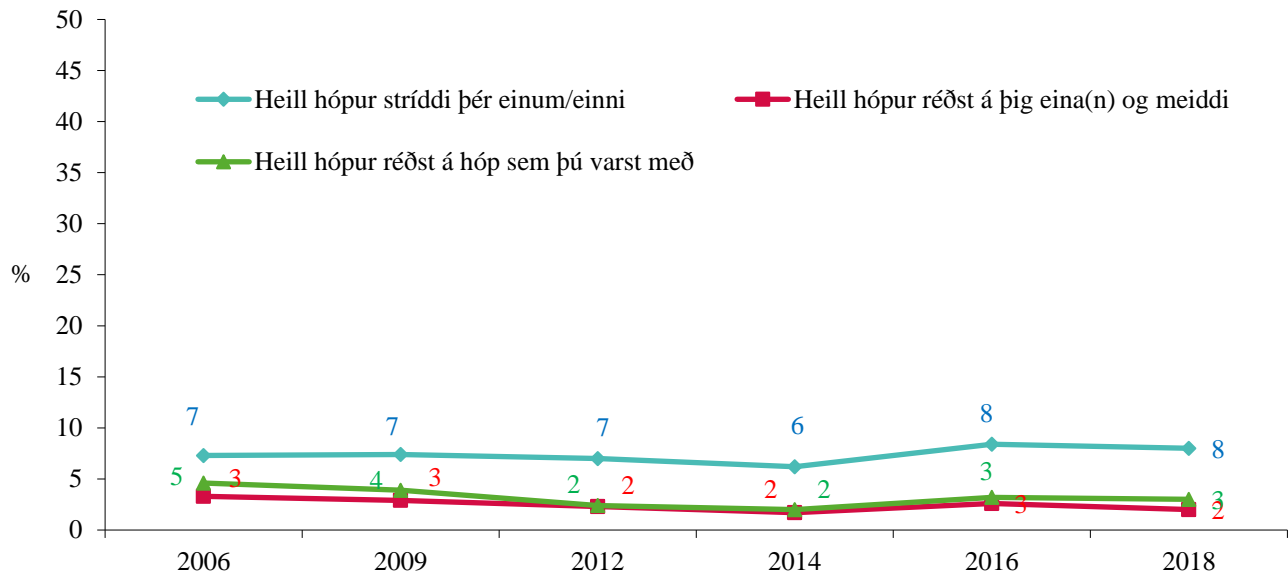
Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu	Höfuðborgarsvæðið % (Fjöldi)			Landsbyggð % (Fjöldi)		
	8.b.	9.b.	10.b.	8.b.	9.b.	10.b.
meira en 9 klst:	6,2 (131)	3,3 (68)	2,1 (41)	8,1 (106)	4,9 (67)	2,6 (32)
um 8 - 9 klst:	63,4 (1345)	54,6 (1112)	44,9 (885)	60,3 (788)	53,5 (735)	42,5 (530)
um 6 - 7 klst:	27,4 (581)	37,2 (758)	45,9 (905)	28,3 (369)	35,5 (487)	46,0 (573)
minna en 6 klst:	3,1 (65)	4,9 (100)	7,2 (142)	3,3 (43)	6,1 (84)	8,9 (111)

Tafla 12. Hversu oft burstar þú tennurnar? Hlutfall nemenda í 8. 9. og 10. bekk á landinu árið 2018.

	8.bekkur % (Fjöldi)	9.bekkur % (Fjöldi)	10.bekkur % (Fjöldi)
2x á dag eða oftar	72,4 (2463)	74,3 (2532)	72,0 (2319)
1x dag	23,0 (783)	22,2 (757)	23,3 (751)
Nokkrum sinnum í viku	3,6 (124)	2,8 (94)	3,5 (114)
1x í viku	0,4 (12)	0,3 (9)	0,4 (12)
Sjaldnar en 1x í viku	0,5 (18)	0,5 (17)	0,7 (24)



Mynd 44. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segjast hafa tekið þátt í stríðni/ofbeldi einu sinni eða oftar síðastliðna 12 mánuði.



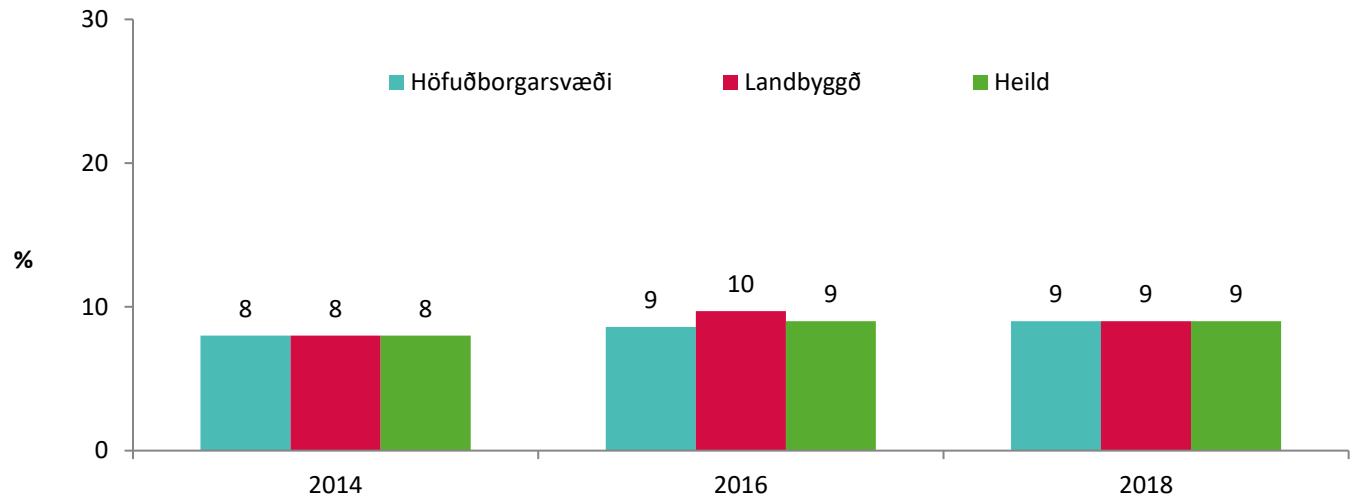
Mynd 45. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segjast hafa orðið fyrir stríðni/ofbeldi einu sinni eða oftar síðastliðna 12 mánuði.

Tafla 13. Hve oft hefur eftirfarandi gerst hjá þér um ævina. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018.

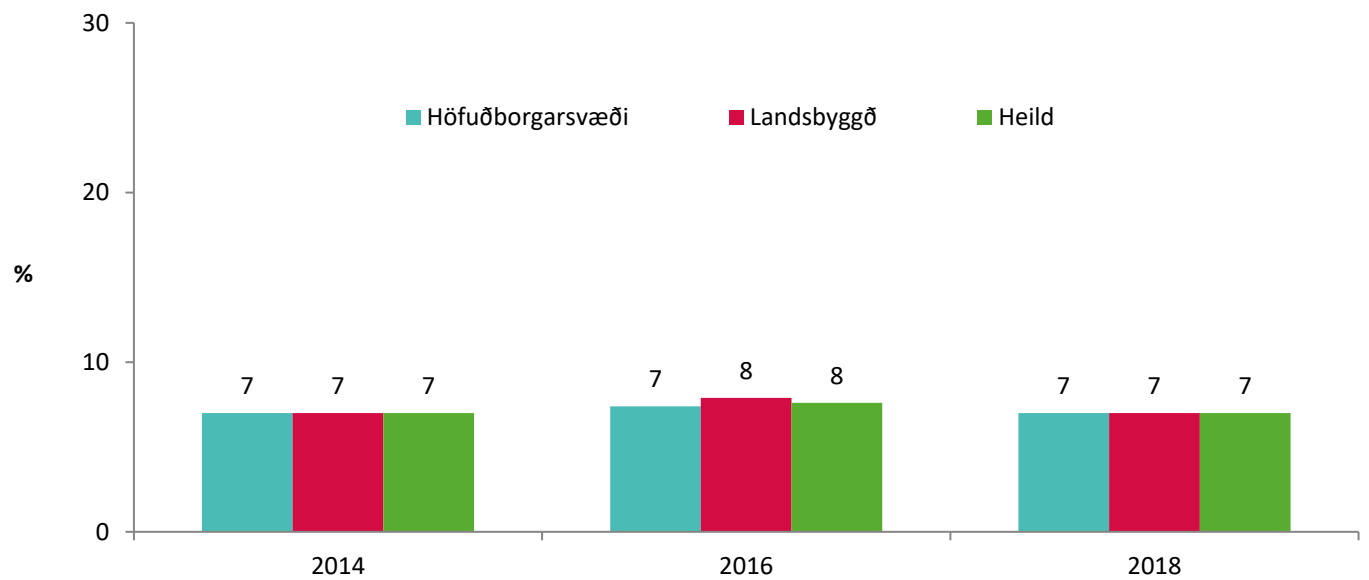
	Höfuðborgarsvæði Fjöldi (%)	Landsbyggð Fjöldi (%)
<b>Þú sent andstyggileg eða særandi skilaboð til einstaklings eða hóps</b>		
	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>
Aldrei	76,3 (4662)	74,1 (2896)
1x til 2x	16,6 (1011)	18,3 (714)
3x eða oftár	7,1 (434)	7,7 (300)
<b>Þú fengið andstyggileg eða særandi skilaboð frá einstaklingi eða hópi</b>		
	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>
Aldrei	65,4 (3986)	62,3 (2427)
1x til 2x	19,4 (1180)	21,0 (818)
3x eða oftár	15,2 (926)	16,7 (651)

Tafla 14. Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingum. Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni.

	Höfuðborgarsvæði Fjöldi (%)	Landsbyggð Fjöldi (%)
<b>Ég tel að of margir nýbúar/innflytjendur séu búsettir á Íslandi</b>		
	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>
Mjög / frekar sammála	29,9 (1810)	31,0 (1200)
Hlutlaus	36,0 (2175)	37,8 (3639)
Frekar ósammála/ mjög ósammála	34,1 (2065)	31,3 (1211)
<b>Ég tel að sú menning sem fylgir nýbúum/ Innflytjendum hafi haft jákvæð áhrif á íslenskt samfélag</b>		
	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>
Mjög / frekar sammála	39,4 (2379)	37,4 (1444)
Hlutlaus	45,4 (2739)	47,4 (1829)
Frekar ósammála/ mjög ósammála	15,3 (921)	15,2 (588)
<b>Ég tel að nýbúar/innflytjendur eigi að hafa sömu réttindi og aðrir</b>		
	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>	<b>8., 9. og 10. bekkur</b>
Mjög / frekar sammála	63,1 (3808)	61,2 (2364)
Hlutlaus	28,2 (1703)	30,1 (1162)
Frekar ósammála/ mjög ósammála	8,6 (521)	8,7 (336)



Mynd 46. Hefur þú orðið fyrir líkamlegu ofbeldi síðastliðna 12 mánuði? Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að slíkt hafi komið fyrir einu sinni eða oftar, árin 2014, 2016 og 2018.



Mynd 47. Hefur þú beitt einhvern líkamlegu ofbeldi síðastliðna 12 mánuði? Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja að slíkt hafi gerst einu sinni eða oftar, árin 2014, 2016 og 2018.

## Matur og drykkur

Foreldrar eru fyrirmynd barnanna sinna og með því að kenna góðar neysluvenjur erum við að auka líkur á að börnin okkar velji góða heilnæma næringu þegar að valið verður þeirra. Sú næring sem verður fyrir valinu knýr áfram líkama og huga. Börn sem borða hollan mat og hreyfa sig gengur betur í skóla og hafa jákvæðari sjálfsmýnd heldur en þau ungmenni sem gera það ekki<sup>17</sup>. Í íslensku samfélagi hefur orðin ákveðin heilsuvakning og eru ungmenni farin að neyta ávaxta og grænmetis í auknum mæli meðan neysla á sætindum og sætu kexi hefur minnkað og einnig neysla á sykrudum gosdrykkjum. Aðgengi skiptir hér einnig máli og mikilvægt er að tryggja að ungmenni hafi ávallt gott aðgengi að heilnæmum mat, á heimili og í skólum.

Koffínneysla ungmenna hefur aukist undanfarin ár í efstu bekkjum grunnskóla, sérstaklega í formi orkudrykkja en einnig er aukning í kaffidrykkju. Börn og ungmenni eru viðkvæmari fyrir koffíni heldur en fullorðnir<sup>18</sup> og hefur neysla meðal annars neikvæð áhrif á svefn. Einnig eru þau ungmenni sem neyta mikils koffíns líklegri til þess að sýna aðra áhættu hegðun, svo sem reykja, drekka áfengi og beita ofbeldi<sup>19</sup>.

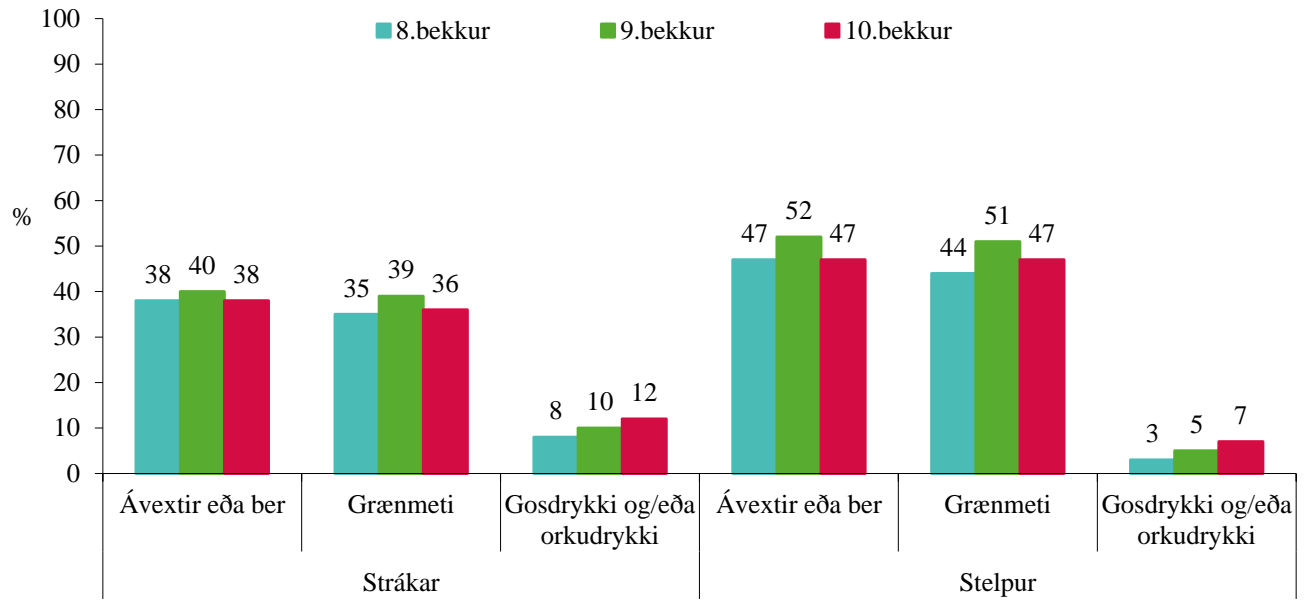
Í eftirfarandi kafla má finna mælingar á hlutfalli unglunga í 8., 9. og 10. bekk sem segjast neyta ávaxta/berja og/eða grænmetis, og gosdrykkja og/eða orkudrykkja daglega eða oft á dag. Kemur þar fram að neysla ávaxta og/eða berja er meiri meðal stelpna en stráka, en neysla á gosdrykkjum og/eða orkudrykkjum er meiri meðal stráka. Í töflu 11 má skoða frekari niðurstöður um neyslu á kaffi, kóla- og orkudrykkjum.

---

<sup>17</sup> Sigfúsdóttir o.fl. 2007; Kristjánsson o.fl. 2009.

<sup>18</sup> Matvælastofnun, 2014.

<sup>19</sup> Kristjánsson o.fl. 2013.



Mynd 48. Hlutfall stráka og stelpna í 8, 9. og 10. bekk árið 2018 sem neyta tilekinnar fæðu/drykkja 1x-3x dag.



Tafla 15. Hversu mörg glös eða bolla drekkur þú af eftirfarandi á hverjum degi? Hlutfall nemenda í 8.,9. og 10. bekk sem segja: eitt/einn til þrjá/þrjú glös/bolla af kaffi eða kóla-drykkjum (dæmi: Kók/Pepsi), greint eftir kyni og búsetu árin 2012, 2014 og 2018.

		Höfuðborgarsvæði Fjöldi (%)			Landsbyggð Fjöldi (%)		
		2012	2014	2018	2012	2014	2018
<b>Kaffi</b>	<b>Strákar</b>	221 (7,3)	218 (7,2)	303 (9,7)	191 (9,1)	208 (10,2)	227 (11,7)
	<b>Stelpur</b>	184 (5,7)	245 (7,5)	262 (8,2)	97 (4,6)	136 (6,5)	154 (8,0)
<b>Kóla drykkir</b>	<b>Strákar</b>	1821 (61,2)	1493 (50,7)	1348 (44,1)	1239 (60,3)	1045 (52,0)	897 (47,4)
	<b>Stelpur</b>	1162 (36,6)	982 (30,2)	769 (24,2)	840 (40,3)	661 (32,1)	489 (25,6)
<b>Orkudrykkir</b>	<b>Strákar</b>	769 (25,7)	556 (18,6)	578 (18,8)	559 (27,0)	390 (19,3)	413 (21,6)
	<b>Stelpur</b>	397 (12,4)	241 (7,4)	299 (9,3)	310 (14,8)	185 (8,9)	216 (11,2)

## Nám og skóli

Skólinn gegnir mikilvægu hlutverki í lífi barna og ungmenna frá 6 ára aldri, þar á sér stað formleg og óformleg menntun. Í skólum myndast jafningjahópar sem munu koma til með að skipa veigamikinn sess í lífi barna fram eftir aldri. Mikilvægt er að foreldrar, nemendur og starfsfólk skóla geti unnið vel saman og ávinningur af foreldrasamvinnu kemur fram í betri líðan barna, betri námsárangri og minni líkum á vímuefnaneyslu<sup>20</sup>. Líðan barna í skólanum skiptir miklu máli og mikilvægt er að fylgjast grannt með líðan einstakra barna sem og bekknum í heild.

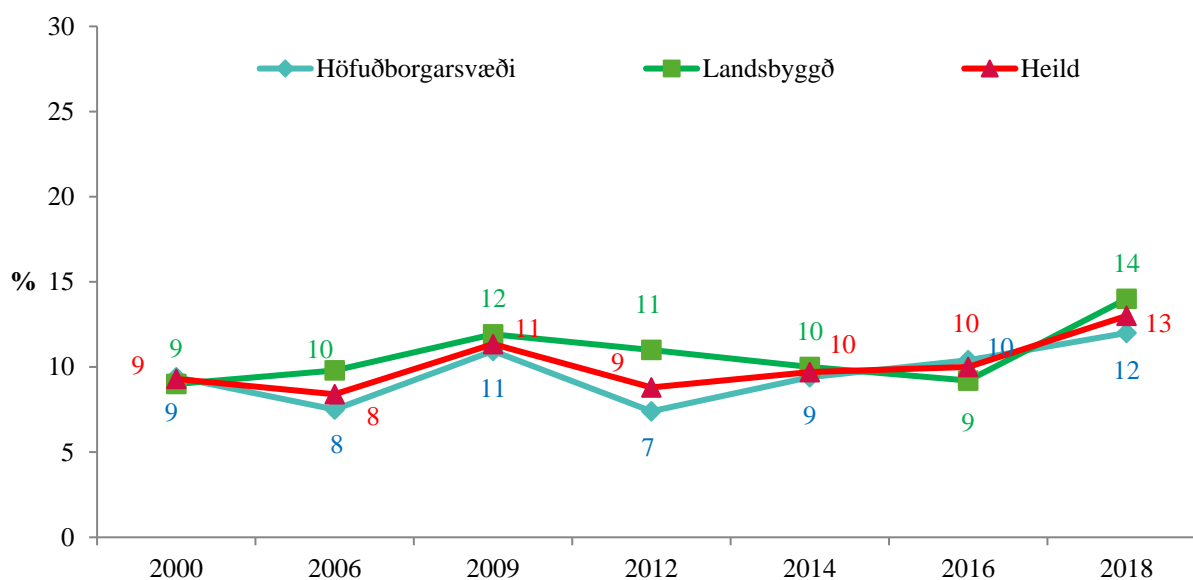
Strákum virðist líða verr í skóla heldur en stelpum. Þeir þættir sem hafa sterkustu áhrifin á þennan kynjamun eru áhugi á námsefninu, hversu erfitt nemendur telja námið vera og hversu auðvelt þeir telja það vera að fá hrós frá kennara<sup>21</sup>. Árið 1974 var sett fram í grunnskólalögum ákvæði um að skólinn ætti að vera fyrir alla, að allir hefðu jafnan rétt til náms. Í dag er staðan sú að þriðjungur stráka leiðist í skólanum og líklegt er að slíkt leiði til vanvirkni. Mikilvægt er að greina hvers vegna þessi leiði á sér stað og hvernig er hægt að bregðast við til þess að börn vaxi og dafni í sínu daglega starfi.

Í niðurstöðum *Ungt fólk 2018* kemur meðal annars fram að hlutfall stráka í 9. og 10. bekk á höfuðborgarsvæðinu sem telja námið tilgangslaust hækkar frá síðustu mælingu fer úr 10% í 12% árið 2018. Hlutfall stelpna á höfuðborgarsvæðinu sem segja slíkt eiga við um sig helst óbreytt á milli ára, en hækkun sést milli ára meðal stelpna á landsbyggðinni. Um 5% stelpna á landsbyggðinni svöruðu þessu þannig til árið 2016, en 8% árið 2018. Hlutfall stráka sem segja að þeim leiðist námið helst nánast óbreytt. Örlitla hækkun má greina meðal stelpna á landsbyggðinni, eða um 18% stelpna svara þessu svona til árið 2016 en 20% árið 2018. Aukning er meðal stráka á landsbyggðinni sem segja að þeir séu illa búnir undir kennslustundir, fer úr 11% árið 2016 í 14% árið 2018. Meðal stelpna er lítil breyting, eða sem nemur um einu prósentustigi, er það óháð búsetu. Lítil breyting er frá síðustu mælingu meðal stráka sem telja sig oft eða alltaf líða illa í skólanum, eða hækkar um 2 prósentustig, það sama gildir um stelpur. Þó má greina lækkun sem nemur um einu prósentustigi og er það óháð búsetu. Það má greina hækkun meðal stráka sem segja það eiga oft eða alltaf við

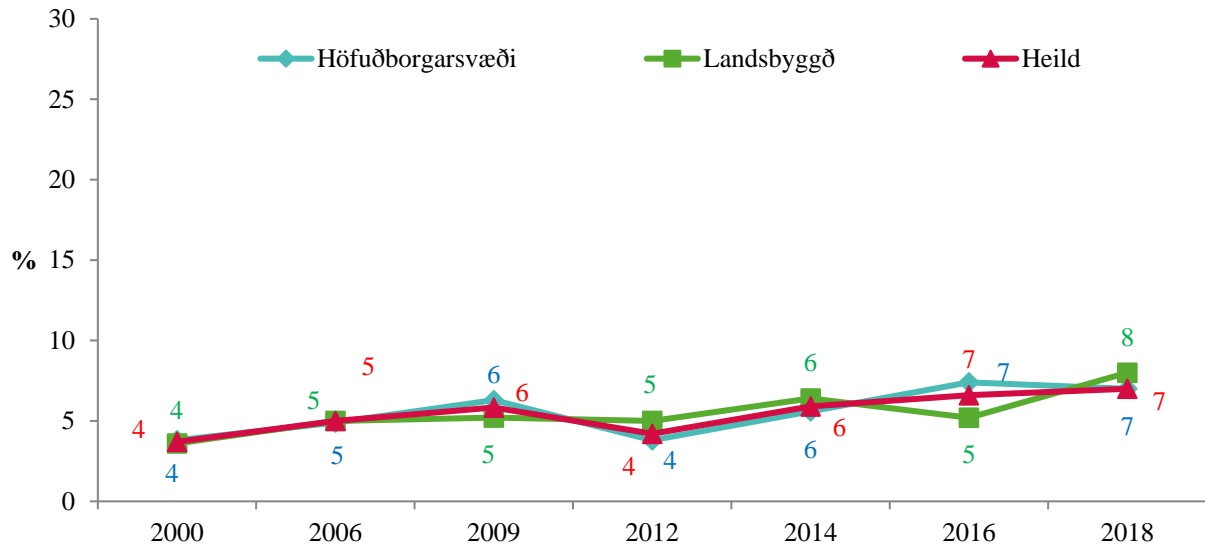
<sup>20</sup> Kristjánsson o.fl. 2013

<sup>21</sup> Pálsdóttir o.fl. 2012.

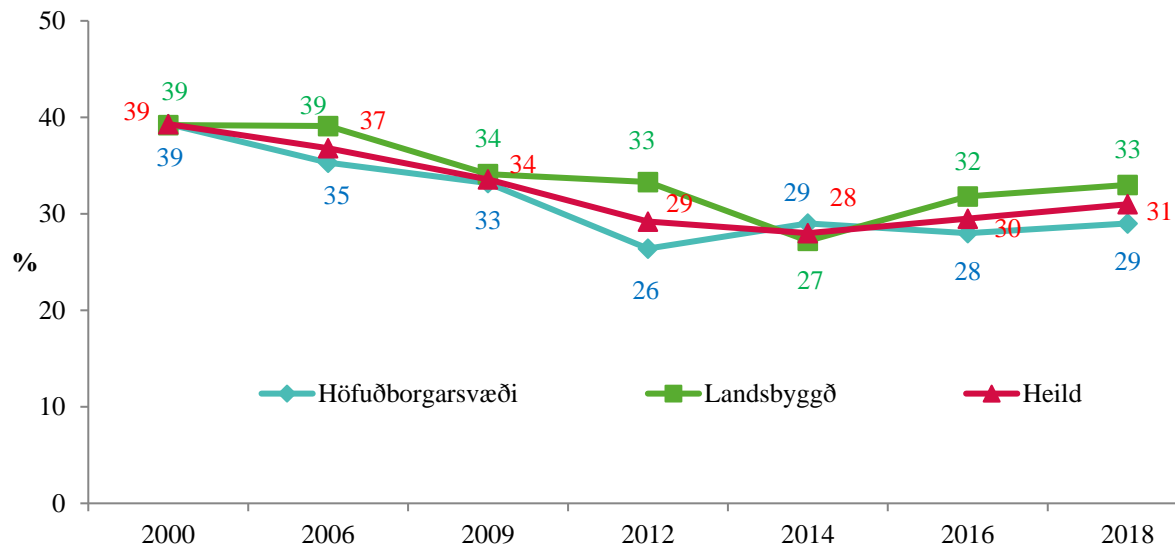
um sig að langa til að skipta um skóla og er það óháð búsetu. Mesta aukningu má þó greina meðal stráka á landsbyggðinni, en árið 2016 voru þetta 6% stráka, en 2018 eru þetta um 13% stráka. Þessu er hinsvegar öfugt farið hjá stelpum, en þar segja um 14% stelpna árið 2016 að þeir langi til að skipta um skóla, en 9% árið 2018. Mikill meirihluti nemenda segir að sér semji vel við kennarana sína. Þannig segjast einungis um 7% stráka og 5-6% stelpna að það eigi oft eða nær alltaf við um þau að semja illa við kennarana sína árið 2018 og er það óháð búsetu.



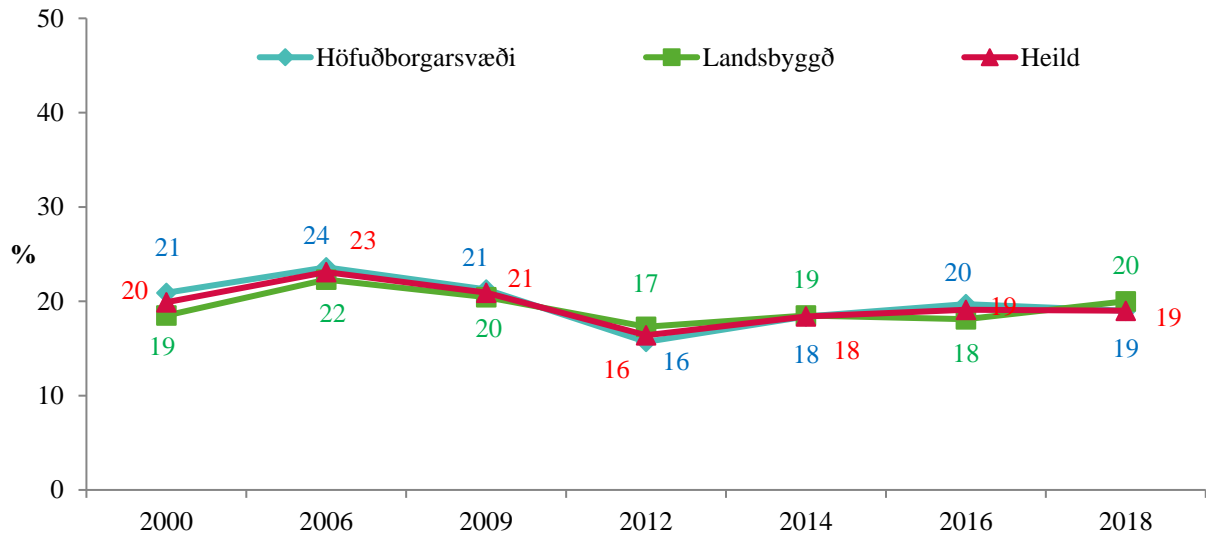
Mynd 49. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim finnst námið tilgangslaust, árin 2000 til 2018.



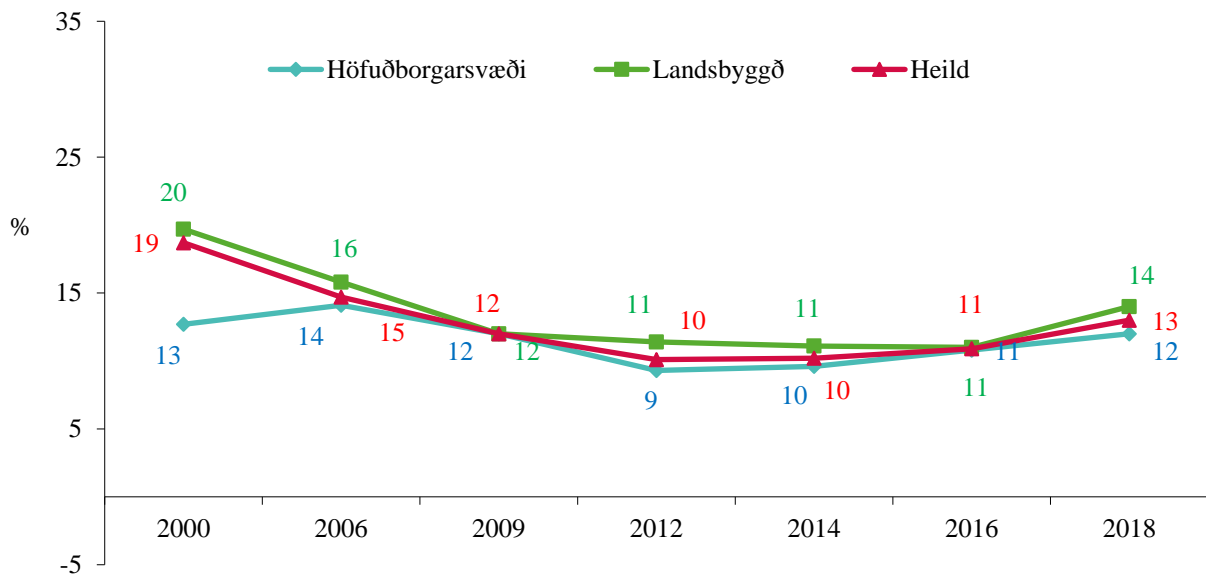
Mynd 50. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim finnist námið tilgangslaust, árin 2000 til 2018.



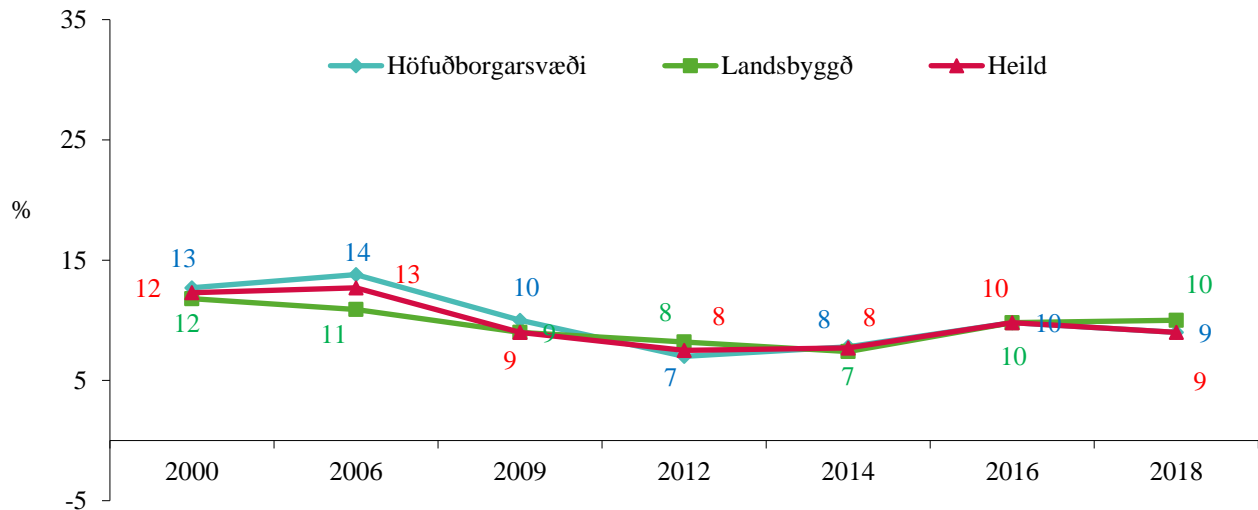
Mynd 51. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim leiðist námið, árin 2000 til 2018.



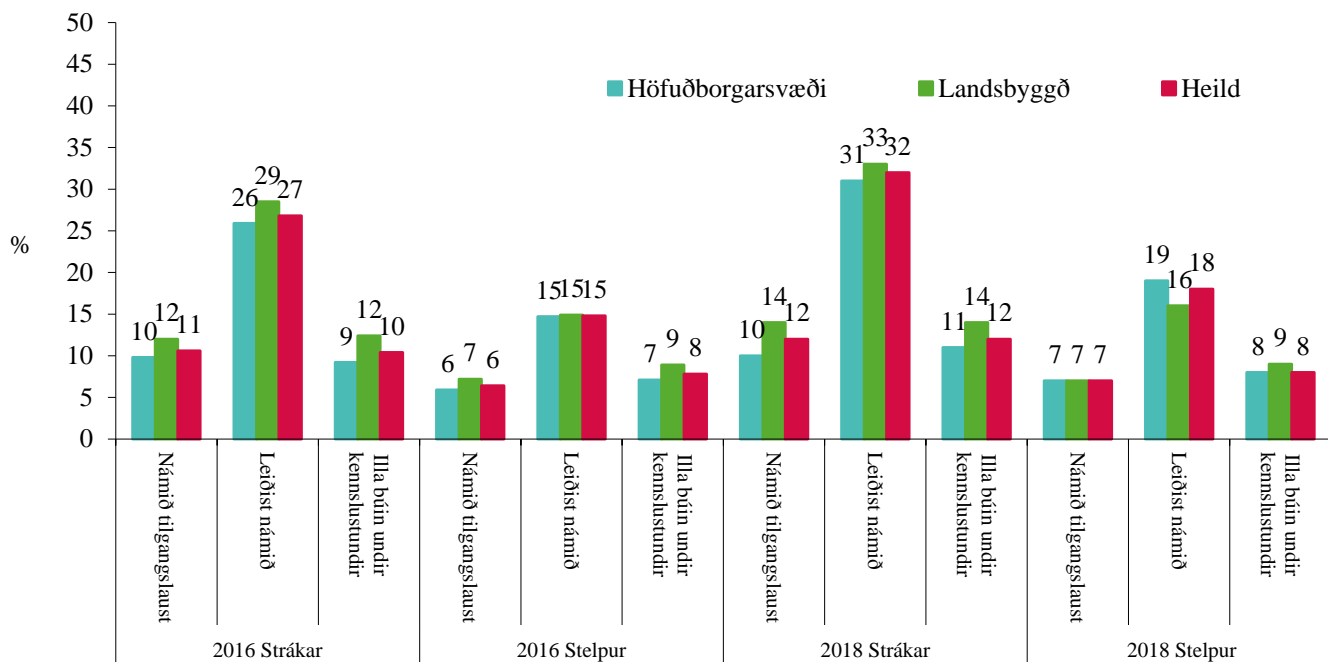
Mynd 52. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim leiðist námið, árin 2000 til 2018.



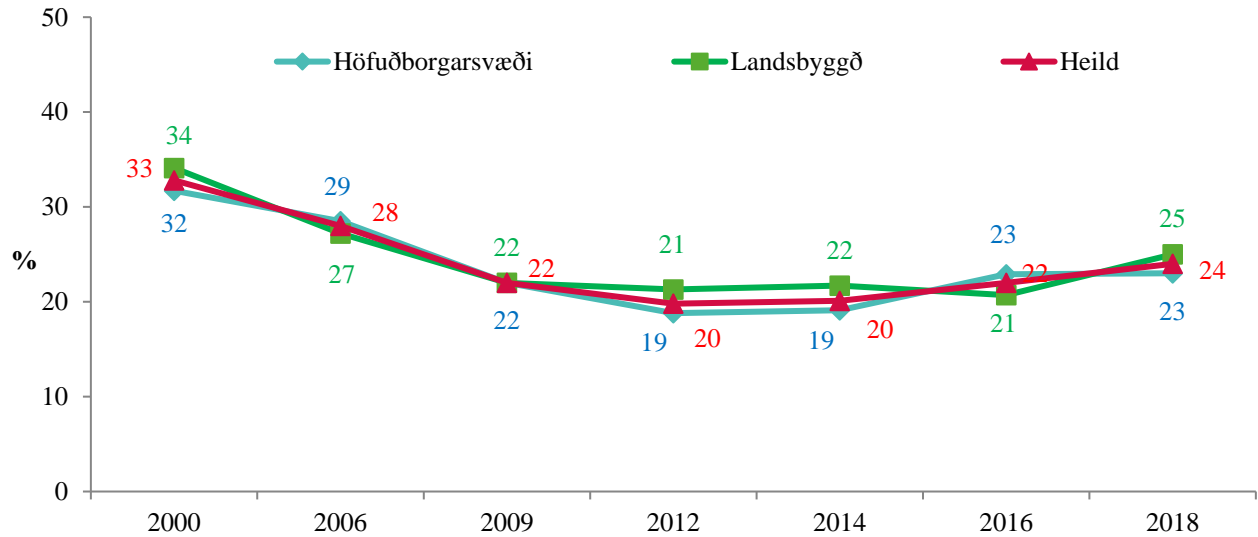
Mynd 53. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeir séu illa búnir undir kennslustundir, árin 2000 til 2018.



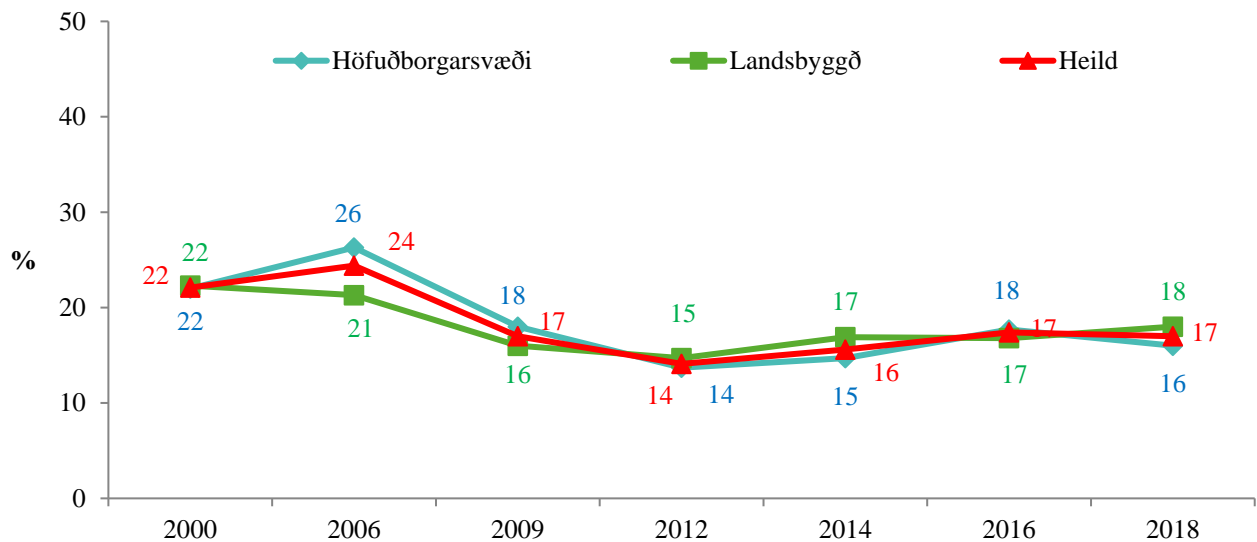
Mynd 54. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þær séu illa búnar undir kennslustundir, árin 2000 til 2018.



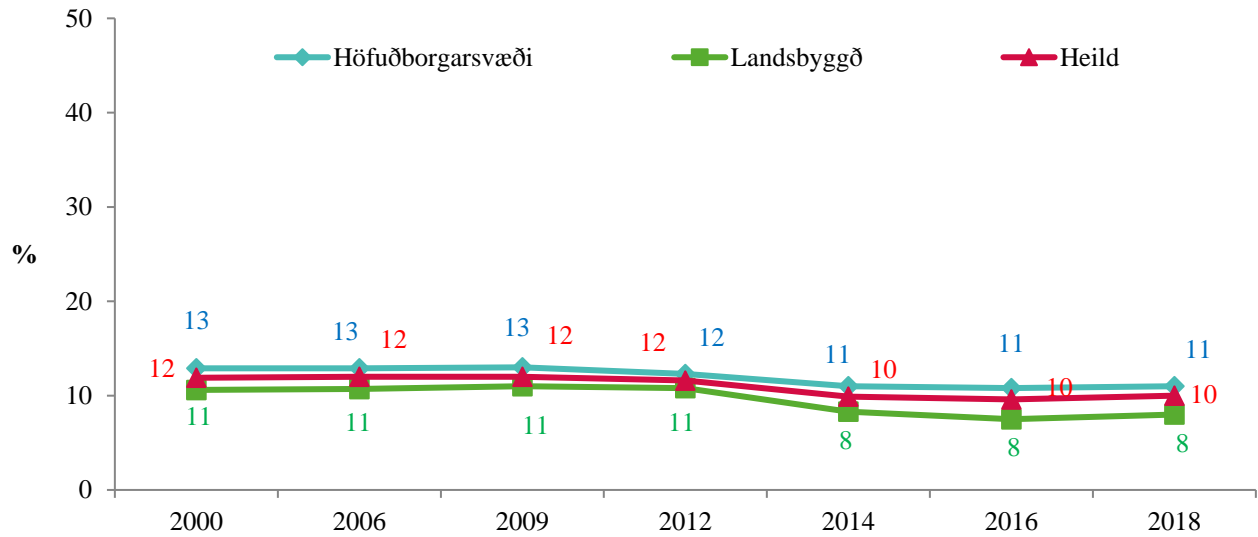
Mynd 55. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árið 2018 sem segja það oft eða alltaf eiga við um sig að þeim finnist námið tilgangslaust, leiðist námið, og/eða að séu illa búin undir kennslustundir.



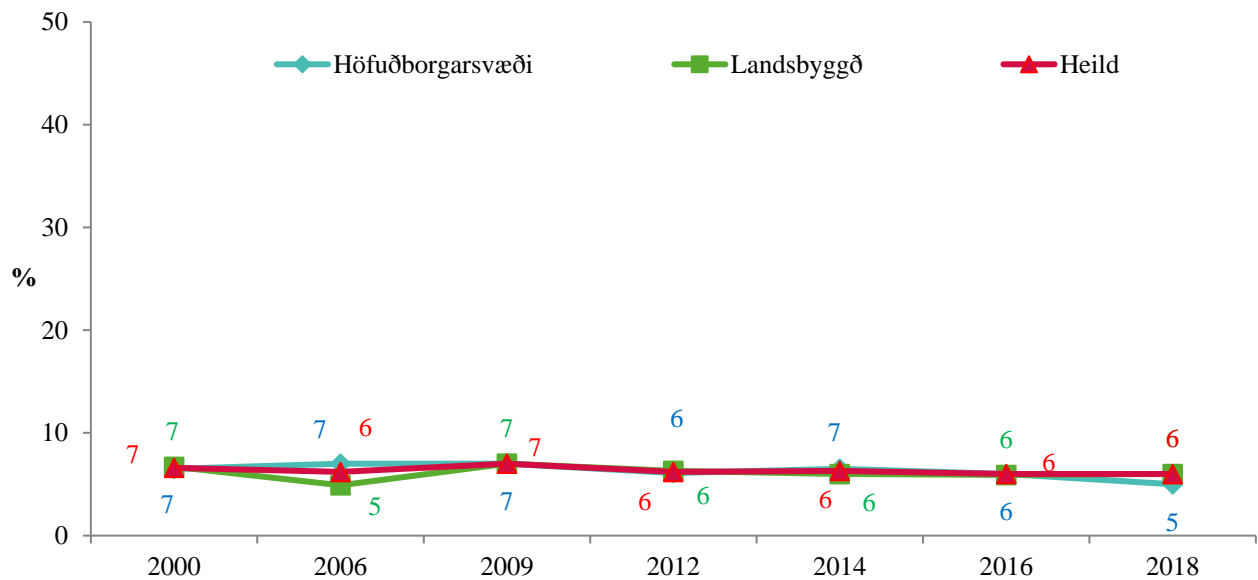
Mynd 56. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeir leggi ekki næga rækt við námið, árin 2000 til 2018.



Mynd 57. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þær leggi ekki næga rækt við námið, árin 2000 til 2018.

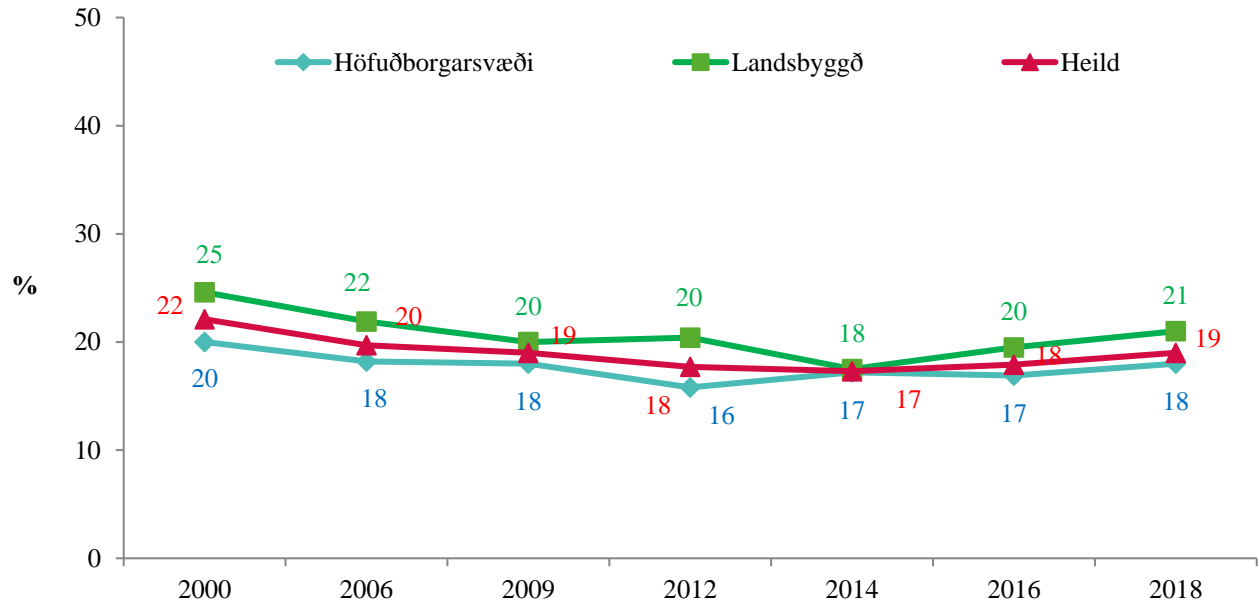


Mynd 58. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim finnst námið of létt, árin 2000 til 2018.

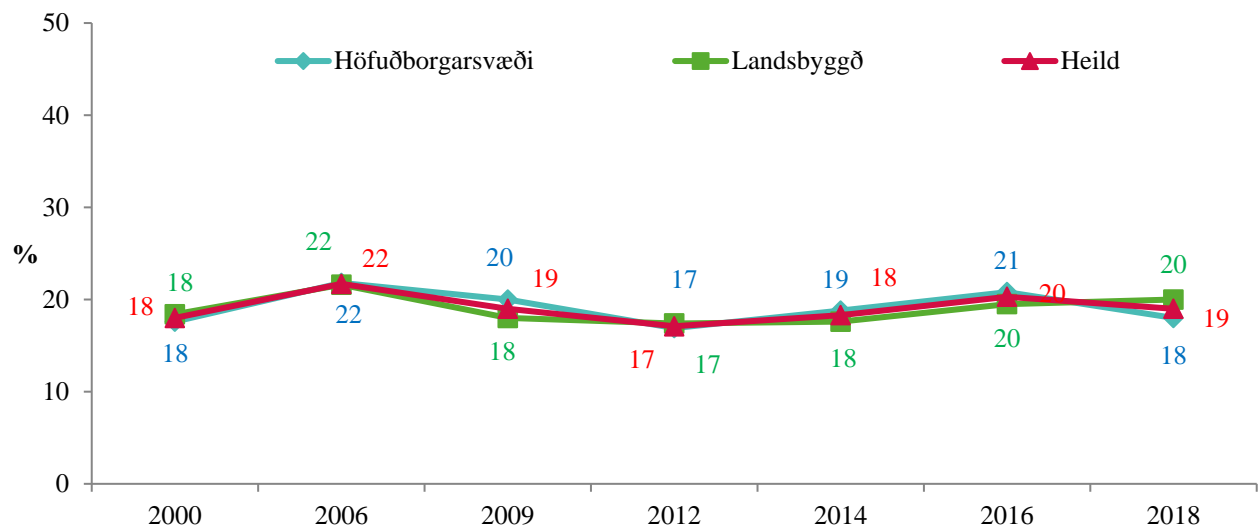


Mynd 59. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þeim finnst námið of létt, árin 2000 til 2018.

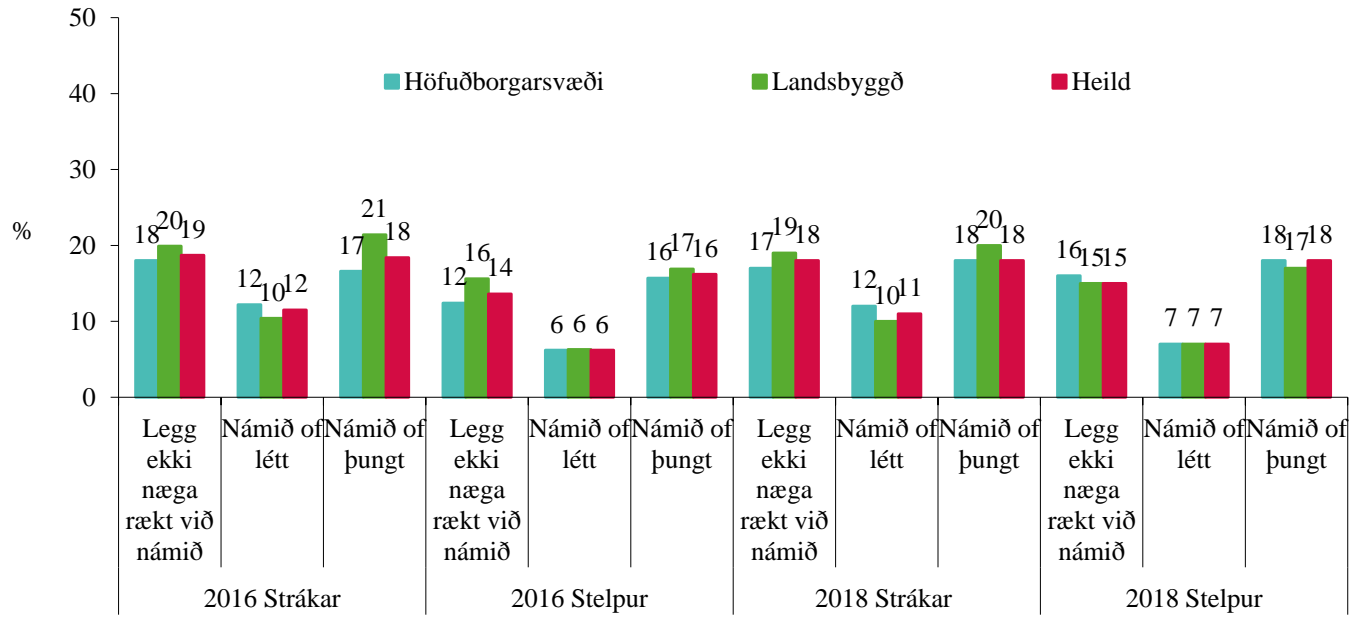




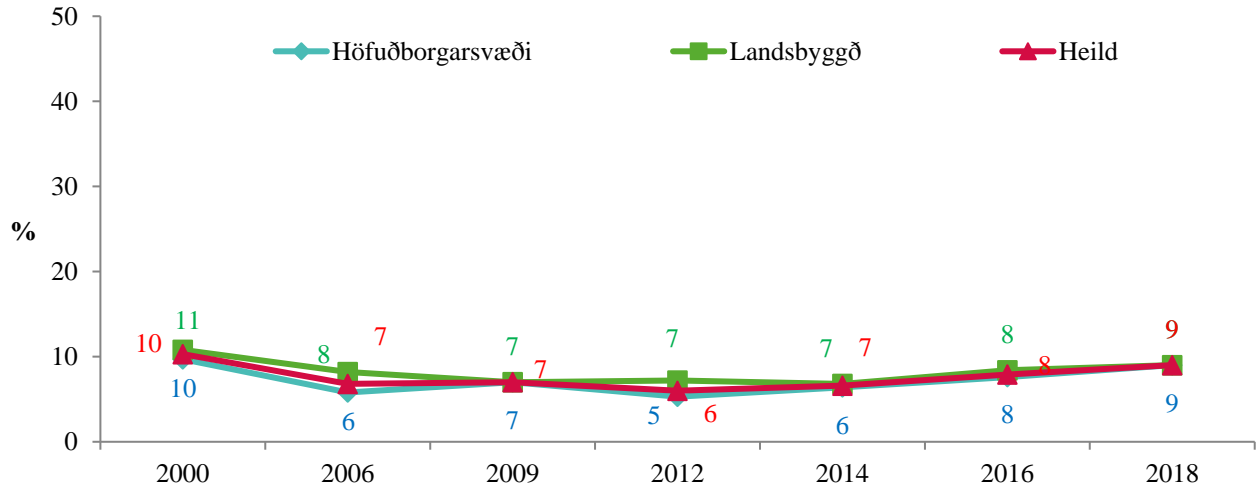
Mynd 60. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að námið sé of þungt, árin 2000 til 2018.



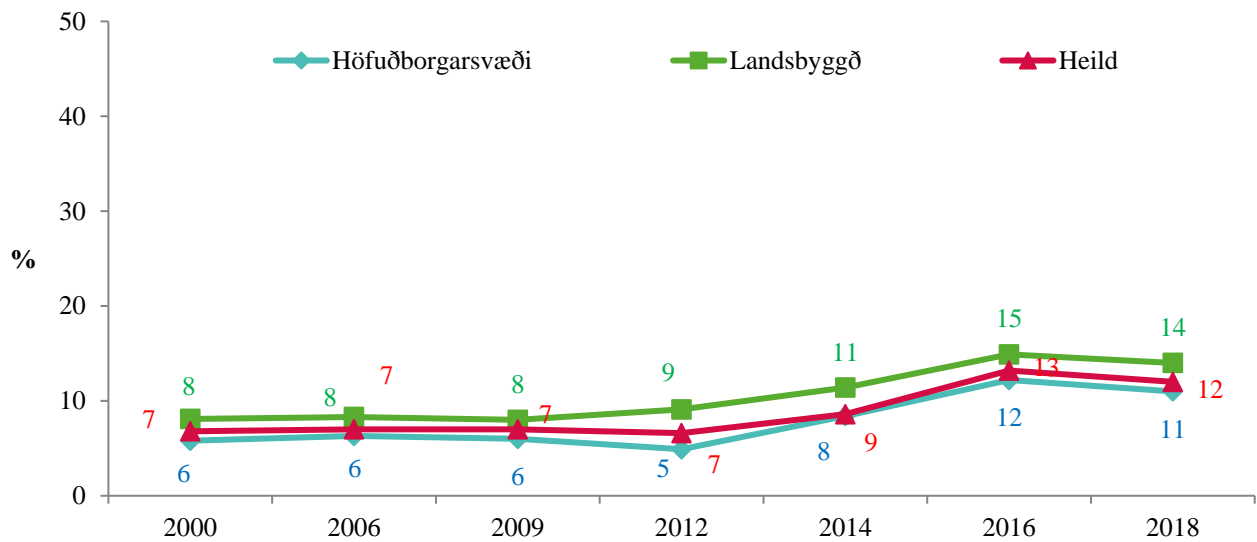
Mynd 61. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að námið sé of þungt, árin 2000 til 2018.



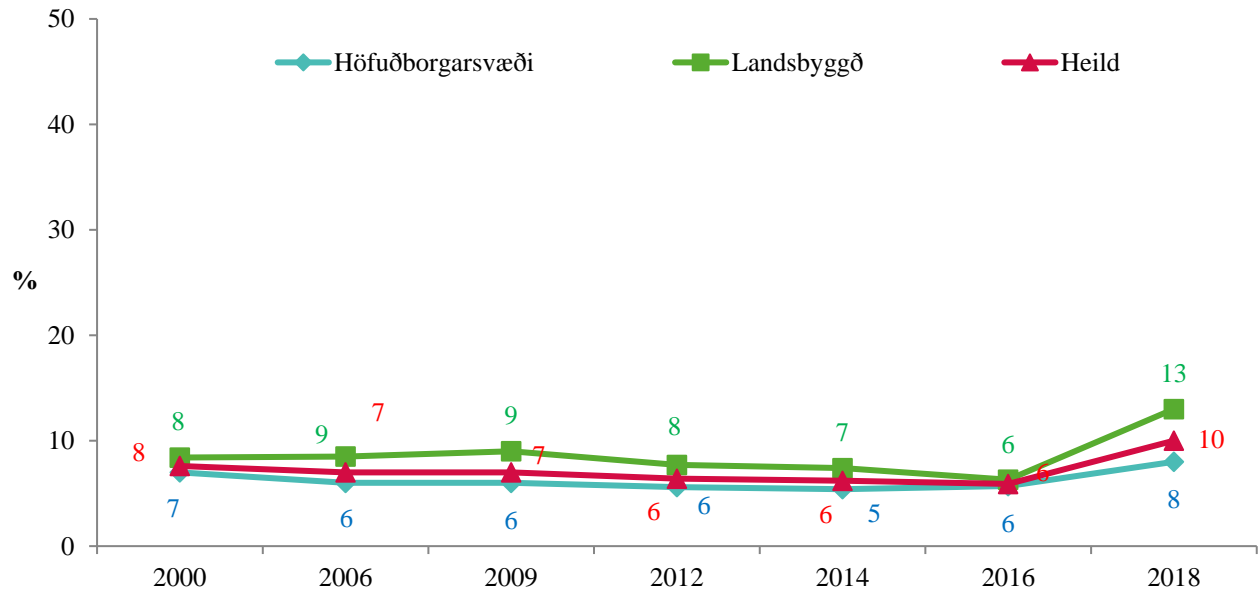
Mynd 62. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árið 2018 sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þau leggi ekki næga rækt við námið, að námið sé of létt, og/eða að námið sé of þungt.



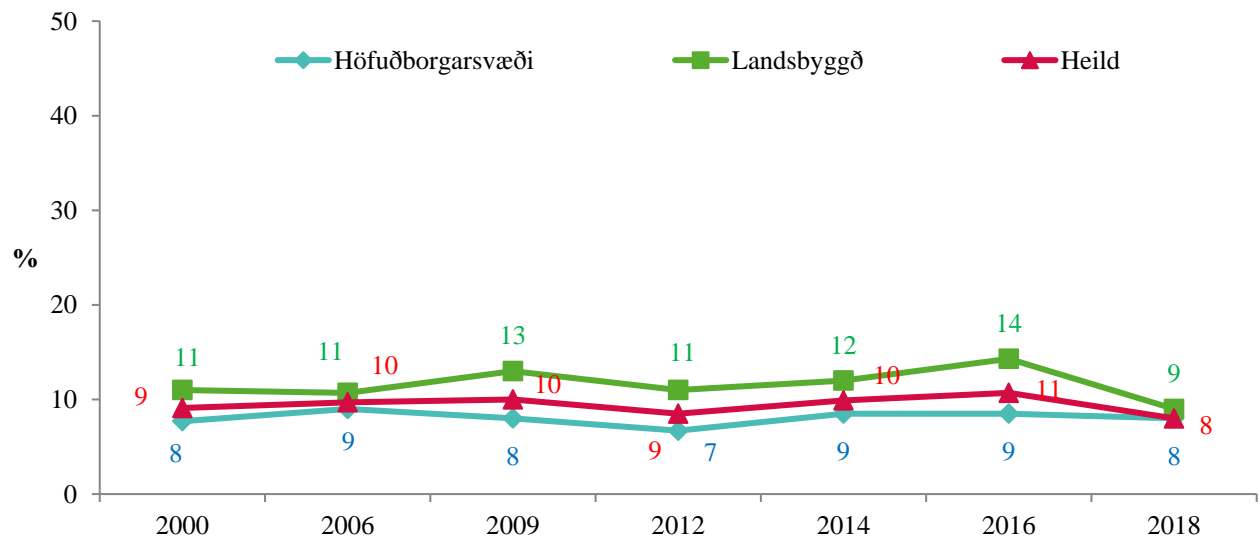
Mynd 63. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim líði illa í skólanum, árin 2000 til 2018.



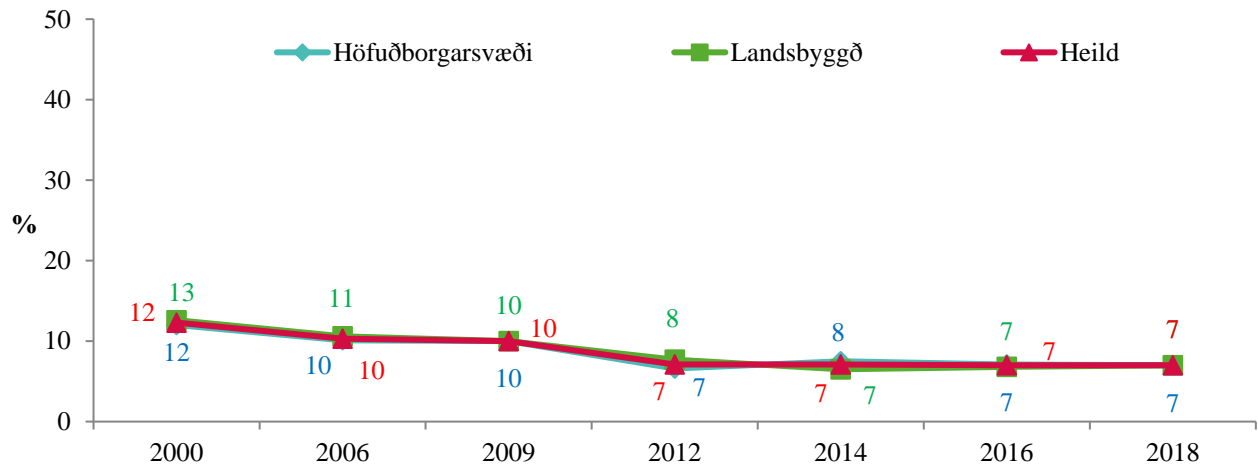
Mynd 64. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þeim líði illa í skólanum, árin 2000 til 2018.



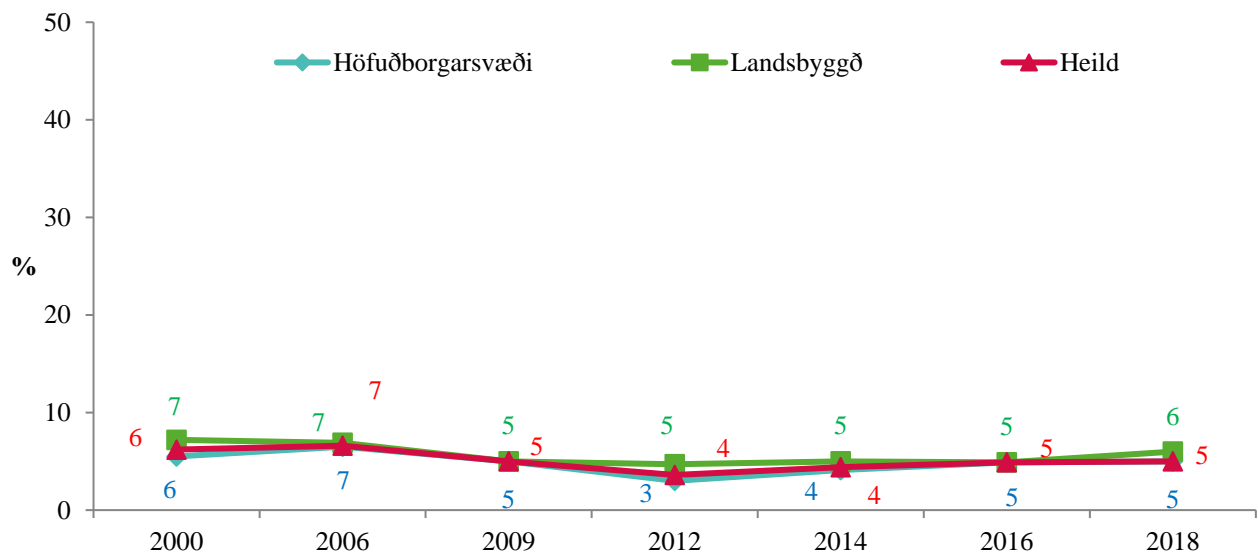
Mynd 65. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þá langi til að skipta um skóla, árin 2000 til 2018.



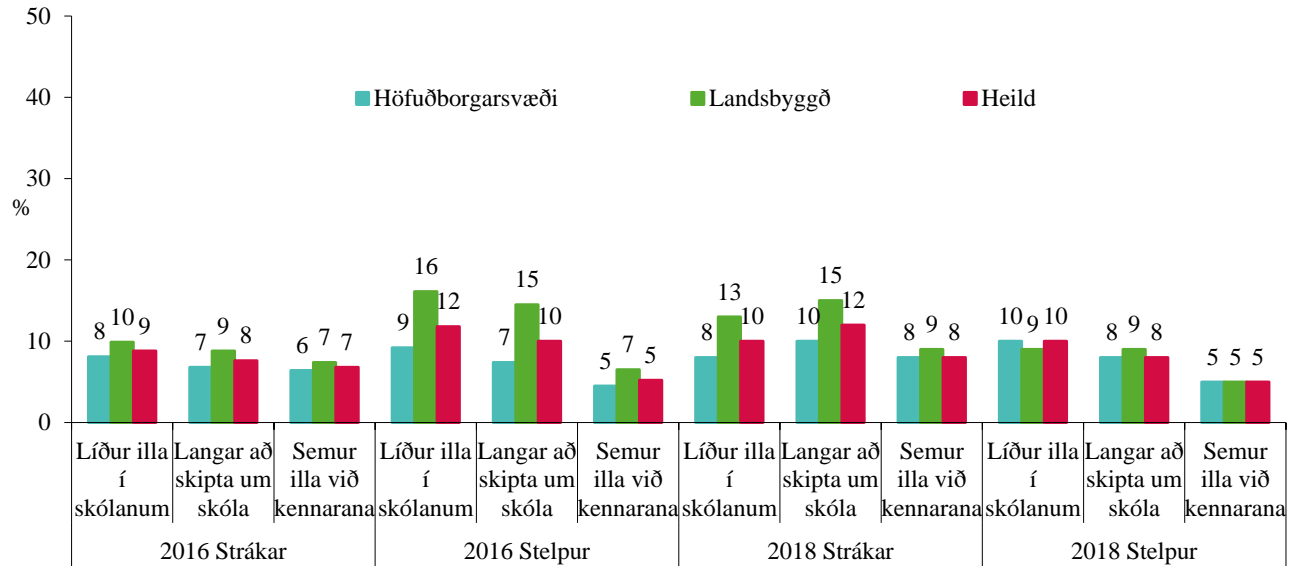
Mynd 66. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þær langi til að skipta um skóla, árin 2000 til 2018.



Mynd 67. Hlutfall **stráka** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um sig að þeim semji illa við kennarana, árin 2000 til 2018.



Mynd 68. Hlutfall **stelpna** í 9. og 10. bekk sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þeim semji illa við kennarana, árin 2000 til 2018.



Mynd 69. Hlutfall stráka og stelpna í 8. bekk árið 2018 sem segja það eiga oft eða alltaf við um sig að þeim líði illa í skólanum, langi til að skipta um skóla og/eða semji illa við kennarana.

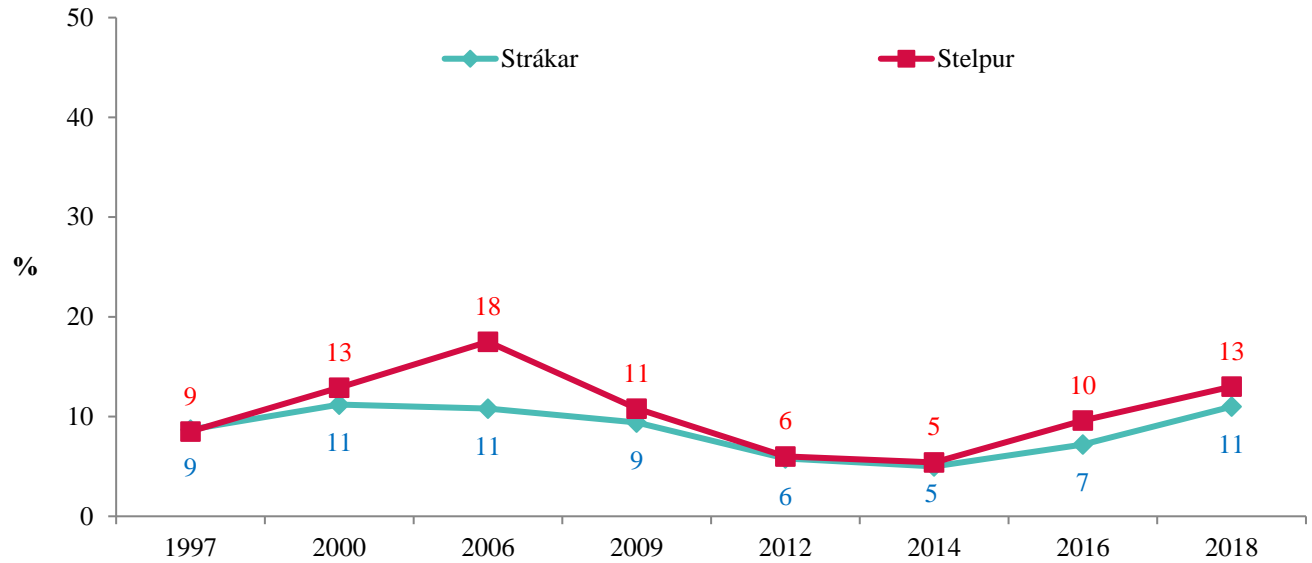
## Atvinnupáttaka og fjárhagur fjölskyldunnar

Þátttaka íslenskra ungmenna í atvinnulífínu hefur varað lengi en hlutfall virkra þátttakenda sveiflast á milli mælinga. Samkvæmt doktorsrannsókn Margrétar Einarsdóttur (þarf að vísa í eitthvað hér?) þá hefur efnahagsástandið í samfélaginu áhrif á atvinnupátttöku ungmenna. Veturinn 1997 til 1998 unnu 15% ungmenna við verslunarstörf en 2007 til 2008, eftir efnahagshrunið, var hlutfallið 41%. Jafnframt rannsakaði Margrét menntunarstöðu foreldra í tengslum við atvinnupátttöku ungmenna. Þau börn sem áttu minna menntaða foreldra voru líklegri til þess að byrja að vinna yngri og verja launum sínum í nauðsynjar en ungmenni sem áttu foreldra með háskólamenntun.

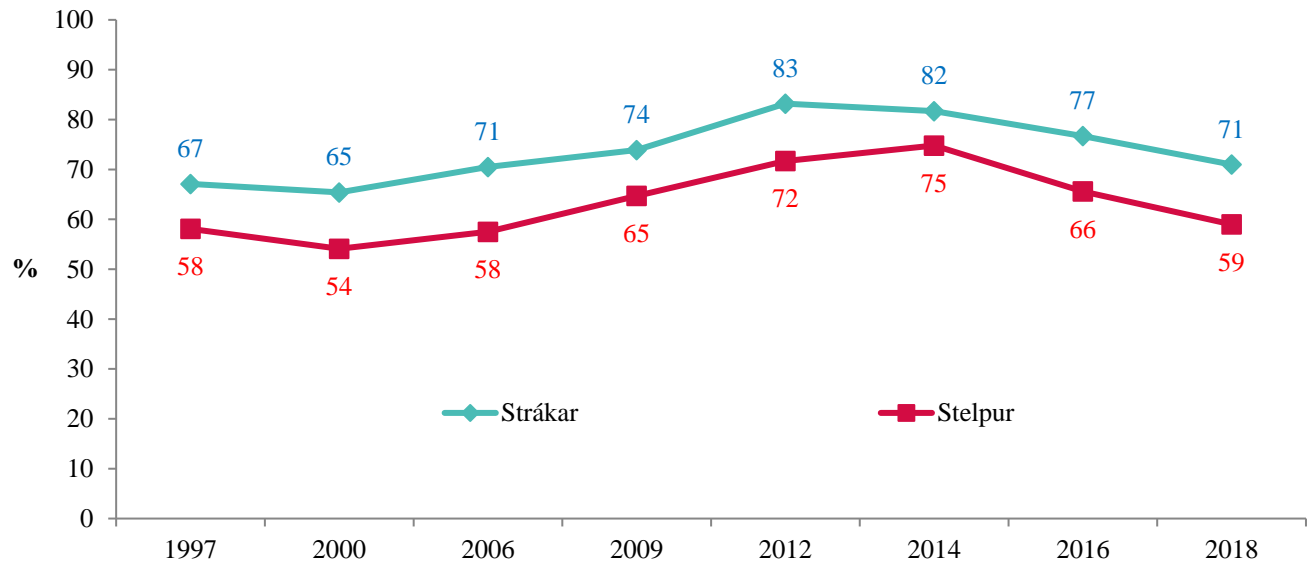
Börn fólks sem fær fjárhagslega aðstoð fara oft í bíó, party eða boð hjá jafningjum og taka frekar þátt í starfi á vegum félagsmiðstöðva, en eru ólíklegri til þess að stunda hreyfingu og tónlistarskóla<sup>22</sup>. Jákvætt er að fæstir upplifa að foreldrar þeirra séu illa staddir en það er áriðandi að standa vörð um hagsmuni barna og gæta þess að allir hafi jöfn tækifæri til þess að leggja stund á íþróttir eða tómstundir að eigin vali.

Niðurstöður sýna að hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk sem vinna 10 klukkustundir eða meira í viku hverri með námi sínu hækkar nú milli mælinga. Hlutfallið var hæst árið 2006 þegar 18% stelpna og 11% stráka sögðust vinna 10 klukkustundir eða meira með náminu í hverri viku. Árið 2018 er hlutfallið 13% meðal stelpna og 11% hjá strákum. Að sama skapi fækkar þeim nemendum sem vinna ekki með námi sínu. Um 59% stelpna segja slíkt eiga við um þær á meðan hlutfallið var 75% árið 2014. Þegar litið er til stráka í þessu sambandi segjast um 71% ekki vinna með námi sínu árið 2018. Þá gefur að líta mælingar á fjárhag foreldra sem sýna að hlutfallslega fáir telja foreldra sína fjárhagslega illa stadda, hafi ekki efni á að reka bíl, borga brýnustu nauðsynjar og/eða fyrir þá tómstundastarfsemi sem þau vilja stunda. Þá koma svo til engar breytingar fram á þessum mælingum miðað við fyrri ár.

<sup>22</sup> Ásdís Aðalbjörg Arnalds o.fl. 2012

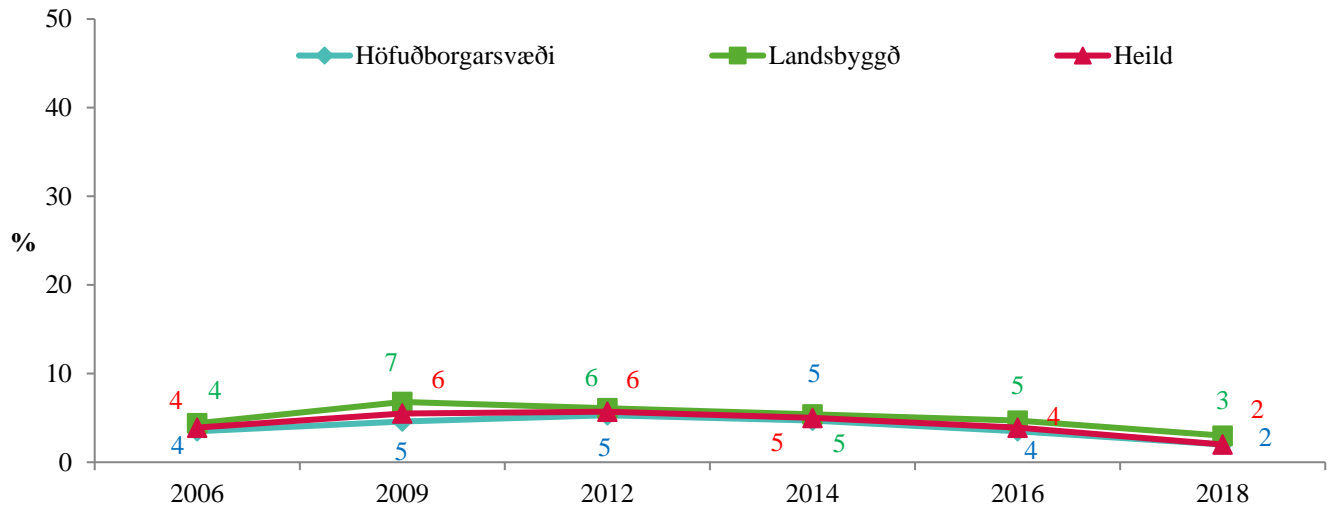


Mynd 70. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk árin 1997 til 2018 sem vinna 10 klukkustundir eða meira með náminu í hverri viku.

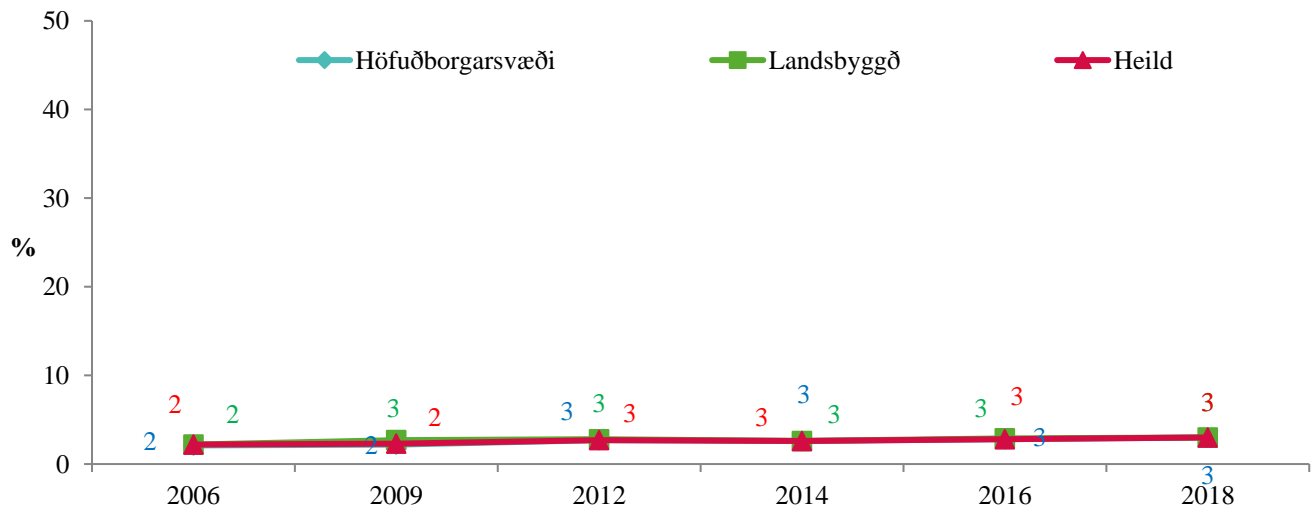


Mynd 71. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk árin 1997 til 2018 sem vinna ekki með námi sínu.

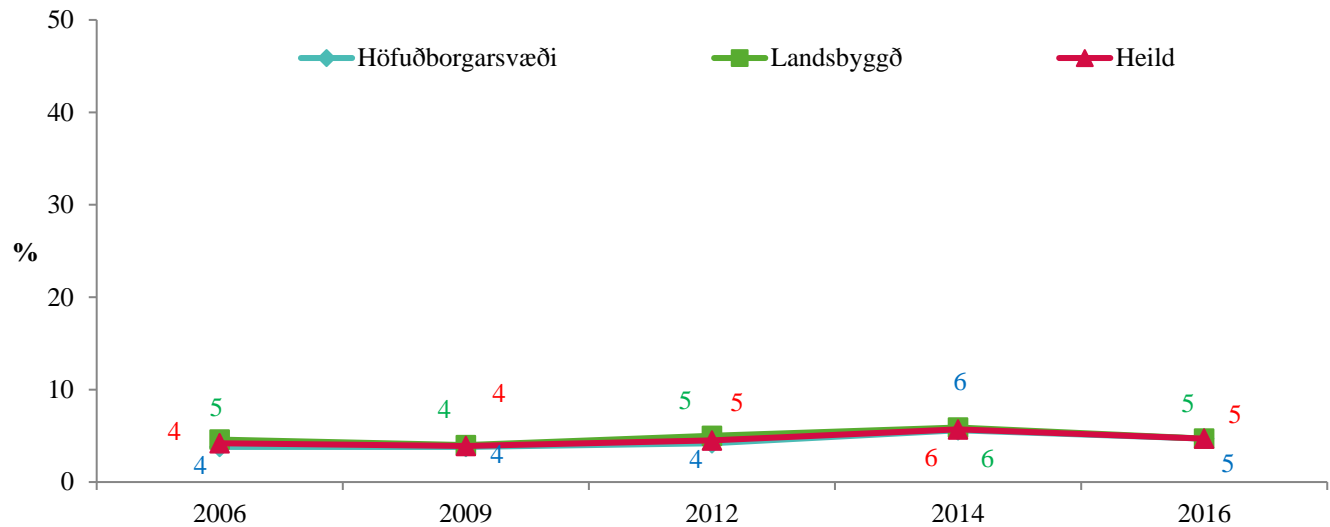




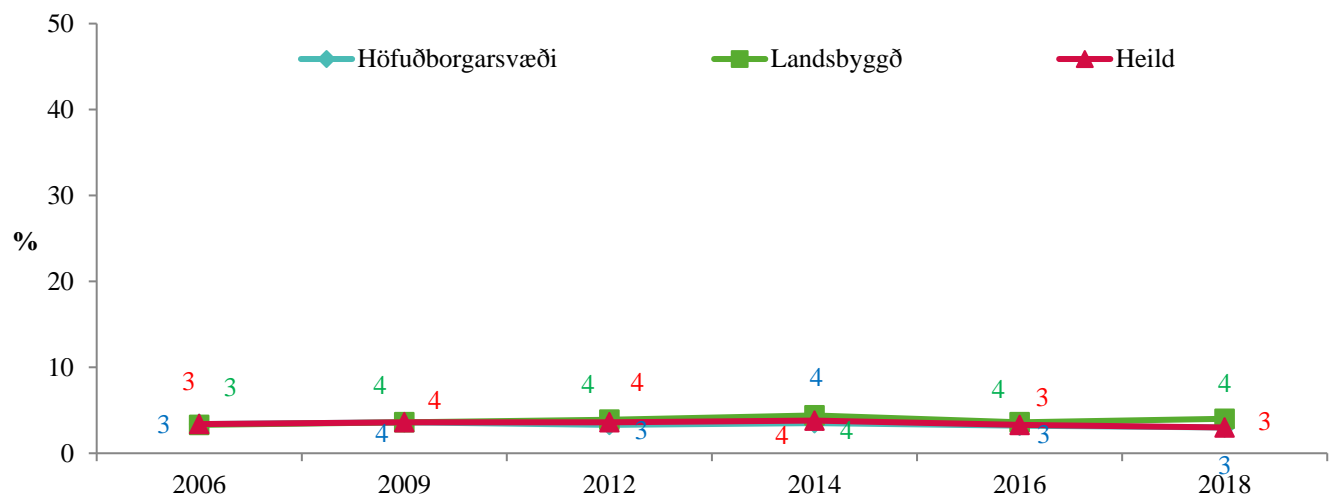
Mynd 72. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf illa fjárhagslega stadda.



Mynd 73. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf ekki hafa efni á að reka bíl.



Mynd 74. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf ekki hafa hafa næga peninga til að borga brýnustu nauðsynjar.



Mynd 75. Hlutfall nemenda í 9. og 10. bekk árin 2006 til 2018 sem segja foreldra sína oft eða nær alltaf ekki hafa ráð á að greiða fyrir þá tómsundastarfsemi sem þau vildu helst stunda (t.d. tónlistarnám eða íþróttir).

## Vímuefnanotkun

Það er ómögulegt að sjá fram í tímann en rétt ákvörðun í dag getur skipt sköpum fyrir framtíðina. Vímuefnaneysla á unglingsárum getur haft afdrifaríkar afleiðingar á heilsufar og líðan til skamms og lengri tíma. Til dæmis dregur neysla kannabis úr hæfileikanum til þess að læra með því að skaða stöðvar í heilanum sem stýra minni, einbeitingu og framkvæmdarsemi. Einnig getur slík neysla valdið kvíða og óttatilfinningu<sup>23</sup>.

Nauðsynlegt er að beina forvörnum að heildinni ef ætlunin er að ná til þeirra einstaklinga sem eru í mestri áhættu<sup>24</sup>. Sú nálgun sem líklegust er til að bera árangur er að líta á vímuefnaneyslu ungmenna sem félagslegt og aðstöðubundið mál sem megi breyta með samræmdum aðgerðum í nærsamfélaginu og mikilvægt er að slík forvörn sé unnin í samstöðu allra þeirra sem koma að málefnum barna og ungmenna<sup>25</sup>.

Íslendingar geta verið mjög stoltir af þeim góða árangri sem náðst hefur í forvarnarstarfi gegn vímuefnaneyslu barna og ungmenna undanfarin ár<sup>26</sup>. Það mikilvæga forvarnastarf sem unnið hefur verið á grunnskólastigi skilar árangri þegar ungmennin fara yfir á næsta skólastig, þar sem rannsóknir hafa sýnt að neysla fylgir árgöngum. Árgangur sem mælist lágur í neyslu þegar hann er þrettán ára, er ólíklegri til að nota vímuefni nokkrum árum síðar, en árgangur sem mælist hár í neyslu við þrettán ára aldur. Full ástæða er til að byggja upp öflugt forvarnarstarf eftir að ungmenni eru komin í framhaldsskóla, þar sem neyslan, sérstaklega ölvunardrykkja, eykst til muna meðal nemenda á fyrsta ári í framhaldsskóla<sup>27</sup>. Sú nálgun sem líklegust er til að bera árangur er að líta á vímuefnaneyslu ungmenna sem félagslegt og aðstöðubundið mál sem megi breyta með samræmdum aðgerðum í nærsamfélaginu.

Á stuttum tíma virðast raf-sígarettur hafa rutt sér til rúms og orðið áberandi í samfélaginu. Notkun á raf-sígarettum hefur breiðst út meðal ungs fólks og hefur nútíma markaðstækni haft þar mikil áhrif, til dæmis með því að setja þær í aðlaðandi umbúðir, bjóða girnileg bragðefni og mikla gufu sem kemur við notkun. Þrátt fyrir að skammtíma rannsóknir

<sup>23</sup> Embætti Landlæknis, 2006.

<sup>24</sup> Kristjánsson o.fl. 2013.

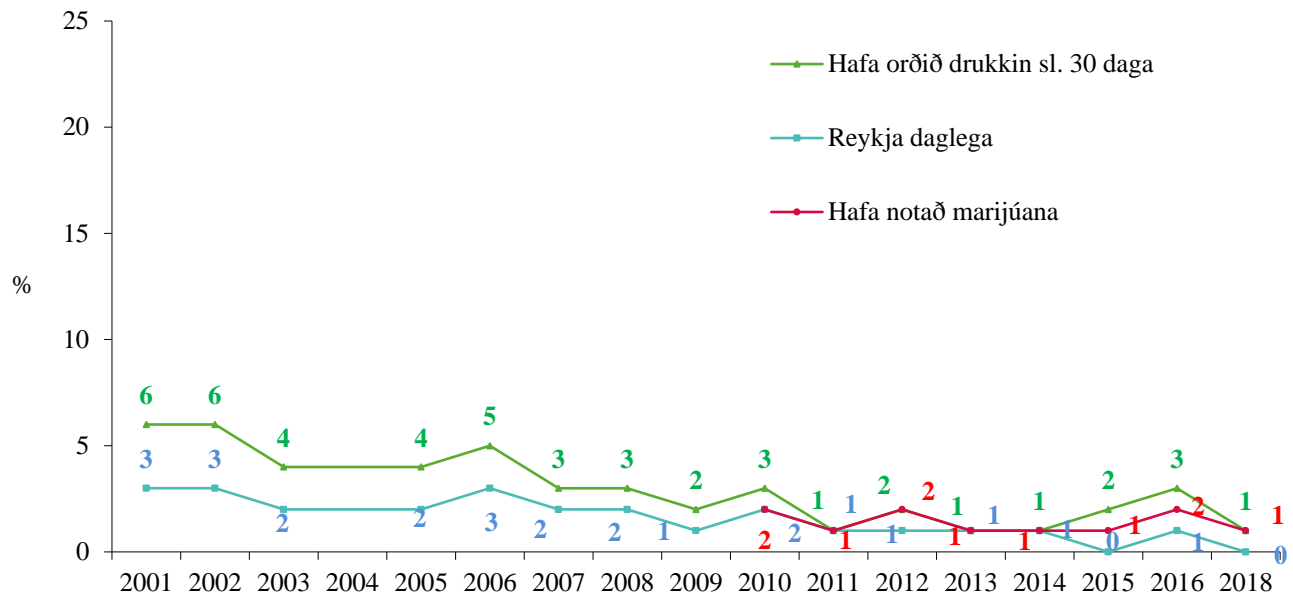
<sup>25</sup> Sigfúsdóttir o.fl. 2009

<sup>26</sup> Sigfúsdóttir o.fl. 2008; 2009.

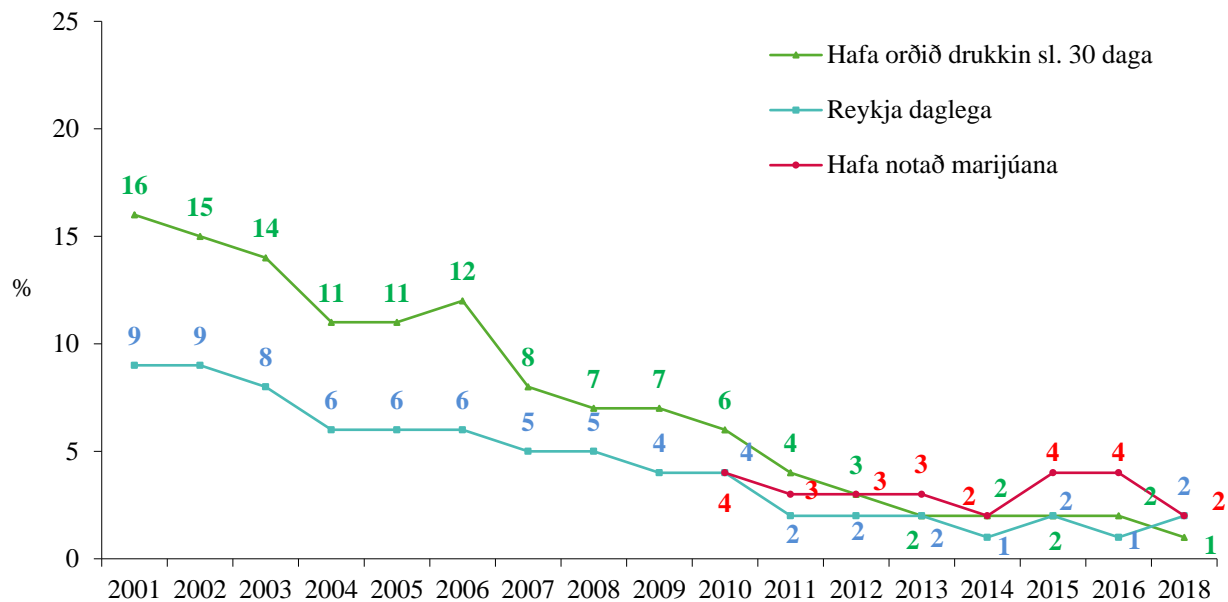
<sup>27</sup> Hrefna Pálsdóttir o.fl. 2014.

sýni að raf-sígarettur séu skaðaminni en tóbaks sígarettur þá eru langtíma áhrif þeirra ekki þekkt þar sem ekki hefur fengist næg reynsla á langtíma notkun þeirra. Þó er víst að raf-sígarettur eru ekki með öllu skaðlausar. Þau ungmenni sem nota raf-sígarettur eru ekki eingöngu þeir sem reykja og vilja hætta, heldur hefur útbreiðsla þeirra verið mikil meðal þeirra sem hafa aldrei reykt tóbak. Sem dæmi, meðal stúlkna í 10. bekk þá höfðu 25% notað raf-sígarettur einu sinni eða oftár um ævina árið 2016, en árið 2018 höfðu 41% stúlkna notað raf-sígarettur. Þessar tölur, bæði heildarhlutfallið og aukningin yfir tíma, eru langt umfram notkun tóbaks í samfélaginu. Markhópurinn má ekki vera ungt fólk sem enn er að taka út mikilvægan þroska og nauðsynlegt er að skapa lagaramma í kringum markaðssetningu á raf-sígarettum líkt og hefur verið gert með sígarettur.

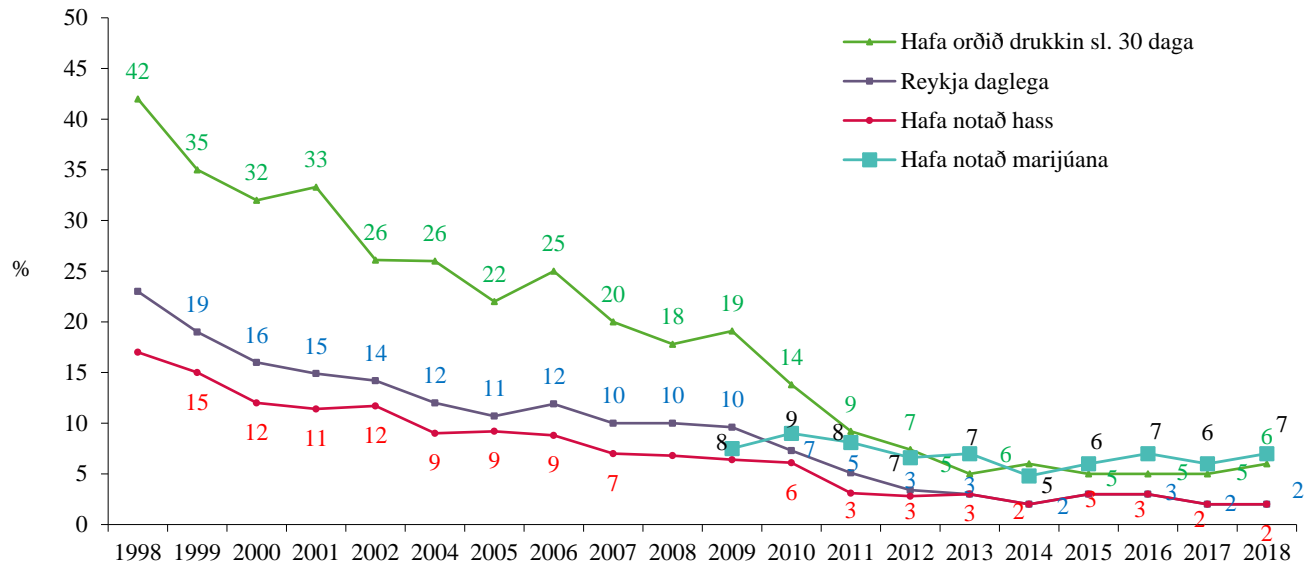
Niðurstöður sýna að litlar breytingar eiga sér stað ef litið er til vímuefnaneyslu nemenda í efstu bekkjum grunnskóla. Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa orðið ölvuð einu sinni eða oftár síðastliðna 30 daga fyrir könnun fer úr 3% árið 2016 í 1% árið 2018. Reykingar mælast ekki, en maríjúananeysla lækkar um eitt prósentustig. Ef litið er til níundubekkinga þá hefur hlutfall ölvunar síðastliðna 30 daga lækkað um eitt prósentustig, fer úr 2% í 1%, hlutfall nemenda sem reykja daglega fer úr 1% í 2% og neysla á maríjúana, fer úr 4% niður í 2%. Hvað nemendur í 10. bekk varðar þá mælast daglegar reykingar 2%, ölvun síðastliðna 30 daga mælist um 6% en neysla á maríjúana hækkar um eitt prósentustig, fer úr 6% árið 2015 í 7% árið 2018. Þetta undirstrikar áframhaldandi mikilvægi á öflugum fyrsta stigs forvörnum, sem hafa verið unnar svo vel hér á landi.



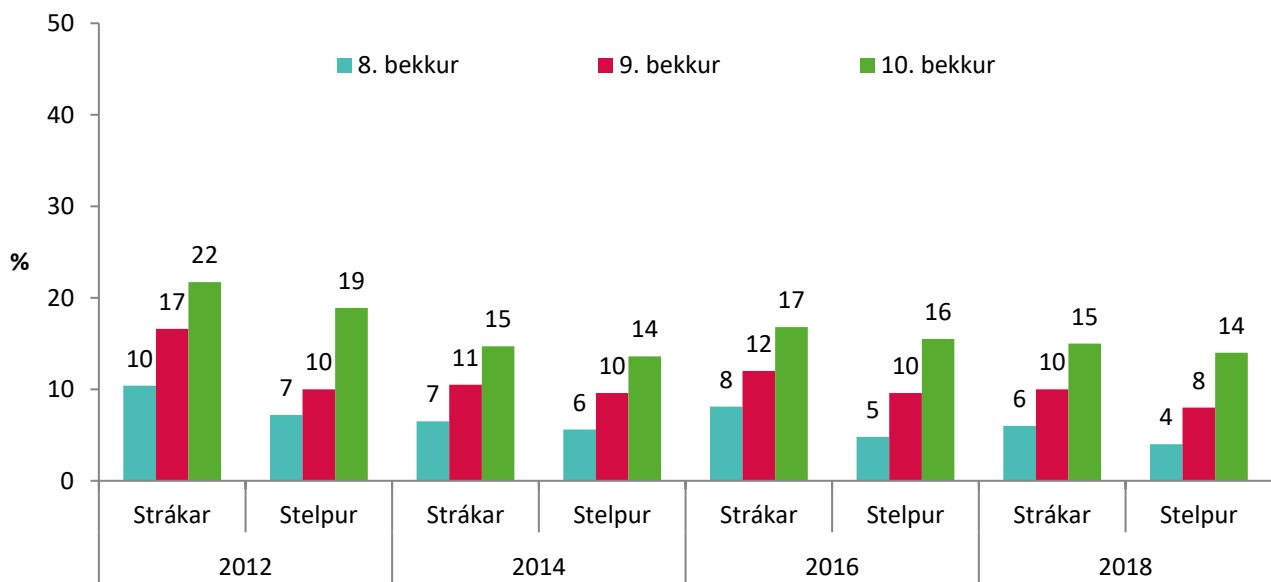
Mynd 76. Þróun vímuefnaneyslu unglinga í 8. bekk á Íslandi árin 2001 til 2018.



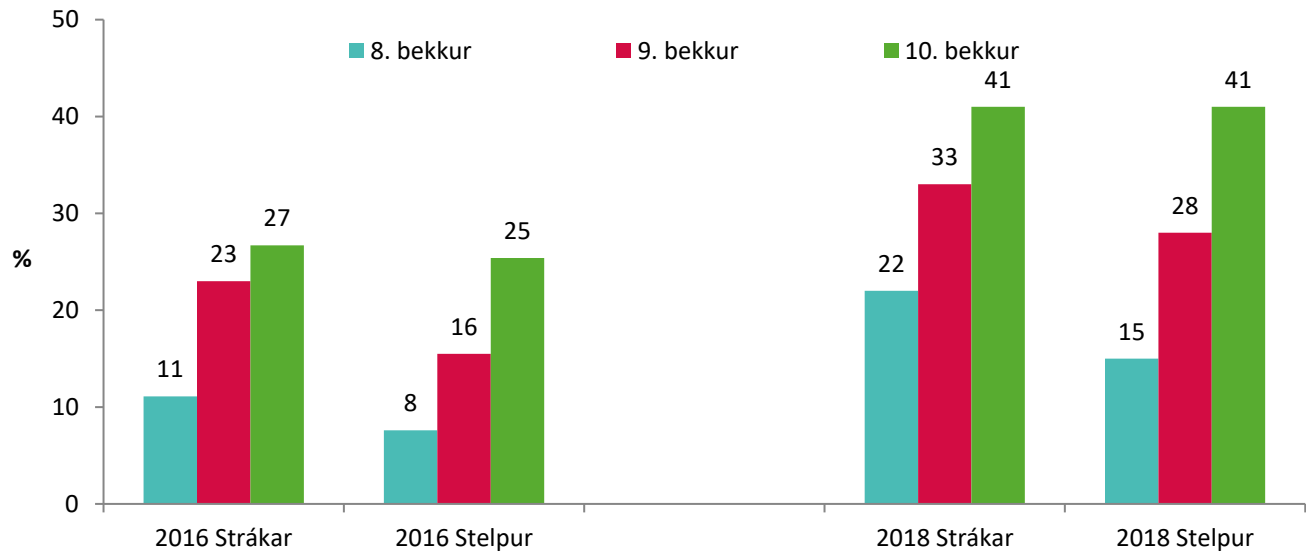
Mynd 77. Þróun vímuefnaneyslu unglinga í 9. bekk á Íslandi árin 2001 til 2018.



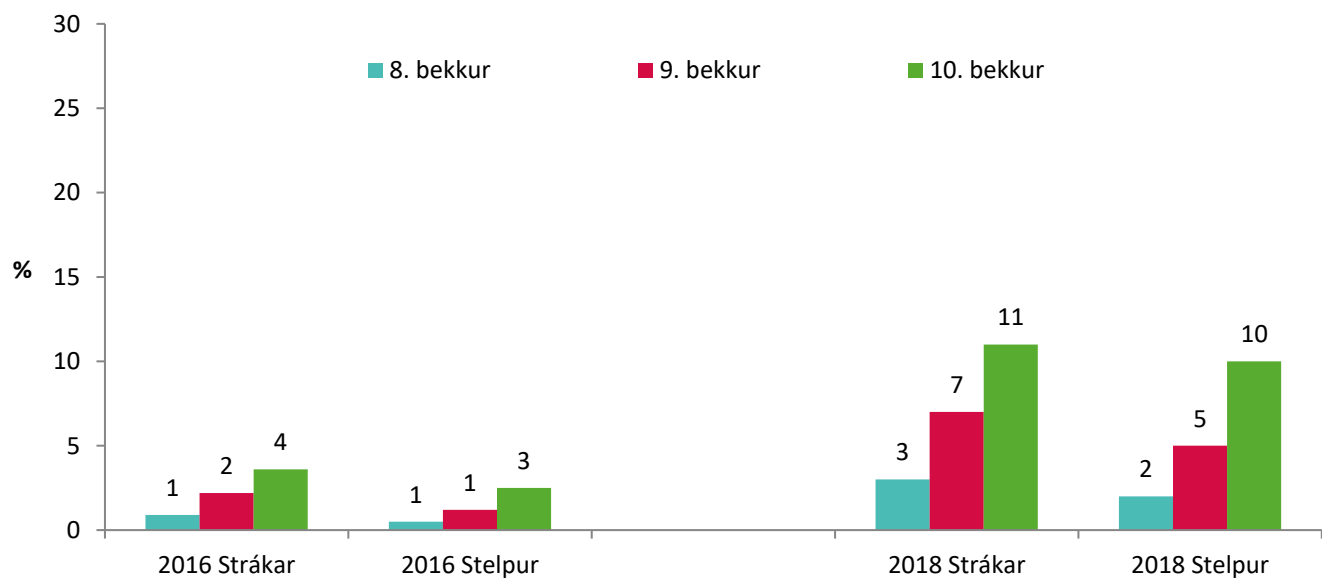
Mynd 78. Þróun vímuefnaneyslu unglunga í 10. bekk á Íslandi árin 1998 til 2018.



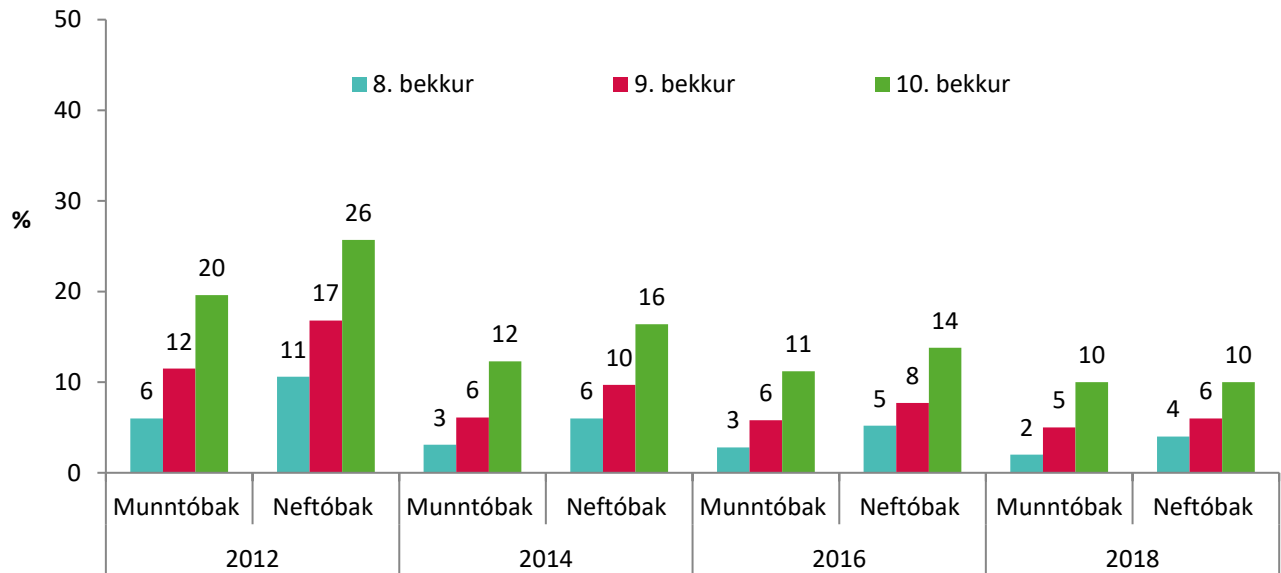
Mynd 79. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 sem hafa reykt sígarettu(r) einu sinni eða oft um ævina.



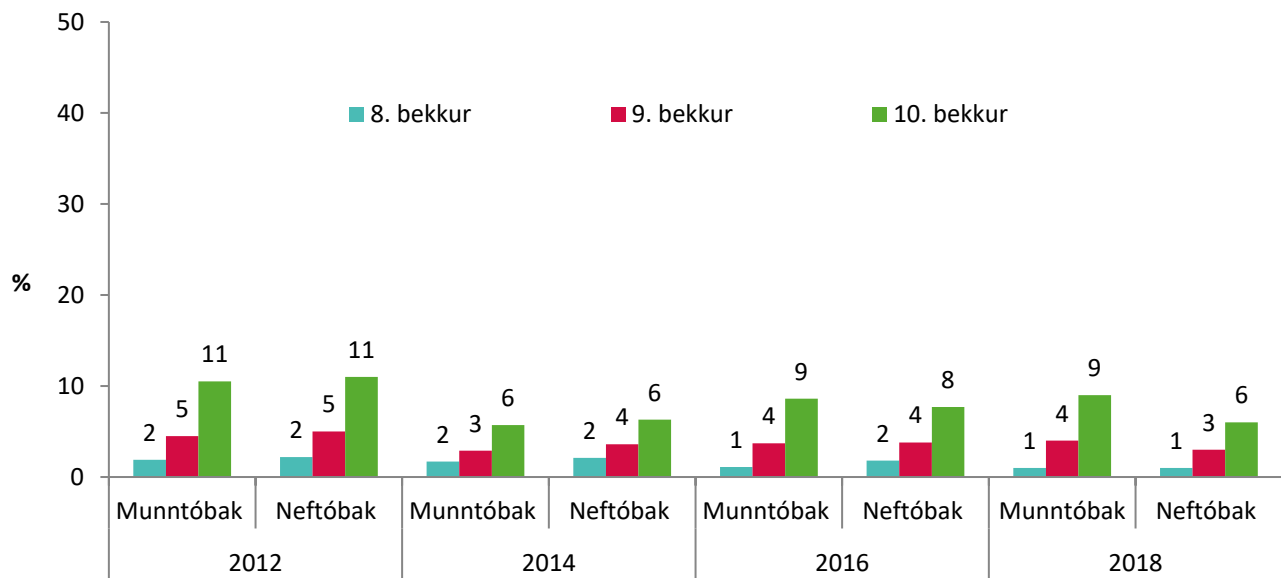
Mynd 80. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem hafa notað raf-sígarettur (rafrettur) einu sinni eða oftár um ævina, árin 2016 og 2018.



Mynd 81. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem notuðu raf-sígarettur (rafrettur) daglega síðastliðna 30 daga, árin 2016 og 2018.

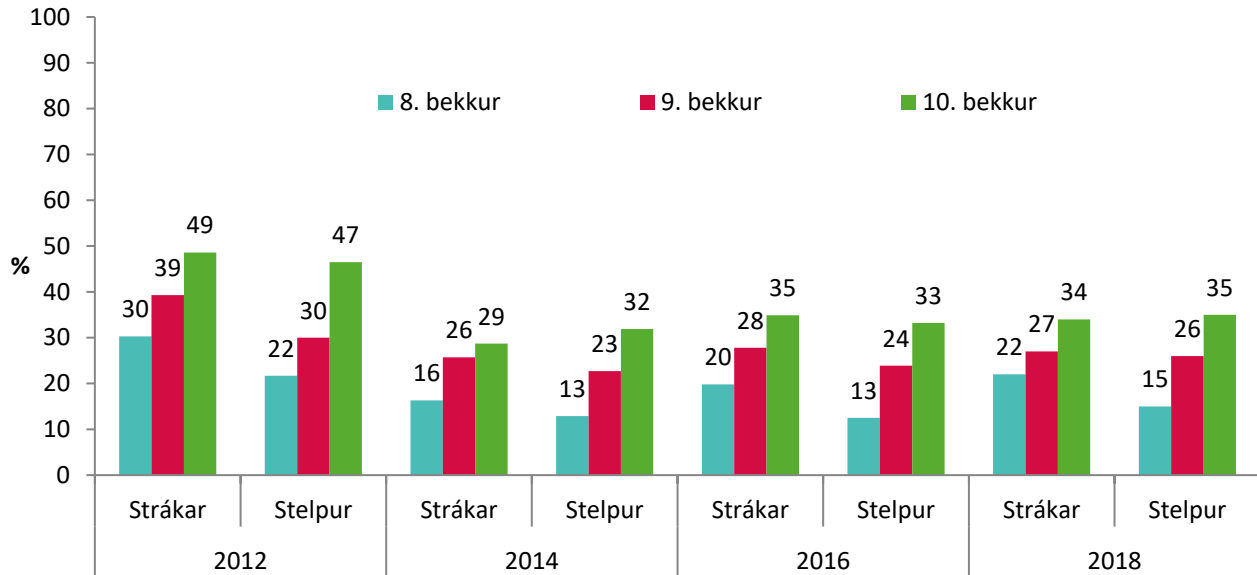


Mynd 82. Hlutfall **stráka** í 8., 9. og 10. bekk árið 2012 til 2018 sem hafa notað munntóbak og/eða neftóbak einu sinni eða oftar um ævina.

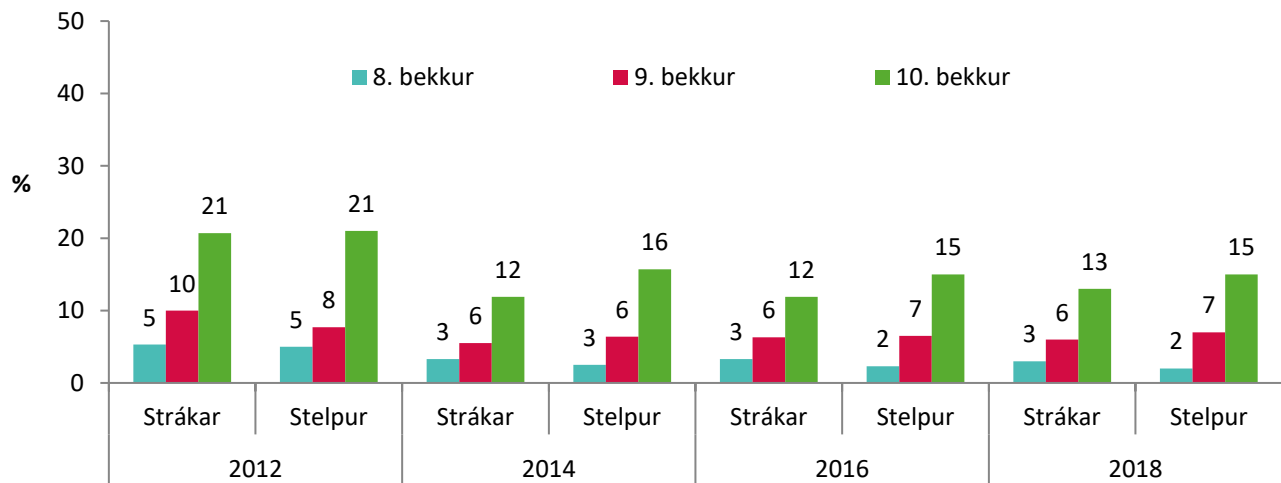


Mynd 83. Hlutfall **stelpna** í 8., 9. og 10. bekk árið 2012 til 2018 sem hafa notað munntóbak og/eða neftóbak einu sinni eða oftar um ævina.

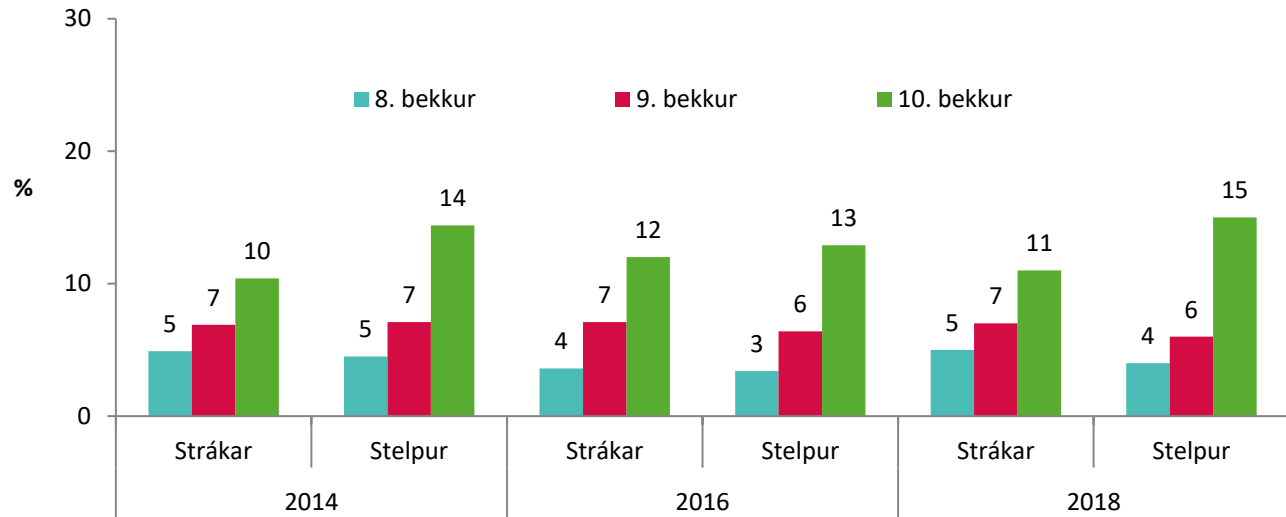




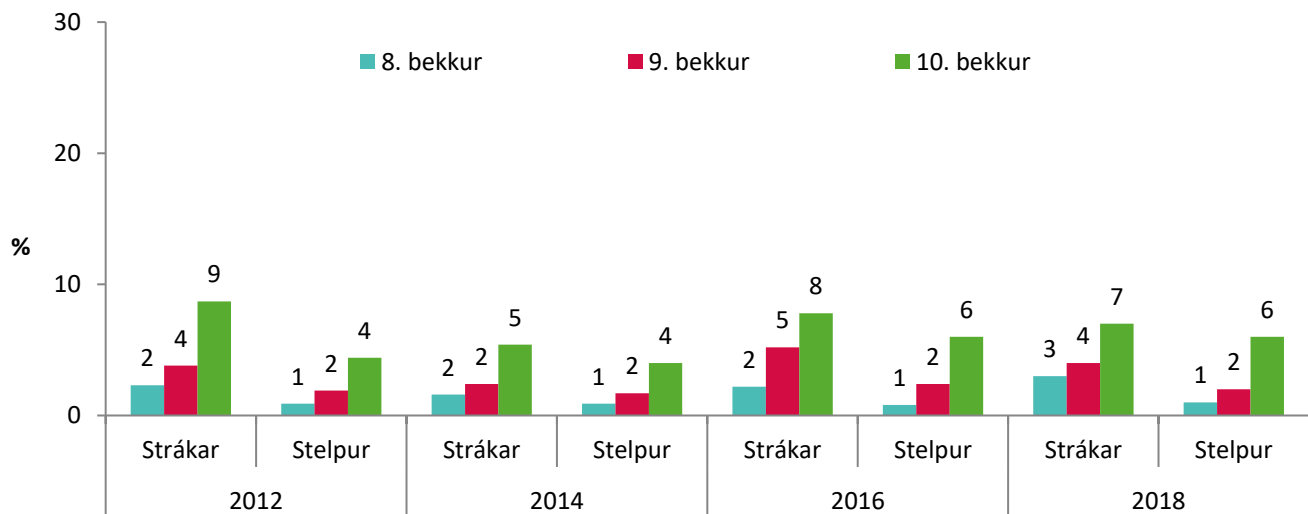
Mynd 84. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2012 til 2018 sem hafa drukkið áfengi af einhverju tagi einu sinni eða oftár um ævina.



Mynd 85. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árin 2012 til 2018 sem hafa orðið drukkin einu sinni eða oftár um ævina.



Mynd 86. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk árið 2014 og 2018 eftir því hversu oft þau hafa drukkið áfengi og blandað saman með orkudrykk (t.d. Magic, Burn, XL; Red Bull), einu sinni eða oftar um ævina.



Mynd 87. Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9., og 10. bekk árin 2012 til 2018 sem hafa notað marijúana einu sinni eða oftar um ævina.

## Heimildaskrá

- Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, & Jón Sigfússon. (2006). *Ungt fólk 2006. Menntun, menning, tómstundur og íþróttaiðkun ungmenna á Íslandi. Rannsókn meðal nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla vorið 2006*. Reykjavík: Rannsóknir & greining.
- Ásdís Aðalbjörg Arnalds, Elísabet Karlsdóttir, Heiður Hrund Jónsdóttir, & Vala Jónsdóttir. (2012). *Fjárhagsaðstæður reykvískra barnafjölskyldna*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands og Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd.
- Barnes, G. M., Hoffman, J. H., Welte, J. W., Farrell, M. P., & Dintcheff, B. A. (2006). Effects of Parental Monitoring and Peer Deviance on Substance Use and Delinquency. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1084–1104. <http://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00315.x>
- Bjarnason, T., Thorlindsson, T., Sigfusdóttir, I. D., & Welch, M. R. (2005). Familial and religious influences on adolescent alcohol use: A multi-level study of students and school communities. *Social Forces*, 84(1), 375–390. <http://doi.org/10.1353/sof.2005.0088>
- Bowlby, J. (1983). *Attachment: Attachment and Loss Volume One (Basic Books Classics)* (2nd edition). New York: Basic Books.
- Coakley, J. (2011). Youth Sports: What Counts as “Positive Development?” *Journal of Sport & Social Issues*, 193723511417311. <http://doi.org/10.1177/0193723511417311>
- Coakley, J. J., & Pike, E. (2009). *Sports in society: issues and controversies*. London; Boston: McGraw-Hill Education.
- Coleman, J. S. (1988). Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*, 94, S95–S120. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/2780243>
- Danner, F., & Phillips, B. (2008). Adolescent Sleep, School Start Times, and Teen Motor Vehicle Crashes. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 4(6), 533–535. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2603528/>
- Embætti Landlæknis. (2006). Staðreyndir um vímuefni - höldum heilanum heilum. Retrieved from [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item10663/Stadreyndir\\_um\\_vimuefni\\_Veftexti.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item10663/Stadreyndir_um_vimuefni_Veftexti.pdf)
- Gunnlaugsson, G., Kristjánsson, A. L., Einarsdóttir, J., & Sigfúsdóttir, I. D. (2011). Intrafamilial conflict and emotional well-being: a population based study among Icelandic adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(5), 372–381. <http://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.01.011>

- Halldorsson, V., Thorlindsson, T., & Sigfusdottir, I. D. (2013). Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context. *International Review for the Sociology of Sport*, 1012690213507718. <http://doi.org/10.1177/1012690213507718>
- Hartmann, D., & Kwauk, C. (2011). Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction. *Journal of Sport & Social Issues*, 193723511416986. <http://doi.org/10.1177/0193723511416986>
- Hrefna Pálsdóttir, Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, & Ingibjörg Eva Þórisdóttir. (2014). *Ungt fólk 2013. Framhaldsskólar: Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun, heilsuhegðun og heilsuvísar, líðan og framtíðarsýn ungmenna í framhaldsskólum á Íslandi*. Reykjavík: Rannsóknir og greining og Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Kristjánsson, A. L., James, J. E., Allegrante, J. P., Sigfusdottir, I. D., & Helgason, A. R. (2010). Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Preventive Medicine*, 51(2), 168–171. <http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.05.001>
- Kristjánsson, Á. L., Sigfúsdóttir, I. D., & Allegrante, J. P. (2010). Health Behavior and Academic Achievement Among Adolescents: The Relative Contribution of Dietary Habits, Physical Activity, Body Mass Index, and Self-Esteem. *Health Education & Behavior*, 37(1), 51–64. <http://doi.org/10.1177/1090198107313481>
- Kristjánsson, A. L., Sigfusdottir, I. D., & Allegrante, J. P. (2013). Adolescent substance use and peer use: a multilevel analysis of cross-sectional population data. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 8, 27. <http://doi.org/10.1186/1747-597X-8-27>
- Kristjánsson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Allegrante, J. P., & Helgason, A. R. (2008). Social correlates of cigarette smoking among Icelandic adolescents: A population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 8, 86. <http://doi.org/10.1186/1471-2458-8-86>
- Kristjánsson, A. L., Sigfúsdóttir, I. D., Allegrante, J. P., & Helgason, A. R. (2009). Adolescent health behavior, contentment in school, and academic achievement. *American Journal of Health Behavior*, 33(1), 69–79.
- Kristjánsson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Frost, S. S., & James, J. E. (2013). Adolescent caffeine consumption and self-reported violence and conduct disorder. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 1053–1062. <http://doi.org/10.1007/s10964-013-9917-5>

- Lowry, R., Eaton, D. K., Foti, K., McKnight-Eily, L., Perry, G., & Galuska, D. A. (2012). Association of Sleep Duration with Obesity among US High School Students. *Journal of Obesity*, 2012, e476914. <http://doi.org/10.1155/2012/476914>
- Matvælastofnun | Koffín - áhrif. (n.d.). Retrieved September 16, 2018, from <http://www.mast.is/matvaeli/almennar-upplysingar/koffin/>
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2014). *Stefnumótun í æskulýðsmálum: Æskulýðsráð*. Reykjavík.
- Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M., & Carskadon, M. A. (2018). Digital media use in the 2 h before bedtime is associated with sleep variables in university students. *Computers in Human Behavior*, 55, Part A, 43–50. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.049>
- Palsdóttir, A., Asgeirsdóttir, B. B., & Sigfusdóttir, I. D. (2012). Gender difference in wellbeing during school lessons among 10–12-year-old children: The importance of school subjects and student–teacher relationships. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1403494812458846. <http://doi.org/10.1177/1403494812458846>
- Sage, G. (1998). Does Sport Affect Character Development in Athletes? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(1), 15–18. <http://doi.org/10.1080/07303084.1998.10605041>
- Sigfusdóttir, I. D., Asgeirsdóttir, B. B., Sigurdsson, J. F., & Gudjonsson, G. H. (2011). Physical activity buffers the effects of family conflict on depressed mood: a study on adolescent girls and boys. *Journal of Adolescence*, 34(5), 895–902. <http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.01.003>
- Sigfúsdóttir, I. D., Kristjánsson, A. L., & Allegrante, J. P. (2007). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health Education Research*, 22(1), 70–80. <http://doi.org/10.1093/her/cyl044>
- Sigfusdóttir, I. D., Kristjánsson, A. L., Thorlindsson, T., & Allegrante, J. P. (2008). Trends in prevalence of substance use among Icelandic adolescents, 1995–2006. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 3, 12. <http://doi.org/10.1186/1747-597X-3-12>
- Sigfusdóttir, I. D., Thorlindsson, T., Kristjánsson, A. L., Roe, K. M., & Allegrante, J. P. (2009). Substance use prevention for adolescents: the Icelandic Model. *Health Promotion International*, 24(1), 16–25. <http://doi.org/10.1093/heapro/dan038>
- Thorlindsson, T., & Halldorsson, V. (2010). Sport, and use of anabolic androgenic steroids among Icelandic high school students: a critical test of three perspectives. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 5, 32. <http://doi.org/10.1186/1747-597X-5-32>

Thorlindsson, T., & Vilhjalmsón, R. (1991). Factors related to cigarette smoking and alcohol use among adolescents. *Adolescence*, 26(102), 399–418.

Warr, M. (1993). Age, Peers, and Delinquency\*. *Criminology*, 31(1), 17–40. <http://doi.org/10.1111/j.1745-9125.1993.tb01120.x>

Weller, J. A., Moholy, M., Bossard, E., & Levin, I. P. (2015). Preadolescent Decision-Making Competence Predicts Interpersonal Strengths and Difficulties: A 2-Year Prospective Study. *Journal of Behavioral Decision Making*, 28(1), 76–88. <http://doi.org/10.1002/bdm.1822>

Þórólfur Þórlindsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg, & Viðar Halldórsson. (1998). *Vímuefnaneysla ungs fólks. Umhverfi og aðstæður*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.

Æskulýðslög nr. 70/2007