



***Min.  
livsstil***®  
***Helse og livsmestring***

En metode for egenvurdering av helse og livsstilsvaner for elever i vgs for å påvirke læringsfaktorer som søvn, aktivitet og livsmestring.

Påvirker  
elevene

Hjelper  
lærere i  
undervisning

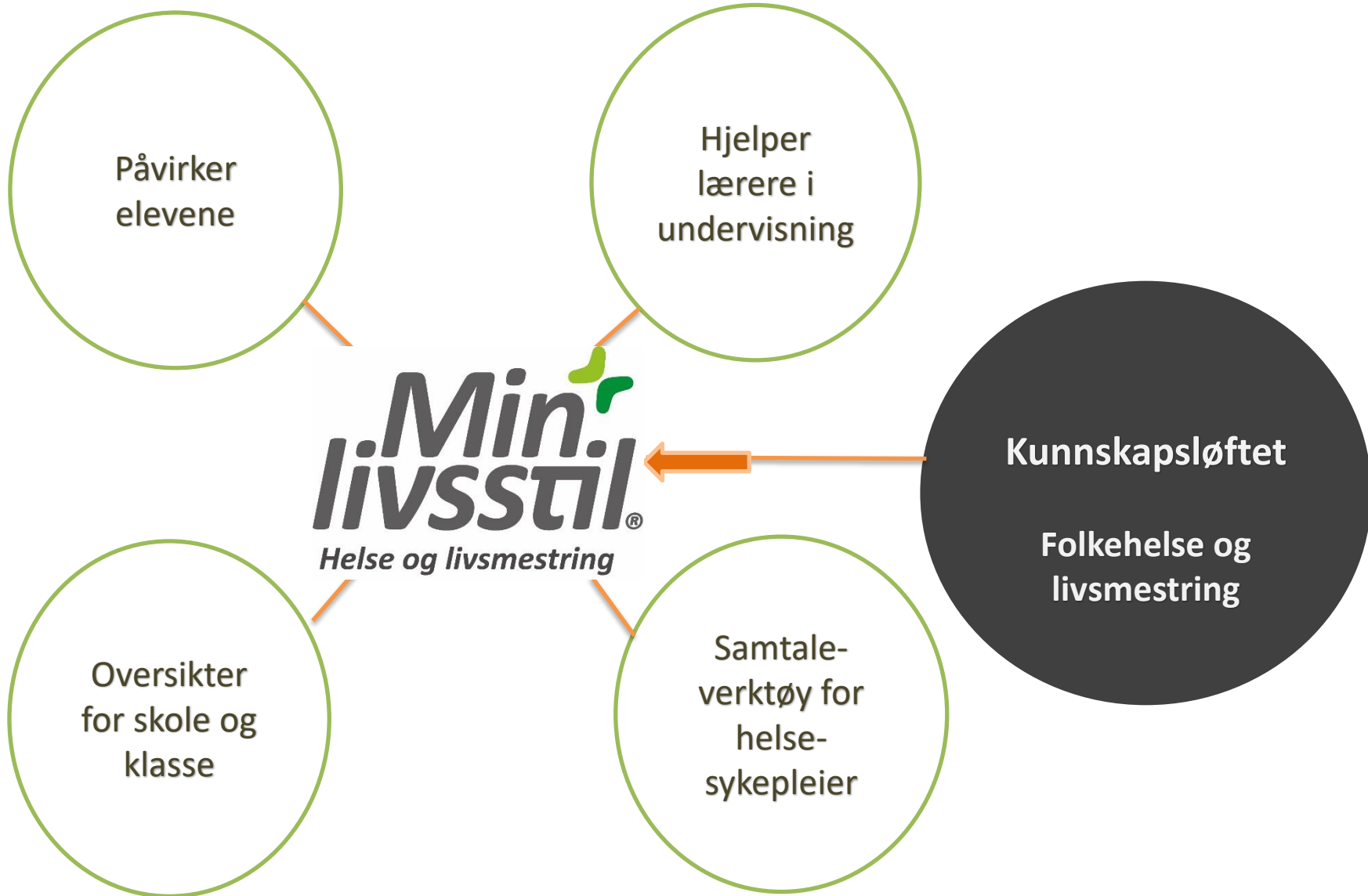
**Min.  
livsstil<sup>®</sup>**  
*Helse og livsmestring*

Oversikter  
for skole og  
klasse

Samtale-  
verktøy for  
helse-  
sykepleier

**Kunnskapsløftet**

**Folkehelse og  
livsmestring**





enforme



# Validering av Min Livsstil

Dr. Truls Engström og  
Prof. Torvald Øgaard  
Universitetet i Stavanger



27.05.2020



Drammen videregående skole inviterer deg til å delta i en kartlegging av egen helse og livsstil. Hensikten er å gi deg kunnskap og bevissthet om egne vaner og valg. Kartleggingen går ut på at du skal besvare 22 spørsmål om kosthold, aktivitet, søvn, nikotin og livsmestring. Det tar ca. 15 minutter å svare på spørsmålene.

Når du er ferdig med kartleggingen får du en rapport som beskriver din livsstil. Du får en oversikt over hvilke områder som fungerer bra, og tips til endringer du kan gjøre for å forbedre egen helse og livsstil. Hvis du ønsker å ta vare på rapporten, må du selv lagre den. Du kan du lese den på skjerm, printe ut eller sende til deg selv på epost. Vårt håp er at rapporten kan motivere og inspirere deg til å ta gode valg i forhold til egen livsstil.

Vi på Drammen vgs. bryr oss om deg og ønsker å legge til rette for at du tar gode valg!

For å starte kartleggingen må du skrive inn passordet ditt.

Skriv inn ditt passord

Start testen



## Hvor mange dager i uken spiser du frokost?

Frokost er mat du spiser før undervisningen starter om morgenen, eller innen 1 – 2 timer etter at du har stått opp i helgene. Eksempler på frokost er kornblanding, brød/knekkebrød, havregrøt, yoghurt, frukt/smoothie.

0-1

2-3

4

5

6

7

## Hvor mange måltider spiser du hver dag?

Legg sammen alle hovedmåltider som frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Ta også med små måltider du spiser innimellom som frukt, grønnsaker, knekkebrød/brødslice, yoghurt, smoothie og nøtteblanding. Søtsaker, chips, søte bakverk og tilsvarende skal ikke telles med.

1

2

3

3-4

4

5-6



Jeg kan ikke trene av medisinske årsaker.

Enkelte kan ikke trene fordi de har store fysiske utfordringer eller begrensninger. Dette kan skyldes skader, sykdommer eller medisinske behandlinger.

## Hvor mange ganger trener du vanligvis per uke, gymtimen inkludert?

En treningsøkt skal vare i minst 20 minutter og ha over middels intensitet (hvor du blir andpusten og svett). Deltar du aktivt i kroppsøvingstimen slik at du blir andpusten og svett, skal det telles med. Intensive treninger som varer 1,5 timer eller lenger teller som to økter.

0	0-1	1
2	<b>3</b>	4-6

## Utenom trening; hvor mange dager i uken er du i lett aktivitet i minst 30 minutter?

Lett aktivitet inkluderer egen transport som å sykle eller gå til skole, venner eller andre gjøremål. Du skal oppnå litt pulsøkning som når du sykler et godt stykke. Aktiviteten kan deles opp i mindre intervaller som f.eks. 10+10+10 minutter. Du skal ikke ta med treningen du ble spurt om i forrige spørsmål.

0	1-2	3-4
<b>5</b>	6	7



Kosthold

Aktivitet

Nikotin

Søvn

Psykisk helse

Andre forhold

## Hvor mange netter per uke opplever du å få nok søvn?

Vi har forskjellig behov for søvn. Med nok søvn menes at du kjenner deg våken og opplagt og klarer å konsentrere deg både i løpet av skoledagen og fritiden. Tenk igjennom, og ta utgangspunkt i hvordan du opplever en typisk uke.

0-2 dg/uke

3-4 dg/uke

5 dg/uke

6-7 dg/uke

## Hvor ofte opplever du at bruk av mobil, pc eller nettbrett på kveldstid fører til for lite søvn?

Regn sammen all tid du sitter når du gjør lekser, er hos venner, sitter/ligger og ser på PC/mobil/nettbrett/TV

Ofte

Av og til

Sjelden



## Jeg er fornøyd med hvordan jeg har det for tiden.

Ta stilling til denne påstanden om hvordan du trives og har det med deg selv for tiden med hjelp av svaralternativene.

Nesten alltid

**Ofte**

Av og til

Nesten aldri

## Hvor ofte har du vært trist eller bekymret den siste tiden?

Tenk gjennom om du i de siste månedene har vært mye lei deg, hatt stadige humørsvingninger, problemer med å sove eller spesielle bekymringer som handler om skole, venner, familie eller andre forhold.

Nesten hele tiden

Ofte (mer enn 50%)

**Av og til**

Sjelden

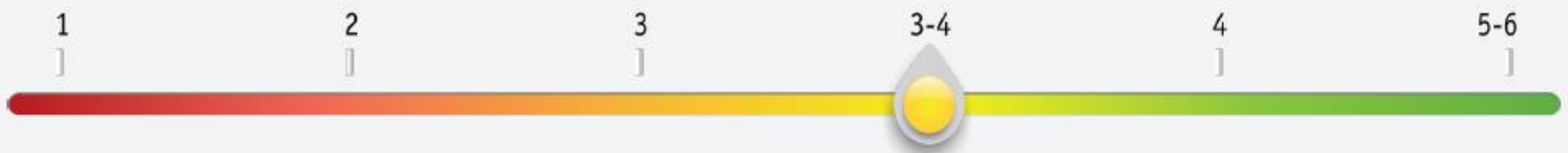


## 1. Hvor mange dager i uken spiser du frokost?



Du spiser litt for sjelden om morgenen. De dagene du ikke spiser frokost, kan du oppleve å kjenne deg sliten, sulten og at det er vanskelig å konsentrere seg når det nærmer seg 2 -3. skoletime. Hvis brød ikke frister, kan alternativer være yoghurt, knekkebrød, frukt, juice eller et glass melk. Har du det travelt om morgenen er det lurt å ta med noe å spise på vei til skolen.

## 2. Hvor mange måltider spiser du hver dag?



Å spise tre til fire måltider hver dag er bra. I tillegg kan du gjerne spise et mellommåltid eller to. Eksempler på mellommåltider kan være grønnsaker, frukt, nøtteblanding, smoothie, yoghurt eller knekkebrød/ brød. Dette kan gi deg mer overskudd og krefter til å prestere i hverdagen, både i skolesammenheng og på trening. Ideelt sett bør det ikke gå mer enn tre-fire timer mellom hver gang du spiser.

## OVERSIKT KOSTHOLD



Du har scoret deg selv slik at din gjennomsnittsverdi av alle kostholds spørsmål er 3,9 (på en skala fra 1-6). Dette er nokså bra. De uthevede områdene i figuren viser hva du er best på og det området hvor du har størst utfordring. Gå gjerne tilbake til aktuelle spørsmål og les rådene som gis i tilbakemeldingene. Kanskje er det noen enkle endringer som kan gjennomføres med en gang?

## DIN OPPSUMMERING

Kostholdsfiguren viser at du har endel gode matvaner, men også noen som kan forbedres. Små justeringer vil gi deg et bedre og mer balansert kosthold.

Du har et relativt høyt aktivitetsnivå. Pass på at du har en god variasjon i treningen din og at du får nok hvile.

Det er flott at du hverken snuser eller røyker!

Du får ikke alltid nok søvn til å føle deg våken og opplagt. God nattesøvn er en forutsetning for å yte godt, både på skolen og i fritiden. Vurder om du kan legge deg noe tidligere og ikke holde på med skjermaktiviteter helt fram til du legger deg.

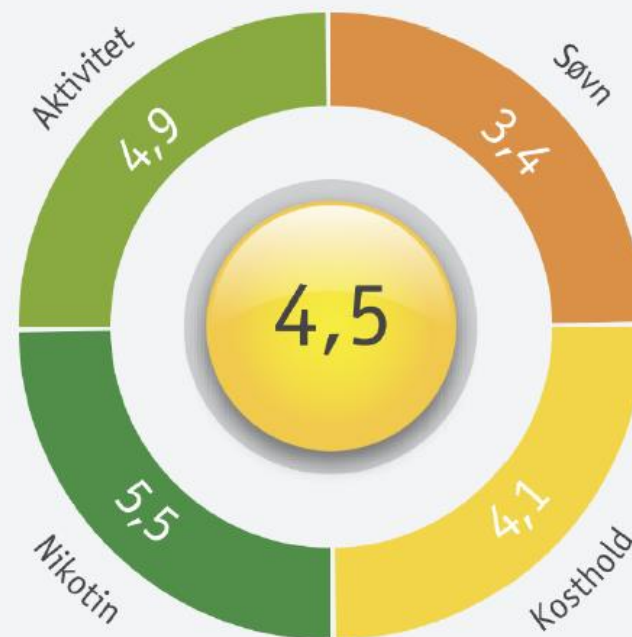
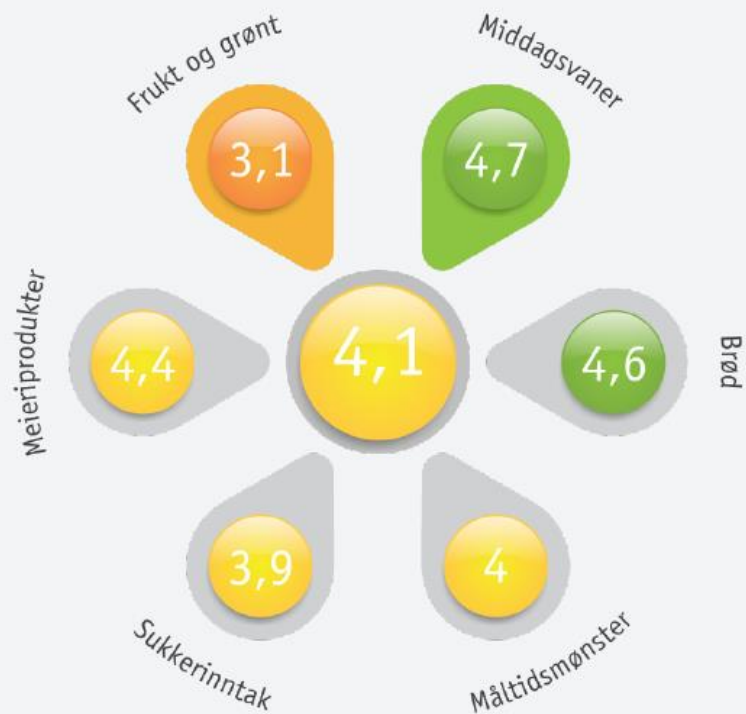
Du har i sum en score på 4,5. Dette viser at du har en relativt god livsstil, men at det også er områder som kan forbedres.



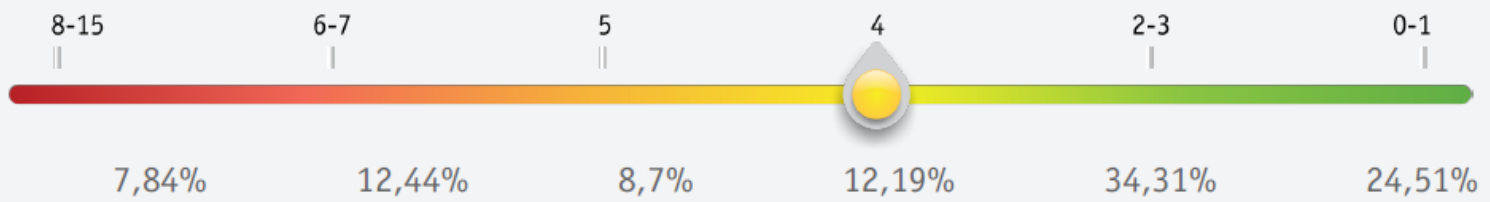
Antall 1633  
Menn 696  
Kvinner 937  
Snitt alder 17

Fra dato 01.08.2021  
Til dato 22.04.2022  
Alder Alle  
Filter

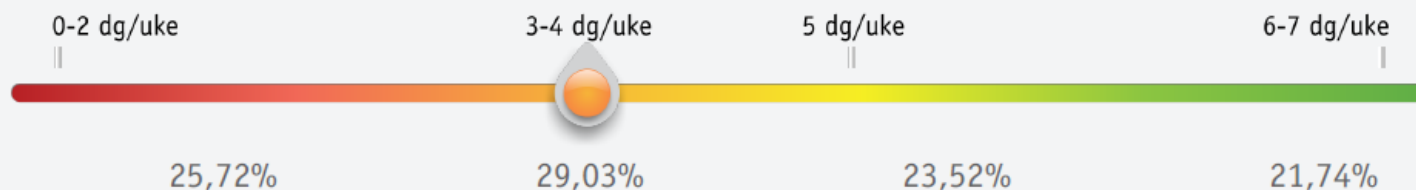
## OPPSUMMERING



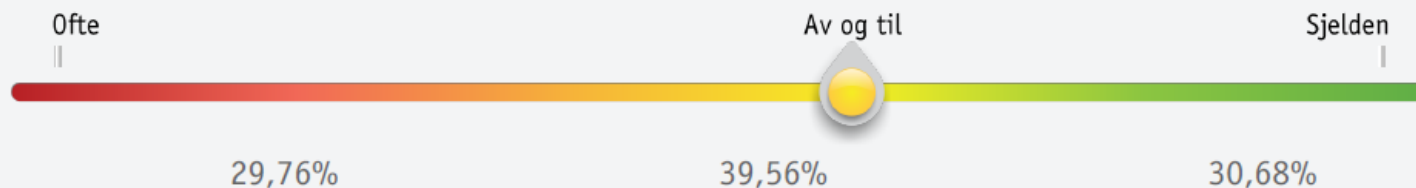
Hvor mange enheter (1/2 liter) av sukkerholdige drikker inntar du pr. uke?



Hvor mange netter per uke får du nok søvn?



Hvor ofte opplever du at bruk av mobil, pc eller nettbrett på kveldstid fører til for lite søvn?

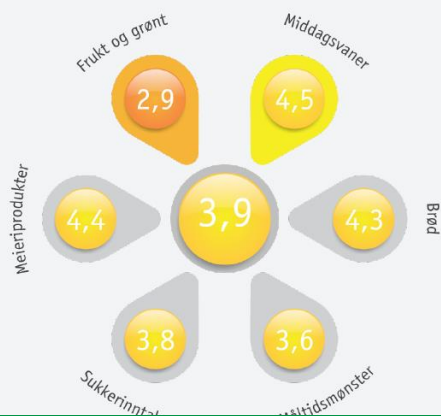


## VIKEN VGS, 2021-22, YRKESFAG

Antall 522  
Menn 243  
Kvinner 279  
Snitt alder 17

Fra dato 01.08.2021  
Til dato 22.04.2022  
Alder Alle  
Filter Yrkesfag

### OPPSUMMERING



## VIKEN VGS, 2021-22, STUDIESPES.

Antall 1112  
Menn 453  
Kvinner 659  
Snitt alder 17

Fra dato 01.08.2021  
Til dato 22.04.2022  
Alder Alle  
Filter Studiespes.

### OPPSUMMERING

