|  |
| --- |
| 1. **Background questions children**
 |
| 1.1 | What year were you born?\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1.2 | Are you a girl or a boy:* Girl
* Boy
 |
| 1.3 | Enter your height in cm: (roll-list with height in cm/do not know/do not want to answer) |
| 1.4 | Enter your weight in kg:(roll-list with weight in kg /do not know/do not want to answer) |
| 1. **Questions about physical activity**
 |
| 2.1 | How do you usually go to and from school? * I walk all the way to school
* I walk at least 5 minutes to the bus, metro or train
* I bicycle all the way to school
* I bicycle at least 5 minutes to the bus, metro or train
* I go by car, bus, metro or train all the way
 |
| 2.2 | How long does it take? (fill in minutes e.g. 15 minutes/day)\_\_\_\_\_ minutes/day on the way to school (open number)\_\_\_\_\_ minutes/day on the way home back from school (open number) |
| 2.3 | How many times do you attend to physical education (PE) at school each week?* Once
* 2 times/week
* 3 times/week
* None
* I do not have PE
 |
| 2.4 | Are you going to any organized sports or activity outside school?* No
* Yes, once a week
* Yes, 1-2 times/week
* Yes, 2-3 times/week
* Yes, 3-4 times/week
* Yes, 4-5 times/week
* Yes, 5-6 times/week
* Yes, every day
 |
| 2.5 | How physically active are you after school or in the evening a **regular school day** (walk, dance, gym, sports, other similar activity)* Not active at all, most sedentary
* Less than 30 minutes
* 30-60 minutes
* 1-2 hours
* 2-3 hours
* More than 3 hours
* Do not know/do not want to answer
 |
| 2.6 | How physically active are you usually during a **regular weekend day** (Saturday & Sunday)? (e.g. walking, dancing, gymnastics, sports, other similar activity)* Not active at all, most sedentary
* Less than 30 minutes
* 30-60 minutes
* 1-2 hours
* 2-3 hours
* More than 3 hours
* Do not know/do not want to answer
 |
| 2.7 | Would you like to be more physically active on the days than you are right now?* Yes, I would like to be more physically active
* No, I'm satisfied with my physical activity level
* Do not know/do not want to answer
 |

|  |
| --- |
| 1. **Questions about sleep**
 |
| 3.1 | When do you usually get up from bed on a **normal school day**?* Earlier than 06:00
* 06:00-06:30
* 06:30-07:00
* 07:00-07:30
* 07:30-08:00
* 08:00-08:30
* 08:30-09:00
* 09:00-09:30
* Later than at 09:30

When do you usually go to sleep a **normal school day**? * Earlier than at 21:00
* 21:00-21:30
* 21:30-22:00
* 22:00-22:30
* 22:30-23:00
* 23:00-23:30
* Later than at 23:30
 |
| 3.2 | When do you usually get up from bed on the **weekend** (Saturday and Sunday)?* Earlier than at 07:00
* 07:00-07:30
* 07:30-08:00
* 08:00-08:30
* 08:30-09:00
* 09:00-09:30
* 09:30-10:00
* 10:00-10:30
* Later than at 10:30

When do you usually go to sleep on **the weekend** (Saturday and Sunday)?* Earlier than at 21:00
* 21:00-21:30
* 21:30-22:00
* 22:00-22:30
* 22:30-23:00
* 23:00-23:30
* Later than at 23:30
 |
| 3.3 | Would you like to change your daily screen time (i.e. smartphone, computer, TV or other) or are you satisfied with the way it is now?* I would like to reduce my screen time
* I’m satisfied
* I want more screen time
* Do not know/do not want to answer
 |

|  |
| --- |
| **4. Questions about screen time and sedentary time**  |
| How much time do you spend on the following during **a normal weekday**, from the time you wake up until you go to bed?  |
|  | None | 15 min. or more | 30 min. | 1 hr | 2 hrs | 3 hrs | 4 hrs | 5 hrs | 6 hrs or more  |
| 1. On the smartphone and/or tablet
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Watching TV (including Netflix and YouTube)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Playing computer or video games
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitting listening to music (e.g. Spotify/CD)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitting talking on the phone
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Doing paper work or computer work (office work, email, paying bills etc.)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitting reading a book or magazine
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Playing a musical instrument
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Doing artwork or crafts (e.g. sewing, knitting, painting)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Going by car, bus, train or other motorized vehicle
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |

|  |
| --- |
| How much time do you spend on the following during **a normal weekend**, from the time you wake up to the time you go to bed?  |
|  | None | 15 min. or more | 30 min. | 1 hrs | 2 hrs | 3 hrs | 4 hrs | 5 hrs | 6 hrs or more  |
| 1. On the smartphone and/or tablet
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Watching TV (including Netflix and YouTube)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Playing computer or video games
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitting listening to music (e.g. Spotify/CD)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitting talking on the phone
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Doing paper work or computer work (office work, email, paying bills etc.)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitting reading a book or magazine
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Playing a musical instrument
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Doing artwork or crafts (e.g. sewing, knitting, painting)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Going by car, bus, train or other motorized vehicle
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |

|  |
| --- |
| **Children’s Questionnaire – Quality of life** (Kid- and Kiddo-KINDLR, Questions for children) |
| 1. **First of all, we would like know something about your physical health...**
 |
| During the past week… | never | seldom | some-times | often | all the time |
| 1. … I felt ill
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I had a headache or tummy-ache
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I was tired and worn-out
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I felt strong and full of energy
 |  |  |  |  |  |
|  |  |
| 1. **…then something about how you’ve been feeling in general...**
 |
| During the past week… | never | seldom | some-times | often | all the time |
| 1. … I had fun and laughed a lot
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I was bored
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I felt alone
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I was scared
 |  |  |  |  |  |
|  |  |
| 1. **… and how you have been feeling about yourself.**
 |
| During the past week… | never | seldom | some-times | often | all the time |
| 1. … I was proud of myself
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I felt on the top of the world
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I felt pleased with myself
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I had lots of good ideas
 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **4. The next questions are about your family ...** |
| During the past week… | never | seldom | some-times | often | all the time |
| 1. … I got on well with my parents
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I felt fine at home
 |  |  |  |  |  |
| 1. … we quarrelled at home
 |  |  |  |  |  |
| 1. … my parents stopped me from doing certain things
 |  |  |  |  |  |
| **5. ... and then about friends.** |
| During the past week… | never | seldom | some-times | often | all the time |
| 1. … I played with friends
 |  |  |  |  |  |
| 1. … other kids liked me
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I got along well with my friends
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I felt different from other children
 |  |  |  |  |  |
| **6. Last of all, we would like to know something about school.** |  |  |  |  |  |
| During the last week in which I was at school... | never | seldom | some-times | often | all the time |
| 1. … doing my schoolwork was easy
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I enjoyed my lessons
 |  |  |  |  |  |
| 1. … I worried about my future
 |  |  |  |  |  |
| 1. …I worried about bad marks or grades
 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| © Kid- & Kiddo-KINDLR / parents / Swedish / Ravens-Sieberer & Bullinger / 2000 / page 3 |

|  |
| --- |
| **1. Bakgrundsfrågor barn** |
| 1.1 | Vilket år är du född? \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1.2 | Är du flicka eller pojke? * Flicka
* Pojke
 |
| 1.3 | Hur lång är du? (vet ej/vill inte svara samt rullista med längd i cm) |
| 1.4 | Hur mycket väger du? (vet ej/vill inte svara samt rullista med vikt i kg) |
| **2. Frågor om fysisk aktivitet** |
| 2.1 | Hur tar du dig vanligtvis till och från skolan?* Jag promenerar till skolan
* Jag promenerar till buss, tunnelbana eller tåg som går till skolan (minst 5 minuter)
* Jag cyklar till skolan
* Jag cyklar till buss, tunnelbana eller tåg som går till skolan (minst 5 minuter)
* Jag åker bil eller buss, tunnelbana, tåg hela vägen till skolan
 |
| 2.2 | Hur lång tid tar det? (fyll i antal minuter, exempelvis 15 minuter/dag)\_\_\_\_\_ minuter/dag på väg till skolan (fri text)\_\_\_\_\_ minuter/dag på väg hem (fri text) |
| 2.3 | Hur många idrottslektioner är du med på i skolan per vecka?* 1 gång/vecka
* 2 ggr/vecka
* 3 ggr/vecka
* ingen
* har ej skolidrott
 |
| 2.4 | Går du på någon organiserad idrotts- eller sportaktivitet utanför skolan?* Nej
* Ja, 1 gång/vecka
* Ja, 1-2 ggr/vecka
* Ja, 2-3 ggr/vecka
* Ja, 3-4 ggr/vecka
* Ja, 4-5 ggr/vecka
* Ja, 5-6 ggr/vecka
* Ja, alla dagar
 |
| 2.5 | Hur fysiskt aktiv är du på kvällarna efter en **vanlig skoldag** (promenad, dans, gympa, idrott, annan motsvarande aktivitet)?* ej aktiv alls, mest stillasittande
* mindre än 30 minuter
* 30-60 minuter
* 1-2 timmar
* 2-3 timmar
* mer än 3 timmar per kväll
* vet ej/vill inte svara
 |
| 2.6 | Hur fysisk aktiv är du i genomsnitt en **vanlig helgdag** (lördag & söndag) (t ex promenad, dans, gympa, idrott, annan motsvarande aktivitet)* ej aktiv alls, mest stillasittande
* mindre än 30 minuter
* 30-60 minuter
* 1-2 timmar
* 2-3 timmar
* mer än 3 timmar per dag
* Vet ej/vill inte svara
 |
| 2.7 | Skulle du vilja vara mer fysiskt aktiv på dagarna än vad du är just nu?* Jag skulle vilja vara mer fysiskt aktiv
* Jag är nöjd med det jag gör just nu
* Vet ej/vill inte svara
 |

|  |
| --- |
| **3. Sömn**  |
| 3.1 | När går du upp i genomsnitt en **vanlig skoldag**? * tidigare än 06:00
* 06:00-06:30
* 06:30-07:00
* 07:00-07:30
* 07:30-08:00
* 08:00-08:30
* 08:30-09:00
* 09:00-09:30
* Senare än 09:30

När går du och lägger dig i genomsnitt en **vanlig skoldag**? * tidigare än 21:00
* 21:00-21:30
* 21:30-22:00
* 22:00-22:30
* 22:30-23:00
* 23:00-23:30
* Senare än 23:00
 |
| 3.2 | När går du upp i genomsnitt en **vanlig helgdag** (lördag & söndag)?* tidigare än 07:00
* 07:00-07:30
* 07:30-08:00
* 08:00-08:30
* 08:30-09:00
* 09:00-09:30
* 09:30-10:00
* 10:00-10:30
* Senare än 10:30

När går du och lägger dig i genomsnitt en **vanlig helgdag** (lördag & söndag)? * tidigare än 21:00
* 21:00-21:30
* 21:30-22:00
* 22:00-22:30
* 22:30-23:00
* 23:00-23:30
* senare än 23:30
 |

|  |  |
| --- | --- |
| 3.3 | Skulle du vilja minska din dagliga skärmtid (dvs surf och spel på mobil, dator, tv eller annat) eller känner du dig nöjd som det är?* Jag skulle vilja minska min skärmtid
* Jag är nöjd
* Jag vill ha mer skärmtid
* Vet ej/vill inte svara
 |

|  |
| --- |
| **4. Frågor om skärmtid och stillasittande** |
| Hur mycket tid spenderar du på följande under **en vanlig vardag**, från det att du vaknar till dess att du går och lägger dig?  |
|  | Inget | 15 min eller mer | 30 min | 1 tim | 2 tim | 3 tim | 4 tim | 5 tim | 6 tim eller mer  |
| 1. Surfa på mobil och/eller läsplatta
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Titta på TV (inklusive tjänster som Netflix, Youtube mm)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Spela dator- eller TV-spel
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitta ned och lyssna på musik på Spotify, cd eller annat
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitta ned och prata i telefon
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Pappersarbete eller motsvarande på datorn (kontorsarbete, svara på mail, betala räkningar)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Läsa en bok eller tidskrift
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Spela ett musikinstrument
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Konst och hantverk, t ex sy, sticka, måla, pyssla mm
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Åka bil, buss, tåg eller annat motordrivet fordon
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |

|  |
| --- |
| Hur mycket tid spenderar du på följande under **en vanlig helgdag**, från det att du vaknar till dess att du går och lägger dig?  |
|  | Inget | 15 min eller mer | 30 min | 1 tim | 2 tim | 3 tim | 4 tim | 5 tim | 6 tim eller mer  |
| 1. Surfa på mobil och/eller läsplatta
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Titta på TV (inklusive tjänster som Netflix, Youtube mm)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Spela dator- eller TV-spel
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitta ned och lyssna på musik på Spotify, cd eller annat
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Sitta ned och prata i telefon
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Pappersarbete eller motsvarande på datorn (kontorsarbete, svara på mail, betala räkningar)
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Läsa en bok eller tidskrift
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Spela ett musikinstrument
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Konst och hantverk, t ex sy, sticka, måla, pyssla mm
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 1. Åka bil, buss, tåg eller annat motordrivet fordon
 | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |

|  |
| --- |
| **Frågeformulär - barns livskvalitet**(Kid- och Kiddo-KINDLR, frågor för barn) |
| 1. **Först skulle vi vilja veta lite om din kropp…**
 |
| Förra veckan… | aldrig | sällan | ibland | ofta | alltid |
| 1. … kände jag mig sjuk
 |  |  |  |  |  |
| 1. … hade jag ont i huvudet eller ont i magen
 |  |  |  |  |  |
| 1. … kände jag mig trött eller hängig
 |  |  |  |  |  |
| 1. … var jag full av energi och uthållighet
 |  |  |  |  |  |
|  |  |
| 1. **sedan lite om hur du känner dig …**
 |
| Förra veckan… | aldrig | sällan | ibland | ofta | alltid |
| 1. … skrattade jag och hade roligt
 |  |  |  |  |  |
| 1. … hade jag långtråkigt
 |  |  |  |  |  |
| 1. … kände jag mig ensam
 |  |  |  |  |  |
| 1. … var jag rädd
 |  |  |  |  |  |
| 1. **… och vad du tycker om dig själv.**
 |
| Förra veckan… | aldrig | sällan | ibland | ofta | alltid |
| 1. … var jag stolt över mig själv
 |  |  |  |  |  |
| 1. … tyckte jag bra om mig själv
 |  |  |  |  |  |
| 1. … gillade jag mig själv
 |  |  |  |  |  |
| 1. … hade jag massor av roliga idéer
 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **4. I frågorna som kommer sedan handlar det om din familj …** |
| Förra veckan… | aldrig | sällan | ibland | ofta | alltid |
| 1. … kom jag bra överens med mina föräldrar
 |  |  |  |  |  |
| 1. … tyckte jag att det var roligt hemma
 |  |  |  |  |  |
| 1. … bråkade vi mycket hemma
 |  |  |  |  |  |
| 1. … förbjöd mig mina föräldrar att göra olika saker
 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **5. …och sedan om dina kompisar.** |
| Förra veckan… | aldrig | sällan | ibland | ofta | alltid |
| 1. … gjorde jag saker med mina kompisar
 |  |  |  |  |  |
| 1. … tyckte de andra kompisarna om mig
 |  |  |  |  |  |
| 1. … kom jag bra överens med mina kompisar
 |  |  |  |  |  |
| 1. … hade jag känslan att jag var annorlunda än de andra
 |  |  |  |  |  |
| **6. Nu skulle vi vilja veta lite om skolan.** |  |  |  |  |  |
| När jag var i skolan förra veckan… | aldrig | sällan | ibland | ofta | alltid |
| 1. … klarade jag av skoluppgifterna bra
 |  |  |  |  |  |
| 1. … tyckte jag att det var roligt att lära mig saker
 |  |  |  |  |  |
| 1. … var jag orolig för framtiden
 |  |  |  |  |  |
| 1. … var jag rädd för att få dåliga betyg
 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| © Kid- & Kiddo-KINDLR / parents / Swedish / Ravens-Sieberer & Bullinger / 2000 / page 3 |