



HEILSA OG LÍFSKJÖR  
SKÓLANEMA  
Á ÍSLANDI

Dr. Einar B. Þorsteinsson  
og  
Dr. Ársæll Arnarsson

Rannsóknastofa í tómstundafræðum Háskóli  
Íslands

---



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Rannsóknastofa í tómstundafræðum við Menntavísindasvið Háskóla Íslands  
Desember 2018

Heilsa og lífskjör skólanema á Íslandi

Menntavísindastofnun, Menntavísindasvið, Háskóli Íslands

Rafræn útgáfa:

[http://menntavísindastofnun.hi.is/tomstundafrædi/utgafa\\_mat\\_og\\_throunarverkefni](http://menntavísindastofnun.hi.is/tomstundafrædi/utgafa_mat_og_throunarverkefni)

ISBN 978-9935-468-16-1

## Efnisyfirlit

Um HBSC-rannsóknina .....	4
LÍÐAN Í SKÓLA.....	5
Skólaliðan.....	5
Álag vegna skólanáms.....	6
Kennurum annt um nemendur .....	7
Traust á kennurum.....	8
LÍKAMSRÆKT .....	9
Hreyfing .....	9
MATARÆÐI.....	10
Morgunmatur .....	10
Ávaxtaneysla .....	11
Grænmeti .....	12
Nammi .....	13
Gos með sykri.....	14
Orkudrykkir .....	15
HEILSA .....	16
Höfuðverkir .....	16
Depurð.....	17
Einmanaleiki .....	18
Svefn .....	19
Tannburstun .....	20
OFBELDI .....	21
þolendur eineltis .....	21
Gerendur eineltis .....	22
Slagsmál.....	23
VÍMUEFNANEYSLA.....	24
Reykingar .....	24
Rafrettur .....	25
Tóbak í vör.....	25
Áfengisdrykkja .....	26
Ofurölvun.....	27
Kannabisneysla .....	28
KYNLÍF .....	29
Kynlíf og smokkanotkun .....	29

## Um HBSC-rannsóknina

Rannsóknin *Heilsa og lífskjör skólanema* er íslenskur hluti alþjóðlegs verkefnis sem unnið er að tilstuðlan Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) og nefnist *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Þetta er ein víðamesta rannsókn samtímans á sviði heilsu og heilsutengdrar hegðunar ungs fólks. Um 44 lönd tóku þátt í þeirri fyrirlögn sem fram fór árið 2018. Meginmarkmiðið er að auka þekkingu og skilning á heilsu og lífskjörum ungs fólks. Viðfangsefni rannsóknarinnar eru víðtæk en meðal annars er spurt um lífstíl, næringu, matmálstíma, hreyfingu, tómstundir, slys, tannhirðu, líðan, félagsleg tengsl og umhverfi nemenda auk þess sem spurt er um ýmsa áhættuhegðun. Þátttaka Íslands í þessari alþjóðlegu rannsókn mun efla og styrkja til muna störf fræðimanna og fólks sem vinnur að forvörnum ungs fólks.

Rannsóknastofa í tómstundafræðum við Menntavísindasvið Háskóla Íslands stendur fyrir framkvæmd rannsóknarinnar og fær til þess styrk frá Lýðheilsusjóði. Þóroddur Bjarnason prófessor í félagsfræði við Háskólann á Akureyri stýrði rannsókninni frá árinu 2005 til 2013 en nú hefur Ársæll Arnarsson prófessor við Menntavísindasvið H.Í. tekið við keflinu. Jafnframt taka á fjórða tug sérfræðinga og háskólanema virkan þátt í verkefninu. Stærstan þátt eiga þó kennarar og skólastjórar þeirra skóla sem lögðu spurningalistana fyrir og að sjálfsögðu þeir nemendur sem gáfu sér tíma til að fylla þá út. Fyrirlögnin gekk mjög vel alls staðar á landinu og er það ekki síst að þakka velvilja og stuðningi skólafólks. Alls svöruðu því 7.159 nemendur á landinu öllu.

Í þessari skýrslu eru fyrstu niðurstöður kynntar og staða mála á einstökum landsvæðum borin saman við landið í heild. Hver og einn skóli sem tók þátt fær síðan sínar eigin niðurstöður í skýrsluformi og hvert sveitarfélag sömuleiðis ef þar eru fleiri en einn skóli. Útkoma nokkurra mælinga er einnig sýnd í samanburði við önnur Evrópulönd – einkum og sér í lagi við hin Norðurlöndin. Sé frekari upplýsinga óskað hvetjum við ykkur til að hafa samband við Ársæl Arnarsson (arsaell@hi.is) prófessor við Háskóla Íslands. Einnig er hægt að skoða alþjóðlega vefsíðu verkefnisins á [hbsc.org](http://hbsc.org).

Með bestu kveðju,

Starfsfólk Heilsu og lífskjara skólanema á Íslandi

## LÍÐAN Í SKÓLA

Unglingsárin eru mjög mikilvægur tími sem hafa mótandi áhrif á flestum sviðum þroska einstaklingsins – þar á meðal á heilsu og vellíðan. Þessum þungvægu árum er að stórum hluta eytt innan veggja skólans. Styðjandi skólaumhverfi er því mjög mikilvægur þáttur til eflingar andlegrar og líkamlegrar heilsu bæði á unglingsárum og þegar fram í sækir.

### Skólalíðan

Ein allra ánægjulegasta niðurstaða þessarar rannsóknar er hversu stórt hlutfall nemenda segist líka vel eða þokkalega í skólanum. Einhver smávægilegur breytileiki er milli landshluta og aldurshópa en heilt yfir litið er útkoman góð. Þó ber þess að geta að niðurstaðan árið 2014 var enn betri.

Hvernig líkar þér í skólanum? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Mjög vel	43,2%	49,1%	44,8%	40,7%	46,6%	43,9%	38,8%	37,0%	34,7%
	Þokkalega	48,0%	43,6%	47,4%	49,1%	44,8%	46,7%	52,0%	54,3%	50,0%
	Ekki vel	6,1%	3,6%	5,4%	6,5%	6,9%	6,5%	8,4%	6,5%	8,9%
	Alls ekki vel	2,7%	3,6%	2,5%	3,7%	1,7%	2,8%	0,9%	2,2%	6,5%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Mjög vel	37,2%	33,3%	36,0%	41,5%	31,1%	38,7%	38,6%	37,7%	43,8%
	Þokkalega	50,8%	46,7%	52,8%	46,0%	54,1%	48,9%	47,2%	50,9%	43,8%
	Ekki vel	8,2%	10,0%	7,8%	7,1%	9,8%	8,8%	10,2%	9,4%	7,1%
	Alls ekki vel	3,9%	10,0%	3,3%	5,4%	4,9%	3,6%	4,1%	1,9%	5,4%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Mjög vel	38,2%	45,5%	42,5%	25,8%	44,1%	36,2%	29,0%	25,4%	39,3%
	Þokkalega	48,3%	42,4%	45,5%	59,6%	42,6%	49,8%	53,3%	62,7%	40,2%
	Ekki vel	9,3%	3,0%	8,5%	10,2%	5,9%	10,1%	12,4%	5,1%	15,0%
	Alls ekki vel	4,2%	9,1%	3,5%	4,4%	7,4%	3,8%	5,2%	6,8%	5,6%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Álag vegna skólanáms

Álag vegna skólanáms eykst frá 6. bekk til 10. bekkjar. Aukið álag gefur til kynna að sumir nemendur eigi erfitt uppdráttar eða um fjórðungur í 10. bekk. Það væri líka athugavert fyrir skóla að komast að því hvort þá nemendur sem verða fyrir litlu eða engu álagi vanti meira aðhald og hvort þessi nemendur séu búnir að gefast upp eða finnist námið allt of auðvelt.

Hversu miklu álagi verður þú fyrir vegna skólanámsins? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Engu	16,5%	13,2%	16,1%	19,2%	22,4%	17,1%	15,7%	11,1%	16,1%
	Litlu	45,1%	45,3%	45,0%	47,4%	36,2%	43,5%	47,2%	46,7%	46,0%
	Nokkru	28,9%	32,1%	29,0%	28,6%	31,0%	27,6%	29,7%	26,7%	27,4%
	Miklu	9,5%	9,4%	9,9%	4,7%	10,3%	11,8%	7,4%	15,6%	10,5%
Heild		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Engu	8,3%	8,3%	8,2%	10,2%	6,5%	8,8%	7,1%	3,8%	9,9%
	Litlu	36,4%	36,7%	35,0%	36,4%	41,9%	37,0%	41,9%	50,9%	35,1%
	Nokkru	39,8%	43,3%	39,9%	43,6%	38,7%	38,8%	36,9%	32,1%	41,4%
	Miklu	15,4%	11,7%	16,9%	9,8%	12,9%	15,4%	14,1%	13,2%	13,5%
Heild		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Engu	5,3%	8,8%	5,6%	3,1%	7,4%	5,6%	4,8%	3,4%	5,6%
	Litlu	24,2%	26,5%	22,0%	32,6%	26,5%	22,8%	25,7%	33,9%	26,2%
	Nokkru	46,9%	35,3%	46,5%	44,2%	51,5%	47,0%	50,5%	54,2%	46,7%
	Miklu	23,6%	29,4%	25,9%	20,1%	14,7%	24,6%	19,0%	8,5%	21,5%
Heild		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Kennurum annt um nemendur

Nemendur voru beðnir um að taka afstöðu til fullyrðingarinnar „Mér finnst kennurunum vera annt um mig sem einstakling“. Eins og sést í töflunni hér að neðan eru langflestir nemendur sammála eða mjög sammála þessari fullyrðingu – um 81% nemenda í 6. bekk og 65% í 10. bekk. Miðað við síðustu könnun árið 2014 hefur þeim nemendum í 6. bekk sem svara með þessum hætti fjölgað um 6 prósentustig en útkoman fyrir 10. bekk er nákvæmlega sú sama. Meirihluti þeirra sem svarar með öðrum hætti segist hvorki sammála né ósammála. Þetta er mjög jákvæð niðurstaða sem rímar vel við almenna vellíðan nemenda í skólum landsins.

Mér finnst kennurunum vera annt um mig sem einstakling 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Mjög sammála	38,2%	51,0%	40,0%	34,5%	36,7%	31,5%	35,9%	26,2%	40,5%
	Frekar sammála	42,3%	29,4%	40,6%	44,8%	44,9%	50,0%	43,3%	50,0%	41,4%
	Hvorki sammála né ósammála	12,9%	11,8%	12,9%	12,3%	14,3%	10,8%	15,2%	11,9%	12,9%
	Frekar ósammála	4,9%	7,8%	4,6%	6,4%	2,0%	4,7%	4,6%	9,5%	4,3%
	Mjög ósammála	1,9%	0,0%	2,0%	2,0%	2,0%	3,0%	0,9%	2,4%	0,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Mjög sammála	23,1%	34,5%	20,8%	30,5%	27,9%	22,9%	19,6%	23,1%	38,0%
	Frekar sammála	43,1%	36,2%	42,5%	45,5%	29,5%	44,7%	47,1%	59,6%	38,9%
	Hvorki sammála né ósammála	24,1%	19,0%	26,3%	15,9%	32,8%	25,2%	20,6%	11,5%	17,6%
	Frekar ósammála	7,3%	6,9%	8,0%	6,4%	8,2%	4,9%	10,1%	1,9%	3,7%
	Mjög ósammála	2,4%	3,4%	2,5%	1,8%	1,6%	2,3%	2,6%	3,8%	1,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Mjög sammála	25,5%	38,2%	26,3%	17,3%	38,5%	25,4%	22,3%	24,6%	29,2%
	Frekar sammála	39,9%	29,4%	38,8%	49,1%	36,9%	40,3%	38,8%	38,6%	40,6%
	Hvorki sammála né ósammála	24,8%	17,6%	24,9%	25,9%	20,0%	25,4%	25,2%	31,6%	19,8%
	Frekar ósammála	6,6%	11,8%	6,6%	5,9%	0,0%	6,4%	10,7%	5,3%	4,7%
	Mjög ósammála	3,2%	2,9%	3,5%	1,8%	4,6%	2,5%	2,9%	0,0%	5,7%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Traust á kennurum

Fullyrðingunni „Ég treysti kennurunum mínum mjög vel“ svöruðu langflestir sjöttu bekkingar með afar jákvæðum hætti. Eftir því sem nemendahópurinn eldist verður hann hins vegar neikvæðari gagnvart henni. Þó er mikilvægt að halda því til haga að meðal 10. bekkinga eru aðeins á bilinu 10-15% sem taka neikvæða afstöðu til hennar.

Ég treysti kennurunum mínum mjög vel - 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Mjög sammála	53,1%	55,6%	53,9%	56,9%	52,8%	52,9%	44,1%	46,7%	55,9%
	Frekar sammála	31,5%	29,6%	29,8%	29,4%	32,1%	35,4%	40,1%	33,3%	31,4%
	Hvorki sammála né ósammála	9,2%	11,1%	9,9%	7,8%	9,4%	6,3%	10,4%	11,1%	5,9%
	Frekar ósammála	4,0%	1,9%	4,1%	3,9%	1,9%	3,8%	4,1%	6,7%	5,1%
	Mjög ósammála	2,1%	1,9%	2,3%	2,0%	3,8%	1,7%	1,4%	2,2%	1,7%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Mjög sammála	25,4%	27,1%	23,1%	33,9%	31,1%	27,7%	22,8%	25,0%	35,8%
	Frekar sammála	39,6%	37,3%	38,9%	42,2%	23,0%	38,2%	46,1%	50,0%	41,3%
	Hvorki sammála né ósammála	21,7%	23,7%	23,4%	13,3%	31,1%	23,2%	17,6%	13,5%	14,7%
	Frekar ósammála	9,9%	6,8%	11,0%	7,8%	13,1%	7,5%	9,3%	7,7%	5,5%
	Mjög ósammála	3,5%	5,1%	3,6%	2,8%	1,6%	3,4%	4,1%	3,8%	2,8%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Mjög sammála	25,1%	47,1%	26,2%	20,1%	33,8%	23,6%	21,7%	15,5%	26,4%
	Frekar sammála	38,8%	20,6%	37,6%	47,9%	44,6%	38,4%	37,7%	48,3%	34,0%
	Hvorki sammála né ósammála	23,6%	11,8%	23,3%	21,0%	13,8%	26,1%	28,5%	27,6%	24,5%
	Frekar ósammála	8,1%	17,6%	7,9%	8,2%	3,1%	8,1%	9,2%	6,9%	8,5%
	Mjög ósammála	4,4%	2,9%	5,1%	2,7%	4,6%	3,9%	2,9%	1,7%	6,6%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



# LÍKAMSRÆKT

## Hreyfing

Nemendur voru beðnir um að svara eftirfarandi spurningu: „Af síðastliðnum 7 dögum, hversu marga daga hefur þú stundað líkamlega hreyfingu samanlagt í 60 mínútur eða meira á dag?“ Sé litið til landsins í heild þá kemur í ljós að flestir nemendur í öllum aldurshópum hafa hreyft sig þetta mikið alla daga vikunnar. Nokkuð dregur úr hreyfingu með hækkandi aldri og tíðni hennar er talsvert breytileg milli svæða.

Af síðastliðnum 7 dögum, hversu marga daga hefur þú stundað líkamlega hreyfingu samanlagt í 60 mínútur eða meira á dag? 2018										
		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Engan	3,7%	0,0%	3,7%	1,9%	1,7%	5,7%	3,9%	6,5%	3,3%
	1 dag	3,6%	0,0%	3,6%	4,3%	1,7%	4,1%	2,2%	6,5%	5,7%
	2 daga	6,1%	3,7%	6,5%	5,2%	3,4%	8,6%	3,5%	4,3%	7,3%
	3 daga	11,6%	20,4%	10,9%	13,8%	15,5%	9,8%	13,6%	15,2%	8,9%
	4 daga	17,4%	16,7%	17,5%	14,3%	20,7%	18,9%	15,4%	19,6%	21,1%
	5 daga	18,9%	20,4%	18,9%	21,4%	25,9%	16,0%	18,4%	13,0%	19,5%
	6 daga	15,6%	9,3%	16,0%	15,7%	8,6%	14,8%	17,5%	21,7%	13,8%
	7 daga	22,9%	29,6%	22,9%	23,3%	22,4%	22,1%	25,4%	13,0%	20,3%
<b>Total</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Engan	4,7%	8,3%	5,1%	3,6%	1,6%	5,9%	2,0%	1,9%	4,5%
	1 dag	4,3%	5,0%	4,2%	4,5%	4,8%	2,2%	3,1%	7,5%	10,9%
	2 daga	8,6%	10,0%	8,9%	8,1%	6,5%	8,9%	6,6%	3,8%	10,9%
	3 daga	12,1%	11,7%	11,8%	14,5%	14,5%	8,9%	13,3%	13,2%	15,5%
	4 daga	17,9%	20,0%	17,8%	17,6%	21,0%	17,7%	16,8%	26,4%	14,5%
	5 daga	18,4%	20,0%	17,4%	18,6%	19,4%	22,5%	25,5%	11,3%	10,0%
	6 daga	14,8%	13,3%	14,6%	14,5%	19,4%	14,4%	14,3%	17,0%	18,2%
	7 daga	19,2%	11,7%	20,2%	18,6%	12,9%	19,6%	18,4%	18,9%	15,5%
<b>Total</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Engan	8,2%	8,8%	9,2%	4,9%	7,4%	9,1%	5,3%	6,8%	7,5%
	1 dag	6,6%	5,9%	6,6%	8,8%	1,5%	5,2%	8,2%	6,8%	6,6%
	2 daga	10,3%	11,8%	10,4%	9,3%	7,4%	9,8%	10,6%	13,6%	12,3%
	3 daga	13,4%	8,8%	12,5%	16,4%	14,7%	10,5%	17,3%	20,3%	14,2%
	4 daga	12,7%	2,9%	12,4%	15,5%	20,6%	14,3%	11,5%	3,4%	12,3%
	5 daga	15,4%	17,6%	14,8%	15,0%	20,6%	19,9%	14,4%	11,9%	10,4%
	6 daga	13,6%	14,7%	13,9%	14,6%	13,2%	13,3%	13,5%	10,2%	10,4%
	7 daga	19,8%	29,4%	20,2%	15,5%	14,7%	17,8%	19,2%	27,1%	26,4%
<b>Total</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## MATARÆÐI

Heilbriggt mataræði í bernsku og á unglingsárum hefur mikil áhrif á almennt heilsufar, líkamlegan vöxt og andlegan þroska. Þær matarvenjur sem einstaklingurinn tileinkar sér á þessum árum geta fylgt honum fram á fullorðinsár og haft veruleg áhrif á þróun sjúkdóma og lífslíkur.

### Morgunmatur

Nemendur voru spurðir af því hversu oft þeir borðuðu morgunmat (meira en t.d. mjólkurglas eða glas af ávaxtasafa). Í töflunni að neðan sést að langstærstur hluti unglingsanna á öllum landsvæðum borðar morgunmat alla virka daga vikunnar en nokkur munur er milli landsvæða sem ekki virðist vera hægt að skýra með vísan til búsetuþéttleika. Hins vegar eiga öll landsvæðin það sammerkt að algengi þess að unglingsarnir borði morgunmat minnkar eftir því sem þau eldast. Miðað við rannsókn okkar frá 2014 er þó ljóst að talsverð aukning hefur orðið í öllum aldurshópum á unglingsum sem borða aldrei morgunmat eða sjaldan.

Hversu oft borðar þú venjulega morgunmat (meira en t.d. mjólkurglas eða glas af ávaxtasafa) á VIRKUM dögum? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	8,7%	0,0%	8,1%	8,8%	8,6%	10,6%	10,9%	10,9%	11,3%
	Einn dag	3,4%	3,7%	3,4%	3,3%	1,7%	6,1%	2,2%	0,0%	2,4%
	Tvo daga	3,5%	3,7%	3,1%	4,2%	5,2%	3,7%	3,5%	13,0%	2,4%
	Þrjú daga	4,1%	3,7%	3,6%	6,5%	3,4%	4,1%	4,4%	2,2%	5,6%
	Fjóra daga	6,2%	0,0%	6,0%	7,0%	0,0	7,3%	8,3%	2,2%	7,3%
	Fimm daga	74,1%	88,9%	75,8%	70,2%	81,0%	68,3%	70,7%	71,7%	71,0%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	13,0%	6,7%	12,6%	13,8%	14,5%	11,7%	18,3%	7,5%	15,3%
	Einn dag	4,2%	0,0%	4,4%	2,7%	3,2%	5,1%	4,1%	5,7%	4,5%
	Tvo daga	4,3%	6,7%	4,2%	2,2%	3,2%	7,0%	3,0%	1,9%	7,2%
	Þrjú daga	5,6%	3,3%	5,8%	5,3%	6,5%	6,6%	4,1%	9,4%	2,7%
	Fjóra daga	7,4%	6,7%	8,5%	5,3%	8,1%	5,9%	7,1%	1,9%	2,7%
	Fimm daga	65,5%	76,7%	64,5%	70,7%	64,5%	63,7%	63,5%	73,6%	67,6%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	18,5%	8,8%	18,5%	17,7%	14,7%	19,5%	19,4%	20,3%	20,6%
	Einn dag	3,6%	5,9%	4,3%	2,2%	1,5%	4,2%	1,9%	0,0%	1,9%
	Tvo daga	5,5%	2,9%	6,2%	4,4%	2,9%	6,3%	3,8%	5,1%	4,7%
	Þrjú daga	7,3%	2,9%	7,4%	6,6%	2,9%	7,7%	8,5%	8,5%	6,5%
	Fjóra daga	7,9%	5,9%	8,2%	8,0%	11,8%	4,9%	10,0%	5,1%	9,3%
	Fimm daga	57,2%	73,5%	55,4%	61,1%	66,2%	57,5%	56,4%	61,0%	57,0%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Ávaxtaneysla

Þegar nemendur voru inntir eftir því hversu oft í viku þeir borðuðu ávexti kom í ljós að neyslan var talsverð. Alls sögðust 10-20% þátttakenda borða ávexti sjaldnar en tvisvar til fjórum sinnum í viku og er það nokkuð lakari niðurstaða en árið 2014. Eins og taflan hér að neðan sýnir var nokkur munur á svörum eftir landshlutum.

Hversu oft í viku borðar þú ávexti? 2018										
		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	1,5%	5,7%	1,3%	1,4%	0,0%	1,2%	1,4%	4,3%	2,5%
	Sjaldnar en 1x	4,4%	1,9%	3,9%	6,1%	1,7%	6,9%	7,2%	2,2%	0,8%
	Einu sinni	5,8%	0,0%	5,3%	5,2%	8,6%	6,9%	7,2%	13,0%	5,8%
	2-4 daga	26,0%	20,8%	25,1%	31,0%	32,8%	24,1%	27,5%	30,4%	27,3%
	5-6 daga	19,6%	24,5%	21,1%	15,5%	19,0%	17,1%	20,3%	21,7%	11,6%
	Daglega	19,3%	22,6%	18,6%	16,4%	25,9%	20,8%	19,8%	10,9%	26,4%
	Oft á dag	23,3%	24,5%	24,8%	24,4%	12,1%	22,9%	16,7%	17,4%	25,6%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	2,1%	0,0%	1,9%	2,7%	1,6%	1,1%	4,6%	1,9%	3,6%
	Sjaldnar en 1x	4,9%	3,3%	4,4%	5,4%	4,8%	6,2%	5,1%	3,8%	9,9%
	Einu sinni	7,9%	6,7%	8,2%	6,8%	3,2%	8,0%	7,6%	7,5%	10,8%
	2-4 daga	31,5%	25,0%	32,7%	30,6%	33,9%	33,8%	23,4%	20,8%	33,3%
	5-6 daga	16,0%	23,3%	14,6%	18,9%	25,8%	17,1%	19,3%	15,1%	13,5%
	Daglega	16,9%	18,3%	17,5%	15,8%	9,7%	13,8%	21,8%	20,8%	12,6%
	Oft á dag	20,5%	23,3%	20,8%	19,8%	21,0%	20,0%	18,3%	30,2%	16,2%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	2,6%	0,0%	2,9%	1,8%	1,5%	1,7%	1,9%	3,4%	4,7%
	Sjaldnar en 1x	6,7%	2,9%	5,2%	9,0%	7,5%	7,0%	10,6%	5,1%	12,3%
	Einu sinni	8,9%	5,9%	9,0%	8,5%	9,0%	11,8%	7,2%	5,1%	5,7%
	2-4 daga	26,8%	11,8%	26,0%	33,2%	25,4%	28,6%	24,5%	33,9%	23,6%
	5-6 daga	15,6%	20,6%	15,0%	17,0%	22,4%	12,9%	20,7%	13,6%	12,3%
	Daglega	16,9%	32,4%	16,0%	15,7%	22,4%	17,1%	15,9%	25,4%	18,9%
	Oft á dag	22,6%	26,5%	25,8%	14,8%	11,9%	20,9%	19,2%	13,6%	22,6%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Grænmeti

Nemendur voru spurðir um það hversu oft í viku þeir borðuðu grænmeti. Nokkur munur var á svörum eftir landshlutum en þess ber að geta að spurninguna er hægt að túlka með mismunandi hætti og skiptir þá máli hvort nemendur tiltaki soðið eða steikt grænmeti í mat eða ekki. Þeim er í raun í sjálfsveld sett hvernig þeir skilgreina þessa neyslu og einhver hluti breytileikans kann að stafa af slíkum mismun.

Hversu oft í viku borðar þú grænmeti? 2018										
		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	3,4%	7,4%	2,3%	6,2%	5,4%	3,8%	3,7%	6,7%	6,0%
	Sjaldnar en 1x	7,2%	1,9%	6,3%	10,0%	3,6%	10,5%	8,2%	15,6%	5,2%
	Einu sinni	9,5%	5,6%	8,4%	9,0%	14,3%	11,0%	15,1%	15,6%	6,0%
	2-4 daga	26,9%	16,7%	27,7%	23,3%	37,5%	25,3%	27,4%	24,4%	27,6%
	5-6 daga	18,8%	25,9%	19,5%	16,2%	12,5%	16,9%	15,1%	17,8%	26,7%
	Daglega	19,7%	25,9%	20,9%	20,0%	17,9%	17,7%	18,7%	8,9%	13,8%
	Oft á dag	14,4%	16,7%	14,8%	15,2%	8,9%	14,8%	11,9%	11,1%	14,7%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	2,6%	5,1%	2,1%	1,8%	4,9%	3,0%	4,1%	1,9%	5,4%
	Sjaldnar en 1x	6,1%	8,5%	5,3%	7,3%	6,6%	8,1%	5,2%	7,7%	9,0%
	Einu sinni	9,9%	5,1%	9,3%	10,6%	11,5%	12,9%	8,3%	13,5%	11,7%
	2-4 daga	31,2%	28,8%	31,0%	36,2%	26,2%	26,2%	31,1%	26,9%	42,3%
	5-6 daga	17,3%	16,9%	17,6%	15,1%	23,0%	19,2%	19,2%	11,5%	9,0%
	Daglega	18,6%	15,3%	19,7%	15,6%	14,8%	17,3%	19,7%	23,1%	12,6%
	Oft á dag	14,3%	20,3%	15,0%	13,3%	13,1%	13,3%	12,4%	15,4%	9,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	2,8%	2,9%	2,6%	5,0%	0,0%	2,5%	2,4%	3,4%	3,8%
	Sjaldnar en 1x	6,9%	0,0%	5,0%	9,5%	9,1%	6,0%	11,1%	13,6%	15,1%
	Einu sinni	8,9%	2,9%	8,1%	10,5%	15,2%	10,2%	9,6%	8,5%	8,5%
	2-4 daga	29,5%	20,6%	29,5%	33,6%	22,7%	27,9%	33,2%	23,7%	27,4%
	5-6 daga	15,9%	26,5%	15,1%	10,9%	25,8%	18,7%	17,8%	18,6%	13,2%
	Daglega	20,8%	23,5%	22,1%	19,5%	19,7%	20,8%	15,4%	22,0%	18,9%
	Oft á dag	15,2%	23,5%	17,6%	10,9%	7,6%	13,8%	10,6%	10,2%	13,2%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Nammi

Sælgætisneysla er nokkuð mikil í öllum aldurshópum og á öllum landsvæðum þó vissulega sé hún breytileg. Í rannsókninni 2014 kom fram að nemendur í 10. bekk borðuðu meira nammi en þeir sem yngri voru. Sá munur hefur farið minnkandi sem skýrist því miður með því að sælgætisneysla í 6. og 8. bekkur hefur aukist.

Hversu oft í viku borðar þú nammi? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	3,7%	5,8%	3,9%	3,4%	5,8%	2,5%	2,3%	6,7%	3,4%
	Sjaldnar en 1x	26,0%	26,9%	26,0%	19,8%	26,9%	33,6%	27,7%	20,0%	19,8%
	Einu sinni	44,6%	48,1%	44,1%	52,7%	38,5%	39,1%	44,1%	53,3%	45,7%
	2-4 daga	17,7%	15,4%	18,3%	16,9%	15,4%	16,4%	18,2%	13,3%	18,1%
	5-6 daga	2,9%	0,0%	3,5%	1,9%	5,8%	2,9%	1,8%	2,2%	0,9%
	Daglega	2,8%	1,9%	2,4%	2,9%	1,9%	1,7%	3,6%	2,2%	7,8%
	Oft á dag	2,4%	1,9%	1,8%	2,4%	5,8%	3,8%	2,3%	2,2%	4,3%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	5,1%	6,8%	4,5%	4,1%	6,6%	6,0%	3,6%	9,6%	11,7%
	Sjaldnar en 1x	23,1%	28,8%	20,7%	30,0%	23,0%	25,0%	29,1%	25,0%	22,5%
	Einu sinni	34,4%	37,3%	33,7%	37,8%	34,4%	36,9%	34,2%	38,5%	28,8%
	2-4 daga	28,0%	23,7%	30,5%	21,2%	31,1%	25,4%	22,4%	25,0%	24,3%
	5-6 daga	5,3%	0,0%	6,2%	5,1%	0,0%	3,0%	5,6%	1,9%	6,3%
	Daglega	2,5%	1,7%	2,7%	0,9%	4,9%	2,2%	3,1%	0,0%	2,7%
	Oft á dag	1,6%	1,7%	1,6%	0,9%	0,0%	1,5%	2,0%	0,0%	3,6%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	7,2%	0,0%	8,1%	6,3%	6,0%	6,6%	5,3%	5,1%	8,6%
	Sjaldnar en 1x	22,3%	45,5%	21,4%	19,0%	26,9%	23,4%	24,8%	32,2%	16,2%
	Einu sinni	28,5%	27,3%	27,4%	34,8%	22,4%	28,3%	26,7%	23,7%	39,0%
	2-4 daga	32,1%	21,2%	32,8%	32,1%	29,9%	31,5%	33,0%	28,8%	29,5%
	5-6 daga	5,3%	3,0%	5,5%	3,6%	10,4%	4,5%	5,3%	6,8%	5,7%
	Daglega	2,4%	3,0%	2,3%	2,7%	3,0%	2,8%	2,9%	0,0%	1,0%
	Oft á dag	2,2%	0,0%	2,4%	1,4%	1,5%	2,8%	1,9%	3,4%	0,0%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Gos með sykri

Um fimmtungur nemenda segist aldrei drekka gos með sykri og fjórðungur segist gera slíkt sjaldnar en einu sinni í viku. Unglingar í 10. bekk eru líklegri en aðrir til þess að drekka aldrei gos með sykri en þeir eru jafnframt líklegastir til þess að drekka það oftast. Neysla sykraðra gosdrykkja hefur minnkað talsvert í öllum aldurshópum frá 2014.

Hversu oft í viku drekkur þú gos með sykri? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	28,6%	26,4%	31,4%	18,0%	25,5%	28,8%	26,1%	33,3%	21,0%
	Sjaldnar en 1x	31,2%	30,2%	31,8%	32,0%	34,5%	27,1%	33,0%	35,6%	25,2%
	Einu sinni	20,7%	26,4%	19,6%	24,3%	21,8%	22,5%	17,4%	20,0%	26,1%
	2-4 daga	12,3%	11,3%	11,5%	18,4%	12,7%	11,4%	14,2%	6,7%	11,8%
	5-6 daga	2,7%	0,0%	2,6%	2,4%	0,0%	3,0%	2,3%	4,4%	6,7%
	Daglega	2,0%	3,8%	1,5%	1,5%	1,8%	3,4%	3,2%	0,0%	4,2%
	Oft á dag	2,4%	1,9%	1,6%	3,4%	3,6%	3,8%	3,7%	0,0%	5,0%
<b>Heild</b>			100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	29,3%	19,0%	30,3%	30,3%	27,9%	30,4%	26,8%	28,8%	21,6%
	Sjaldnar en 1x	26,3%	31,0%	25,9%	28,4%	26,2%	21,5%	33,5%	26,9%	24,3%
	Einu sinni	18,4%	22,4%	17,5%	21,1%	18,0%	20,0%	17,0%	23,1%	20,7%
	2-4 daga	18,4%	22,4%	19,1%	12,8%	19,7%	19,3%	14,9%	17,3%	20,7%
	5-6 daga	3,8%	1,7%	3,7%	3,2%	4,9%	4,4%	3,6%	1,9%	8,1%
	Daglega	2,0%	3,4%	1,9%	1,4%	3,3%	1,9%	2,1%	1,9%	3,6%
	Oft á dag	1,7%	0,0%	1,6%	2,8%	0,0%	2,6%	2,1%	0,0%	0,9%
<b>Heild</b>			100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	32,0%	31,3%	34,1%	26,2%	25,4%	32,7%	29,0%	39,0%	23,6%
	Sjaldnar en 1x	22,0%	43,8%	21,1%	28,5%	31,3%	18,0%	19,3%	22,0%	21,7%
	Einu sinni	15,9%	15,6%	16,3%	14,5%	23,9%	14,4%	15,0%	13,6%	16,0%
	2-4 daga	19,7%	6,3%	18,0%	20,8%	16,4%	21,5%	25,1%	13,6%	31,1%
	5-6 daga	5,4%	3,1%	5,5%	4,1%	3,0%	6,7%	7,2%	5,1%	2,8%
	Daglega	2,4%	0,0%	2,2%	2,7%	0,0%	1,8%	3,9%	5,1%	2,8%
	Oft á dag	2,8%	0,0%	2,9%	3,2%	0,0%	4,9%	0,5%	1,7%	1,9%
<b>Heild</b>			100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Orkudrykkir

Neysla á orkudrykkjum vex mjög með aldri unglingsanna og tæplega fimmtungur nemenda í 10. bekk neyta þessara drykkja í verulegum mæli. Þetta er talsverð aukning frá því í síðustu könnun árið 2014.

Hversu oft í viku drekkur þú orkudrykki? 2018										
		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	73,4%	81,1%	72,6%	72,3%	75,9%	77,6%	66,8%	84,4%	78,0%
	Sjaldnar en 1x	18,1%	11,3%	19,3%	15,0%	20,4%	15,2%	22,6%	11,1%	11,9%
	Einu sinni	4,1%	5,7%	3,7%	8,7%	0,0%	3,0%	4,6%	0,0%	5,1%
	2-4 daga	2,1%	0,0%	1,9%	1,0%	1,9%	3,0%	3,7%	2,2%	1,7%
	5-6 daga	0,7%	0,0%	0,7%	1,5%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	1,7%
	Daglega	0,7%	1,9%	0,7%	0,5%	0,0%	0,4%	0,9%	2,2%	0,0%
	Oft á dag	1,0%	0,0%	1,1%	1,0%	1,9%	0,8%	0,5%	0,0%	1,7%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	69,7%	72,9%	69,3%	69,9%	55,7%	73,2%	69,6%	74,5%	69,4%
	Sjaldnar en 1x	18,4%	18,6%	18,7%	19,6%	23,0%	14,5%	20,1%	19,6%	14,4%
	Einu sinni	4,9%	5,1%	4,8%	6,4%	6,6%	4,1%	3,1%	5,9%	6,3%
	2-4 daga	4,5%	0,0%	4,8%	1,8%	11,5%	5,2%	4,1%	0,0%	4,5%
	5-6 daga	1,2%	1,7%	1,0%	0,9%	0,0%	1,9%	0,5%	0,0%	3,6%
	Daglega	0,7%	0,0%	0,6%	0,5%	3,3%	0,7%	1,5%	0,0%	0,9%
	Oft á dag	0,7%	1,7%	0,7%	0,9%	0,0%	0,4%	1,0%	0,0%	0,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	50,5%	54,5%	53,2%	47,7%	39,7%	47,2%	44,4%	54,2%	50,0%
	Sjaldnar en 1x	24,3%	21,2%	22,9%	25,9%	30,9%	23,4%	31,4%	25,4%	23,1%
	Einu sinni	8,3%	12,1%	8,0%	8,2%	11,8%	8,4%	7,2%	5,1%	12,5%
	2-4 daga	9,3%	12,1%	8,6%	11,4%	10,3%	12,2%	9,2%	3,4%	6,7%
	5-6 daga	3,3%	0,0%	3,0%	3,6%	2,9%	4,2%	2,9%	8,5%	2,9%
	Daglega	1,9%	0,0%	2,2%	1,4%	1,5%	2,4%	1,4%	0,0%	1,9%
	Oft á dag	2,3%	0,0%	2,2%	1,8%	2,9%	2,1%	3,4%	3,4%	2,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

# HEILSA

## Höfuðverkir

Eins og taflan hér að neðan sýnir er mjög algengt að nemendur þjáist af höfuðverkjum og virðist sem tíðni slíkra verkja breytist lítið með aldri. Um 6-8% nemenda segist hafa höfuðverk nær daglega og ef slegið er saman tölum fyrir þá sem segjast fá þá vikulega eða oftar kemur í ljós að það á við um nær þriðjung nemenda. Þetta er talsverð aukning frá árinu 2014.

Hversu oft hefur þú fundið fyrir höfuðverk á síðustu 6 mánuðum? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Hér um bil daglega	8,0%	11,1%	7,7%	10,9%	8,6%	7,6%	6,8%	6,5%	9,1%
	Oftar en einu sinni í viku	10,6%	7,4%	10,4%	10,9%	5,2%	11,3%	15,5%	4,3%	7,4%
	Um það bil vikulega	16,2%	25,9%	15,7%	16,6%	20,7%	18,9%	11,8%	15,2%	18,2%
	Um það bil mánaðarlega	21,9%	20,4%	21,8%	24,2%	15,5%	19,3%	24,5%	34,8%	18,2%
	Sjaldan eða aldrei	43,3%	35,2%	44,4%	37,4%	50,0%	42,9%	41,4%	39,1%	47,1%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Hér um bil daglega	6,3%	5,1%	7,0%	5,4%	6,5%	7,4%	3,6%	0,0%	3,7%
	Oftar en einu sinni í viku	10,9%	16,9%	10,2%	11,6%	11,3%	9,2%	14,9%	15,1%	10,2%
	Um það bil vikulega	14,5%	11,9%	14,1%	16,1%	6,5%	15,4%	15,9%	15,1%	17,6%
	Um það bil mánaðarlega	26,4%	18,6%	27,4%	23,2%	32,3%	23,5%	27,2%	26,4%	24,1%
	Sjaldan eða aldrei	42,0%	47,5%	41,2%	43,8%	43,5%	44,5%	38,5%	43,4%	44,4%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Hér um bil daglega	7,8%	5,9%	7,5%	11,1%	7,5%	7,0%	8,2%	6,8%	7,5%
	Oftar en einu sinni í viku	11,5%	11,8%	10,5%	13,3%	10,4%	15,8%	11,1%	8,5%	12,3%
	Um það bil vikulega	16,0%	14,7%	16,1%	13,8%	7,5%	20,4%	18,3%	13,6%	10,4%
	Um það bil mánaðarlega	27,1%	26,5%	27,7%	26,2%	28,4%	24,6%	29,3%	25,4%	24,5%
	Sjaldan eða aldrei	37,6%	41,2%	38,3%	35,6%	46,3%	32,3%	33,2%	45,8%	45,3%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



## Depurð

Minnihluti nemenda finnur sjaldan eða aldrei fyrir depurð. Talsverður fjöldi yngstu þátttakendanna sagðist finna oft fyrir depurð og það hlutfall jókst með aldri. Á milli 10-15% sjöttu bekkinga sagðist upplifa slíkt oftár en einu sinni í viku en það sama átti við um fimmtung tíundu bekkinga.

Hversu oft hefur þú fundið fyrir depurð á síðustu 6 mánuðum? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Hér um bil daglega	6,4%	3,7%	5,9%	6,4%	10,9%	9,7%	5,6%	4,5%	5,9%
	Oftár en einu sinni í viku	10,2%	0,0%	11,1%	16,2%	5,5%	5,9%	5,6%	18,2%	11,0%
	Um það bil vikulega	14,3%	18,5%	13,4%	18,6%	18,2%	17,4%	12,1%	6,8%	14,4%
	Um það bil mánaðarlega	25,6%	24,1%	25,8%	23,5%	21,8%	22,0%	30,2%	38,6%	23,7%
	Sjaldan eða aldrei	43,4%	53,7%	43,8%	35,3%	43,6%	44,9%	46,5%	31,8%	44,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Hér um bil daglega	7,3%	8,6%	7,5%	5,5%	10,2%	8,1%	8,2%	5,9%	3,7%
	Oftár en einu sinni í viku	9,3%	15,5%	9,2%	11,9%	3,4%	7,7%	10,8%	7,8%	8,3%
	Um það bil vikulega	13,2%	15,5%	13,5%	12,8%	15,3%	13,2%	9,2%	7,8%	15,6%
	Um það bil mánaðarlega	25,2%	20,7%	26,1%	21,0%	25,4%	22,3%	29,7%	27,5%	20,2%
	Sjaldan eða aldrei	45,1%	39,7%	43,7%	48,9%	45,8%	48,7%	42,1%	51,0%	52,3%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Hér um bil daglega	9,1%	6,1%	9,0%	14,5%	3,1%	7,4%	10,1%	6,8%	7,6%
	Oftár en einu sinni í viku	12,4%	6,1%	11,6%	15,5%	13,8%	13,4%	11,5%	10,2%	17,1%
	Um það bil vikulega	17,6%	27,3%	18,5%	17,7%	12,3%	15,1%	19,2%	10,2%	15,2%
	Um það bil mánaðarlega	26,0%	21,2%	25,8%	22,7%	35,4%	26,1%	30,3%	28,8%	21,0%
	Sjaldan eða aldrei	34,8%	39,4%	35,1%	29,5%	35,4%	38,0%	28,8%	44,1%	39,0%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Einmanaleiki

Minnihluti nemenda segist vera einmana. Um 13% nemenda í 6. og 8. bekk svarar spurningunni „já, mjög oft“ og „já, stundum“. Þetta hlutfall eykst talsvert í 10. bekk í um 17%.

Ertu einhvern tíma einmana? 2018										
		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Já, mjög oft	5,5%	3,6%	4,2%	11,3%	6,9%	6,9%	5,3%	8,7%	6,5%
	Já, oft	7,3%	5,5%	7,8%	5,7%	8,6%	8,5%	4,8%	10,9%	6,5%
	Já, stundum	38,4%	34,5%	37,4%	36,8%	36,2%	46,2%	38,2%	30,4%	43,5%
	Nei	48,7%	56,4%	50,6%	46,2%	48,3%	38,5%	51,8%	50,0%	43,5%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Já, mjög oft	5,8%	8,3%	5,7%	7,1%	3,2%	5,1%	5,6%	7,5%	5,5%
	Já, oft	7,2%	3,3%	7,2%	8,0%	4,8%	8,8%	6,1%	11,3%	5,5%
	Já, stundum	34,6%	40,0%	32,7%	36,4%	33,9%	32,6%	39,9%	43,4%	46,4%
	Nei	52,4%	48,3%	54,4%	48,4%	58,1%	53,5%	48,5%	37,7%	42,7%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Já, mjög oft	8,0%	15,2%	6,9%	9,3%	7,4%	8,8%	12,1%	1,7%	10,4%
	Já, oft	9,1%	9,1%	8,5%	12,4%	4,4%	8,8%	8,3%	11,9%	13,2%
	Já, stundum	40,2%	48,5%	39,9%	41,3%	42,6%	40,1%	39,3%	49,2%	34,0%
	Nei	42,7%	27,3%	44,7%	36,9%	45,6%	42,3%	40,3%	37,3%	42,5%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Svefn

Örlítið virðist draga úr svefnörðugleikum með hækkandi aldri þátttakenda en engu að síður segjast um 10% allra nemenda í 10. bekk eiga erfitt með svefn á nærri því hverri nóttu. Í raun má segja að aðeins rétt rúmlega helmingur unglínganna eigi sjaldan í vandræðum með svefn, þ.e. mánaðarlega eða sjaldnar.

Hversu oft hefur þú fundið fyrir svefnörðugleikum á síðustu 6 mánuðum? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Hér um bil daglega	13,3%	9,3%	13,0%	15,2%	14,5%	13,6%	11,1%	18,2%	16,8%
	Oftar en einu sinni í viku	12,9%	7,4%	13,4%	15,7%	9,1%	11,1%	13,4%	9,1%	10,9%
	Um það bil vikulega	14,6%	18,5%	13,7%	14,2%	21,8%	14,9%	16,6%	18,2%	16,0%
	Um það bil mánaðarlega	19,8%	24,1%	19,7%	19,1%	12,7%	20,0%	22,1%	18,2%	19,3%
	Sjaldan eða aldrei	39,3%	40,7%	40,2%	35,8%	41,8%	40,4%	36,9%	36,4%	37,0%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Hér um bil daglega	9,2%	11,9%	9,5%	7,7%	10,0%	10,0%	10,8%	2,0%	6,5%
	Oftar en einu sinni í viku	11,6%	10,2%	11,2%	14,1%	13,3%	11,4%	10,8%	9,8%	15,7%
	Um það bil vikulega	13,4%	13,6%	13,5%	10,9%	10,0%	15,5%	16,9%	9,8%	9,3%
	Um það bil mánaðarlega	20,5%	22,0%	20,4%	20,5%	21,7%	16,6%	22,6%	25,5%	25,0%
	Sjaldan eða aldrei	45,2%	42,4%	45,4%	46,8%	45,0%	46,5%	39,0%	52,9%	43,5%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Hér um bil daglega	11,1%	8,8%	11,4%	11,7%	7,7%	14,0%	8,2%	8,5%	8,6%
	Oftar en einu sinni í viku	13,2%	14,7%	11,7%	15,2%	15,4%	17,2%	12,0%	6,8%	20,0%
	Um það bil vikulega	13,4%	14,7%	12,5%	16,1%	6,2%	11,9%	19,7%	11,9%	14,3%
	Um það bil mánaðarlega	19,8%	17,6%	19,8%	16,1%	33,8%	17,9%	24,0%	20,3%	15,2%
	Sjaldan eða aldrei	42,5%	44,1%	44,6%	40,8%	36,9%	38,9%	36,1%	52,5%	41,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Tannburstun

Aðeins tæplega 70% nemenda í 6. bekk burstar tennur sínar tvisvar á dag eða oftar. Þetta hlutfall hækkar örlítið með aldri en alls ekki í öllum landshlutum. Um fjórðungur burstar einu sinni á dag og afgangurinn enn sjaldnar.

Hvað burstar þú oft í þér tennurnar? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Oftar en einu sinni á dag	70,3%	64,8%	71,1%	68,7%	67,2%	71,4%	67,4%	73,9%	68,5%
	Einu sinni á dag	26,5%	31,5%	26,3%	26,6%	29,3%	22,4%	30,0%	21,7%	28,2%
	A.m.k. einu sinni í viku	1,6%	1,9%	1,3%	2,3%	1,7%	3,7%	1,3%	0,0%	0,0%
	Sjaldnar en einu sinni í viku	0,9%	1,9%	0,7%	0,9%	0,0%	1,6%	0,9%	4,3%	0,8%
	Aldrei	0,7%	0,0%	0,5%	1,4%	1,7%	0,8%	0,4%	0,0%	2,4%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Oftar en einu sinni á dag	68,7%	62,7%	70,2%	71,1%	60,7%	71,5%	63,5%	54,7%	60,4%
	Einu sinni á dag	27,7%	33,9%	26,4%	26,7%	37,7%	25,2%	31,0%	41,5%	33,3%
	A.m.k. einu sinni í viku	2,4%	1,7%	2,3%	2,2%	0,0%	2,2%	4,6%	3,8%	2,7%
	Sjaldnar en einu sinni í viku	0,7%	0,0%	0,8%	0,0%	1,6%	0,4%	0,0%	0,0%	2,7%
	Aldrei	0,4%	1,7%	0,3%	0,0%	0,0%	0,7%	1,0%	0,0%	0,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Oftar en einu sinni á dag	70,1%	64,7%	72,3%	66,7%	66,2%	71,4%	66,2%	71,2%	58,9%
	Einu sinni á dag	25,8%	29,4%	23,9%	29,3%	32,4%	23,7%	28,6%	25,4%	35,5%
	A.m.k. einu sinni í viku	2,5%	5,9%	2,2%	2,7%	0,0%	2,4%	3,8%	3,4%	4,7%
	Sjaldnar en einu sinni í viku	0,6%	0,0%	0,4%	0,4%	1,5%	1,7%	1,0%	0,0%	0,0%
	Aldrei	0,9%	0,0%	1,2%	0,9%	0,0%	0,7%	0,5%	0,0%	0,9%
<b>Total</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## OFBELDI

### Polendur eineltis

Nokkur breytileiki er milli landshluta á tíðni þolenda eineltis en þó er ljóst að eftir því sem unglingarnir eldast fækkar í þessum hópi. Þó vel hafi tekist til í eineltisforvörnum í íslenskum skólum er ljóst að talsvert hlutfall nemenda þarf að þola slíkt ofbeldi mjög oft.

Hversu oft hefur þú verið lagður/lögð í einelti í skólanum undanfarna tvo mánuði? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	77,3%	87,3%	78,5%	75,8%	79,3%	70,2%	76,9%	75,0%	75,6%
	1-2	13,6%	7,3%	12,9%	15,0%	13,8%	16,5%	13,3%	20,5%	13,8%
	2-3/mán	3,0%	0,0%	3,1%	2,4%	0,0%	6,2%	1,8%	0,0%	3,3%
	Um 1/viku	2,9%	1,8%	2,5%	3,4%	3,4%	2,9%	4,9%	4,5%	2,4%
	Oftar	3,2%	3,6%	3,0%	3,4%	3,4%	4,1%	3,1%	0,0%	4,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	86,3%	83,1%	86,3%	88,7%	93,4%	85,9%	83,3%	88,2%	83,6%
	1-2	8,3%	10,2%	8,0%	8,1%	3,3%	9,3%	10,1%	7,8%	9,1%
	2-3/mán	2,0%	3,4%	2,2%	0,9%	0,0%	2,2%	2,5%	2,0%	0,0%
	Um 1/viku	1,5%	1,7%	1,5%	1,4%	3,3%	0,7%	2,5%	0,0%	0,9%
	Oftar	1,9%	1,7%	1,9%	0,9%	0,0%	1,9%	1,5%	2,0%	6,4%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	88,9%	93,9%	90,4%	87,5%	95,5%	85,3%	86,5%	91,5%	81,9%
	1-2	6,7%	6,1%	5,4%	7,1%	3,0%	9,5%	8,2%	6,8%	12,4%
	2-3/mán	1,6%	0,0%	1,5%	3,6%	0,0%	1,1%	1,9%	0,0%	1,9%
	Um 1/viku	1,0%	0,0%	0,9%	0,9%	1,5%	1,1%	1,4%	0,0%	1,0%
	Oftar	1,9%	0,0%	1,8%	0,9%	0,0%	3,2%	1,9%	1,7%	2,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Gerendur eineltis

Þegar nemendur voru spurðir að því „Hversu oft hefur þú tekið þátt í að leggja annan nemanda í einelti í skólanum undanfarna tvo mánuði?“ kom í ljós að langflestir sögðust aldrei hafa tekið þátt í slíku. Þó eru nokkrir sem gangast við því að þeir séu mjög virkir í því að leggja aðra í einelti – á milli 1% segist gera það oft en einu sinni í viku og önnur 1% gerir það um það bil einu sinni í viku.

Hversu oft hefur þú tekið þátt í að leggja annan nemanda í einelti í skólanum undanfarna tvo mánuði? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	90,0%	90,6%	91,1%	92,1%	94,7%	85,7%	86,6%	83,7%	88,0%
	1-2	7,3%	7,5%	6,2%	6,4%	3,5%	9,7%	11,6%	14,0%	8,5%
	2-3/mán	1,2%	1,9%	1,4%	0,0%	0,0%	2,5%	0,0%	2,3%	0,9%
	Um 1/viku	0,6%	0,0%	0,6%	0,0%	0,0%	0,8%	0,9%	0,0%	1,7%
	Oftar	0,8%	0,0%	0,7%	1,5%	1,8%	1,3%	0,9%	0,0%	0,9%
Heild		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	94,3%	91,5%	94,1%	96,3%	93,4%	94,1%	95,4%	98,0%	91,7%
	1-2	3,7%	6,8%	3,7%	2,3%	3,3%	4,1%	2,6%	0,0%	7,3%
	2-3/mán	1,1%	1,7%	1,1%	0,9%	3,3%	0,7%	2,0%	0,0%	0,0%
	Um 1/viku	0,3%	0,0%	0,3%	0,5%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%
	Oftar	0,6%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,7%	0,0%	2,0%	0,9%
Heild		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	94,3%	97,0%	93,6%	96,4%	92,5%	95,4%	95,0%	94,8%	93,3%
	1-2	3,0%	3,0%	3,2%	1,8%	1,5%	3,2%	2,5%	3,4%	3,8%
	2-3/mán	0,9%	0,0%	1,2%	1,4%	0,0%	0,4%	1,0%	0,0%	0,0%
	Um 1/viku	0,5%	0,0%	0,4%	0,0%	1,5%	0,4%	1,0%	1,7%	1,0%
	Oftar	1,3%	0,0%	1,6%	0,5%	4,5%	0,7%	0,5%	0,0%	1,9%
Heild		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Slagsmál

Langflestir nemendur höfðu aldrei lent í slagsmálum á síðustu 12 mánuðum. Yngri nemendurnir voru líklegri til þess en þeir eldri og nokkur munur sést milli landshluta.

Síðastliðna 12 mánuði, hversu oft hefur þú lent í slagsmálum? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	60,8%	59,3%	62,2%	52,4%	60,3%	60,7%	58,3%	62,8%	64,8%
	1 sinni	16,7%	20,4%	16,4%	22,6%	13,8%	18,2%	15,8%	14,0%	9,8%
	2 sinnum	9,2%	11,1%	8,0%	11,1%	6,9%	10,9%	10,5%	16,3%	10,7%
	3 sinnum	4,8%	0,0%	5,2%	5,3%	5,2%	2,8%	5,7%	0,0%	4,9%
	Oftar	8,5%	9,3%	8,2%	8,7%	13,8%	7,3%	9,6%	7,0%	9,8%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	72,9%	69,5%	73,0%	70,0%	67,7%	76,8%	75,8%	66,7%	70,1%
	1 sinni	13,3%	18,6%	13,1%	12,6%	14,5%	14,0%	12,4%	15,7%	13,1%
	2 sinnum	5,9%	6,8%	5,6%	7,6%	9,7%	4,0%	5,7%	9,8%	7,5%
	3 sinnum	2,8%	1,7%	3,1%	4,0%	3,2%	0,7%	3,1%	2,0%	1,9%
	Oftar	5,1%	3,4%	5,2%	5,8%	4,8%	4,4%	3,1%	5,9%	7,5%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	82,7%	81,8%	84,3%	79,9%	86,8%	81,7%	81,7%	72,4%	79,2%
	1 sinni	7,9%	6,1%	6,7%	8,5%	1,5%	8,5%	9,1%	19,0%	15,1%
	2 sinnum	3,5%	3,0%	3,3%	4,0%	5,9%	3,5%	4,3%	5,2%	0,9%
	3 sinnum	2,6%	6,1%	2,2%	4,5%	2,9%	2,5%	2,9%	3,4%	1,9%
	Oftar	3,2%	3,0%	3,5%	3,1%	2,9%	3,9%	1,9%	0,0%	2,8%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

# VÍMUEFNANEYSLA

## Reykingar

Í töflunni hér að neðan má sjá hversu stórt hlutfall nemenda viðurkennir að hafa prófað að reykja og hversu oft þau hafa gert það. Þó reykingar íslenskra unglinga séu með allra lægsta móti miðað við önnur lönd, þá er ljóst að um 5% nemenda í 10. bekk eru farnir að reykja að staðaldri.

Hversu marga daga um ævina (ef nokkra) hefur þú reykt sígarettur? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	97,6%	94,4%	97,7%	97,1%	98,2%	98,4%	98,7%	95,7%	96,6%
	1-2	0,8%	3,7%	0,7%	1,5%	0,0%	0,4%	1,3%	2,2%	0,0%
	3-5	0,2%	1,9%	0,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	6-9	0,2%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	2,2%	0,8%
	10-19	0,1%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
	20-29	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Oftar	1,0%	0,0%	1,0%	1,5%	1,8%	0,8%	0,0%	0,0%	1,7%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	96,0%	98,3%	95,7%	95,5%	95,2%	97,1%	95,4%	98,1%	97,2%
	1-2	2,2%	1,7%	2,4%	1,4%	0,0%	2,2%	2,6%	0,0%	1,9%
	3-5	0,3%	0,0%	0,3%	0,5%	1,6%	0,4%	0,5%	0,0%	0,0%
	6-9	0,4%	0,0%	0,3%	0,9%	0,0%	0,4%	0,5%	0,0%	0,9%
	10-19	0,2%	0,0%	0,1%	0,0%	1,6%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%
	20-29	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%
	Oftar	0,9%	0,0%	1,1%	1,8%	1,6%	0,0%	0,0%	1,9%	0,0%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	86,4%	81,8%	86,9%	87,9%	81,5%	81,8%	87,9%	94,7%	87,3%
	1-2	4,6%	12,1%	4,4%	3,6%	12,3%	3,9%	4,8%	0,0%	4,9%
	3-5	1,8%	0,0%	1,6%	1,8%	1,5%	2,9%	2,4%	0,0%	2,9%
	6-9	1,1%	0,0%	0,8%	0,9%	1,5%	1,8%	0,5%	1,8%	2,9%
	10-19	1,1%	3,0%	1,2%	0,4%	0,0%	1,8%	0,5%	0,0%	0,0%
	20-29	0,5%	3,0%	0,4%	1,8%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%
	Oftar	4,6%	0,0%	4,6%	3,6%	3,1%	7,5%	3,9%	3,5%	2,0%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



## Rafrettur

Nemendur í 10. bekk voru spurðir að því hvort þeir hefðu notað rafrettur „Hversu marga daga (ef nokkra) hefur þú reykt rafrettur? - Um ævina“. Stór hluti hefur prófað rafrettur en það er þó nokkuð misjafnt eftir landshlutum. Þó nokkuð stór hluti er hugsanlega háður rafrettum eða meira en 15%. Bann á rafrettur sbr. bann í Ástralíu ætti að taka til alvarlegrar athugunnar.

Hversu marga daga (ef nokkra) hefur þú reykt rafrettur? - Um ævina? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
10. bekkur	Aldrei	64,5%	69,7%	65,7%	64,1%	44,6%	59,7%	63,1%	70,7%	74,5%
	1-2	9,4%	12,1%	8,5%	12,6%	15,4%	8,8%	11,7%	10,3%	5,9%
	3-5	4,5%	0,0%	3,9%	5,8%	9,2%	6,0%	2,9%	8,6%	3,9%
	6-9	2,9%	3,0%	2,7%	3,6%	4,6%	2,5%	3,9%	1,7%	2,0%
	10-19	2,4%	6,1%	2,1%	2,2%	10,8%	1,4%	3,4%	0,0%	2,9%
	20-29	1,1%	0,0%	1,2%	0,4%	1,5%	1,8%	0,5%	0,0%	1,0%
	Oftar	15,2%	9,1%	15,9%	11,2%	13,8%	19,8%	14,6%	8,6%	9,8%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Tóbak í vör

Nemendur í 10. bekk voru spurðir að því hvort þeir hefðu notað tóbak í vör. Talsverður hluti hefur prófað slíkt en það er þó nokkuð misjafnt eftir landshlutum. Á milli 2-7% tíundu bekkinga hafa notað tóbak í vör mjög oft.

Hversu marga daga (ef nokkra) hefur þú notað tóbak í vörina? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
10. bekkur	Aldrei	88,0%	82,4%	89,2%	87,4%	77,3%	84,0%	90,3%	93,1%	88,2%
	1-2	4,0%	2,9%	3,6%	5,4%	13,6%	3,2%	2,9%	1,7%	4,9%
	3-5	1,7%	8,8%	1,6%	1,3%	3,0%	2,1%	1,0%	0,0%	2,0%
	6-9	1,2%	0,0%	0,9%	1,3%	0,0%	3,5%	0,5%	0,0%	1,0%
	10-19	0,9%	2,9%	0,7%	0,9%	1,5%	1,8%	0,0%	3,4%	0,0%
	20-29	0,6%	0,0%	0,7%	0,0%	0,0%	1,1%	0,0%	1,7%	0,0%
	Oftar	3,6%	2,9%	3,3%	3,6%	4,5%	4,3%	5,3%	0,0%	3,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Áfengisdrykkja

Áfengisneysla íslenskra unglunga hefur dregist mjög saman síðustu áratugi. Í þessari rannsókn kom í ljós að um 7% sjöttu bekkinga hafði prófað áfengi og þar af flestir aðeins einu sinni eða tvisvar. Sífellt fleiri prófa eftir því sem hópurinn eldist en meðal tíundu bekkinga segjast samt um 70% aldrei hafa smakkað vín. Hins vegar eru einstaklingar innan þessa aldurshóps sem hafa drukkið mjög oft.

Hversu marga daga um ævina (ef nokkra) hefur þú drukkið áfengi? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	92,6%	90,7%	92,2%	92,2%	94,5%	93,1%	94,1%	93,3%	94,0%
	1-2	5,1%	5,6%	5,3%	5,9%	3,6%	4,9%	4,1%	6,7%	4,3%
	3-5	0,8%	0,0%	0,8%	1,0%	0,0%	0,8%	1,4%	0,0%	0,0%
	6-9	0,4%	1,9%	0,2%	0,5%	0,0%	0,4%	0,5%	0,0%	0,9%
	10-19	0,1%	1,9%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	20-29	0,1%	0,0%	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Oftar	0,9%	0,0%	1,1%	0,5%	1,8%	0,8%		0,0%	0,9%
	<b>Heild</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	86,3%	81,4%	86,2%	87,1%	85,2%	89,3%	83,2%	86,0%	88,9%
	1-2	8,6%	13,6%	8,9%	6,9%	11,5%	6,6%	9,7%	8,0%	5,6%
	3-5	2,0%	3,4%	1,9%	1,8%	1,6%	1,8%	2,0%	2,0%	2,8%
	6-9	1,2%	0,0%	0,8%	1,8%	1,6%	1,5%	3,1%	2,0%	0,9%
	10-19	0,7%	0,0%	0,9%	0,5%	0,0%	0,0%	1,0%	0,0%	1,9%
	20-29	0,5%	0,0%	0,5%	0,9%	0,0%	0,7%	0,5%	0,0%	0,0%
	Oftar	0,7%	1,7%	0,9%	0,9%	0,0%	0,0%	0,5%	2,0%	0,0%
	<b>Heild</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	70,6%	66,7%	71,3%	70,7%	50,7%	67,4%	70,4%	78,9%	80,2%
	1-2	11,2%	18,2%	11,0%	12,2%	10,4%	11,7%	11,7%	14,0%	5,9%
	3-5	7,2%	9,1%	6,6%	7,2%	20,9%	10,3%	6,3%	0,0%	3,0%
	6-9	4,0%	3,0%	3,9%	3,6%	6,0%	2,5%	3,9%	5,3%	7,9%
	10-19	3,1%	0,0%	2,8%	4,5%	7,5%	4,3%	2,4%	1,8%	1,0%
	20-29	1,0%	3,0%	1,0%	1,4%	1,5%	0,7%	1,0%	0,0%	0,0%
	Oftar	2,9%	0,0%	3,3%	0,5%	3,0%	3,2%	4,4%	0,0%	2,0%
	<b>Heild</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Ofurölvun

Þó mikilvægt sé að greina hvort unglingar séu farnir að smakka vín þá er ekki síður brýnt að skoða tíðni ofurölvunar. Þess vegna voru nemendurnir beðnir um að svara spurningunni: „Hefur þú einhvern tíma drukkið svo mikið áfengi að þú hefur orðið blindfull(ur)?“ Af svörunum má ráða að nokkur breyting verður á árunum milli 8. og 10. bekkjar þar sem þeim nemendum fjölgar mjög sem orðið hafa ofurölvi.

Hefur þú einhvern tíma drukkið svo mikið áfengi að þú hefur orðið blindfull(ur)? 2018

		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
6. bekkur	Aldrei	98,1%	98,1%	97,9%	99,0%	98,2%	98,0%	99,5%	95,6%	97,4%
	1-2	0,4%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,5%	2,2%	0,0%
	3-5	0,3%	1,9%	0,1%	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	2,2%	1,7%
	6-9	0,2%	0,0%	0,2%	0,5%	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%
	>10	1,1%	0,0%	1,4%	0,5%	1,8%	1,2%	0,0%	0,0%	0,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
8. bekkur	Aldrei	97,7%	98,3%	97,6%	97,3%	98,3%	97,0%	98,5%	98,0%	99,1%
	1-2	0,8%	1,7%	1,0%	0,5%	0,0%	0,4%	0,5%	0,0%	0,9%
	3-5	0,6%	0,0%	0,4%	0,9%	1,7%	1,5%	0,5%	0,0%	0,0%
	6-9	0,2%	0,0%	0,2%	0,5%	0,0%	0,0%	0,5%	0,0%	0,0%
	>10	0,7%	0,0%	0,8%	0,9%	0,0%	1,1%	0,0%	2,0%	0,0%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
10. bekkur	Aldrei	86,9%	91,2%	86,8%	88,3%	85,1%	82,3%	89,8%	96,6%	87,3%
	1-2	5,4%	5,9%	5,8%	3,1%	9,0%	7,8%	2,4%	3,4%	3,9%
	3-5	3,5%	2,9%	3,1%	5,4%	1,5%	3,5%	4,9%	0,0%	4,9%
	6-9	1,8%	0,0%	1,8%	2,2%	4,5%	2,5%	1,0%	0,0%	1,0%
	>10	2,3%	0,0%	2,6%	0,9%	0,0%	3,9%	1,9%	0,0%	2,9%
<b>Heild</b>		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## Kannabisneysla

Nemendur í 10. bekk voru spurðir um reynslu sína af kannabis. Rúmlega 8%% þeirra hafði reynslu af slíku en tíðnin var nokkuð breytileg eftir landshlutum. Hlutfall íslenskra unglunga sem prófað hefur kannabis hefur farið örlítið minnkandi síðustu tvo áratugi en hins vegar hefur þeim fjölgað sem eru í mikilli kannabisneyslu. Eins og sést á þessari töflu þá segjast um 2% unglunga hafa notað kannabis 30 sinnum eða oftar. Það þýðir að ef í hverjum árgangi eru 4 þúsund unglungar þá eru rúmlega 80 þeirra í mjög þungri neyslu.

Hefur þú notað kannabisefni (hass eða marjúána) um ævina? 2018										
	Landið allt	Landshlutar								
		Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.	
10. bekkur	Aldrei	91,2%	100,0%	90,7%	92,3%	92,4%	89,0%	93,2%	94,7%	91,1%
	1-2	2,9%	0,0%	2,8%	3,6%	3,0%	3,2%	2,9%	3,5%	2,0%
	3-5	1,7%	0,0%	2,0%	0,9%	1,5%	1,4%	1,0%	1,8%	3,0%
	6-9	0,7%	0,0%	0,8%	0,5%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%
	10-19	0,6%	0,0%	0,8%	0,0%	1,5%	1,1%	0,0%	0,0%	0,0%
	20-29	0,6%	0,0%	0,6%	0,9%	0,0%	0,4%	1,0%	0,0%	
	Oftar	2,3%	0,0%	2,2%	1,8%	1,5%	3,5%	1,9%	0,0%	4,0%
<b>Heild</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

# KYNLÍF

## Kynlíf og smokkanotkun

Aðeins var spurt um reynslu af kynlífi meðal nemenda í 10. bekk. Um fjórðungur þeirra sagðist hafa haft samfarir en það var reyndar nokkuð breytilegt eftir landshlutum. Af þeim sem höfðu sofið hjá sögðust um 65% hafa notað smokka til getnaðarvarna. Notkun þeirra var ekki mismunandi eftir landshlutum.

Hefur þú einhvern tímann haft samfarir (stundum kallað að sofa hjá)? 2018										
		Landið allt	Landshlutar							
			Austurl.	Höfuðb.-svæðið	Norðurl. eystra	Norðurl. vestra	Reykjan.	Suðurl.	Vestf.	Vesturl.
10. bekkur	Nei	73,9%	78,8%	75,9%	70,1%	64,2%	69,1%	78,6%	74,1%	67,3%
	Já	26,1%	21,2%	24,1%	29,9%	35,8%	30,9%	21,4%	25,9%	32,7%
Heild		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%