

Bacheloroppgave
ved Handelshøyskolen BI

(VEDLEGG)

SE OPP fra skjermen

- en holdningskampanje i samarbeid med Helsedirektoratet

Eksamenskode og navn:

PRK 36371 – Bacheloroppgave i kampanjeplanlegging

Utleveringsdato:

08.01.2018

Innleveringsdato:

04.06.2018

Studiested:

BI Bergen

Innholdsfortegnelse

Vedlegg 1: Intervju med Øystein Tveite i Helsedirektoratet.....	1
Vedlegg 2: Intervju med Karoline Marx, fysioterapeut ved Atlasklinikken.....	2
Vedlegg 3: TNS Gallup, Forbruker & Media '17/2 - MGI.....	3
Vedlegg 4: Spørreundersøkelse.....	5
Vedlegg 5: Cronbach's alpha.....	15
Vedlegg 6: Cluster-analyse.....	15
Vedlegg 7: ANOVA.....	31
Vedlegg 8: Reklameplakater.....	31
Vedlegg 9: Kampanjeside.....	32
Vedlegg 10: Invitasjon og infoskriv.....	33
Vedlegg 11: Pressemelding.....	35

Vedlegg 1: Intervju med Øystein Tveite i Helsedirektoratet

Spørsmål:

1. Hva er dine første tanker når jeg sier «skjermbruk blant ungdom»?
2. Har dere tatt tak i denne tematikken før?
3. Har Helsedirektoratet hatt noen kampanjer rundt temaet tidligere?
4. Hva er deres tanker om sosiale medier?
5. Hvor mye bruker Helsedirektoratet på kampanjer årlig? Hva er ca. budsjett på en kampanje?
6. Har dere noen konkurrenter?

Svar:

1. Det tenker jeg er et veldig relevant tema, og noe vi absolutt trenger mer data om. Den økende bruken av skjerm og hvor mye tid ungdom bruker til i ro er en bekymring vi deler med hele landet, kanskje spesielt med foreldre. Siden dette problemet trolig bare vil bli verre, er dette et viktig tema å ta tak i.
2. Litt. Vi har tatt tak i tematikken, men ikke laget noen store kampanjer. Vi har kun kommet med anbefalinger for fysisk aktivitet og det å redusere stillesitting. Sistnevnte er jo kanskje spesielt rettet mot skjermbruk. Vi har også diskutert om vi skal komme med en anbefaling om "maks daglig dose" foran skjerm, da vi vet at det som forelder er utfordrende å sette grenser.
3. Nei, men vi har selvfølgelig diskutert det og hatt lyst å lage lokale arrangementet.
4. Helsedirektoratet har virkelig omfavnet sosiale medier de siste årene. Sosiale medier er blant våre viktigste verktøy og kanaler, og vi bruker nesten alle de annonsekronene vi tidligere brukte på avis og TV, på sosiale plattformer - den største andelen på Facebook. Vi har også prøvd oss på Instagram, og

Vedlegg 2: Intervju med Karoline Marx, fysioterapeut ved Atlasklinikken

Spørsmål:

1. Aas-Jakobsen sier i denne artikkelen (<https://www.barnevakten.no/skjermbruk-kan-gi-helseplager/>) at hun ser en økning i antall henvendelser blant barn og unge. Er dette også din erfaring? Hva tror du denne økningen skyldes? (*mitt fokus er aldersgruppen 14-17 år*)
2. Hvilke plager kommer ungdommer i aldersgruppen 14-17 år oftest med?
3. Hvordan stiller du deg til den økende bruken av skjerm? Hva er din oppfattelse?
4. Hvor viktig er fysisk aktivitet blant denne målgruppen? Hva skjer når barn/unge blir sittende for lenge foran skjerm?
5. Har du noen anbefalinger rundt dette med skjermbruk og fysisk aktivitet?
6. Til slutt: 55 prosent av mine respondenter svarer at de bruker 4-5 timer eller mer foran skjerm (utenom skoletid) i løpet av en dag. 18 prosent svarer at de bruker mer enn seks timer. Hva er din kommentar til det?

Svar:

1. Ja, vi som fysikalske behandlere ser en økning av henvendelser i nevnte aldersgruppe. Faktorer for dette er nok mer sammensatte enn at all skyld kan legges på økt skjermbruk og den såkalte "mobilnakken". Faktorer som mental helse, stress respons, søvn og generell inaktivitet er også sentrale i utviklingen av muskel- og skjelettplager.
2. Plagene jeg ser på klinikken for denne aldersgruppen er fortsatt en overvekt av idrettsskader, men også migreneproblematikk, spenningshodepine, samt skulder- og nakkesmerter.
3. Økt bruk av skjerm er en utvikling man har sett over lang tid og teknologi er og blir stadig en større del av vår hverdag, både privat og i arbeid. Uavhengig av skjermbruk ser vi stadig mer inaktivitet i samfunnet som helhet, og at kun 1/3 (32 %) del av den voksne befolkning ikke oppnår Helsedirektoratets råd om 150 minutter aktivitet i uken er skremmende. Bruk av skjermt teknologi på skoler, arbeidsplasser og privat er ikke en utvikling vi kan stanse, men verdiene med fysisk aktivitet er noe samfunnet som helhet har et ansvar om å formidle videre til de yngre.

-
4. Fysisk aktivitet er en sentral del av barns utvikling, både fysisk og mentalt. Tall fra helsedirektoratet viser at aktivitetsnivået synker med 40 % fra fylte 9 år til fylte 15 år, videre skal aktivitetsnivået synke ytterligere frem til 20-års alder. At aktivitetsnivået reduseres fra barnealder til voksen alder er en naturlig del av å bli eldre, likevel fyller omtrent halvparten av dagens 15-åringer minimums anbefalingene for barn fra 6-15 år. Studier viser at redusert fysisk aktivitet kan påvirke både fysisk- og mental funksjon, såvel som sosial status. Enkelt sagt: kroppen er lagd for bevegelse, og en kropp som ikke er i bevegelse kan utvikle plager å sykdommer ifa. muskel- og skjelettsmerter, og på sikt livsstilssykdommer som diabetes 2, hjerte- og karsykdommer ect.
5. En generell anbefaling for bruk av skjerm, både for voksne og unge, er å begrense tiden brukt foran skjermer privat, da dette gradvis opptar en større andelen av tiden vår på skole og jobb. Videre ser man at pauser som gir variasjon hver time, 50/10, kan bidra til å redusere plager knyttet til inaktivitet. Retningslinjer ift. skjermbruk knyttes tett opp mot retningslinjer for fysisk aktivitet, og Helsedirektoratet anbefaler minimum 60 minutter fysisk aktivitet daglig for barn og unge fra 6 til 15 år.
6. Resultatene i undersøkelsen er urovekkende, men ikke overraskende. Barn- og ungdom i målgruppen bruker opp mot 7-8 timer på skolen daglig, hvor skjermer har fått en stadig mer sentral rolle. At opp mot 50 % av døgnet timer brukes foran en skjerm er skremmende, både med tanke på fysisk aktivitet, men også mental helse og sosial tilknytning.

Vedlegg 3: TNS Gallup, Forbruker & Media '17/2 - MGI

Undersøkelse: Forbruker & Media '17/2 - MGI				
Univers ('000): 378,873				
Base: Hele befolkningen <12-17 år> [felles]				
Base-størrelse ('000): 378,873				
Målgruppe: Aldersgruppe 14-17				
Målgruppestørrelse ('000): 325,778 Utvalg: 442				
Prosent: 86,0%				
		Total	Kjønn	
			Mann	Kvinne
Total		vTotal	325,778	164,819
		vAffinitet	100	100
		Rad % Vektet	100	50,6
		Kol % Vektet	100	100
Bruker sosiale nettsamfunn (Facebook, Twitter etc.) - akkumulert hyppighet	Daglig	vTotal	269,204	129,98
		vAffinitet	100	95,4
		Rad % Vektet	100	48,3
		Kol % Vektet	82,6	78,9
	Ukentlig	vTotal	296,879	146,514
		vAffinitet	100	97,5
		Rad % Vektet	100	49,4
		Kol % Vektet	91,1	88,9
	Månedlig	vTotal	311,868	155,949
		vAffinitet	100	98,8
		Rad % Vektet	100	50
		Kol % Vektet	95,7	94,6
	Total bruk	vTotal	317,227	159,606
		vAffinitet	100	99,4
		Rad % Vektet	100	50,3
		Kol % Vektet	97,4	96,8
	Aldri	vTotal	3,655	2,549
		vAffinitet	100	137,9
		Rad % Vektet	100	69,7
		Kol % Vektet	1,1	1,5
	Ubesvart	vTotal	4,896	2,664
		vAffinitet	100	107,6
		Rad % Vektet	100	54,4
		Kol % Vektet	1,5	1,6

Undersøkelse: Forbruker & Media '17/2 - MGI				
Univers ('000): 378,873				
Base: Hele befolkningen <12-17 år> [felles]				
Base-størrelse ('000): 378,873				
Målgruppe: Aldersgruppe 14-17				
Målgruppestørrelse ('000): 325,778 Utvalg: 442				
Prosent: 86,0%				
		Total	Kjønn	
			Mann	Kvinne
Mosjonerer/ annen fysisk aktivitet - hyppighet	5 eller flere ganger i uka	vTotal	67,117	37,637
		vAffinitet	100	110,8
		Rad % Vektet	100	56,1
		Kol % Vektet	20,6	22,8
	1 - 4 ganger i uka	vTotal	125,24	53,454
		vAffinitet	100	84,4
		Rad % Vektet	100	42,7
		Kol % Vektet	38,4	32,4
	1 - 3 ganger i mnd	vTotal	54,089	27,816
		vAffinitet	100	101,6
		Rad % Vektet	100	51,4
		Kol % Vektet	16,6	16,9
	1 - 5 ganger i halvåret	vTotal	17,117	8,687
		vAffinitet	100	100,3
		Rad % Vektet	100	50,8
		Kol % Vektet	5,3	5,3
	Sjeldnere	vTotal	24,236	16,87
		vAffinitet	100	137,6
		Rad % Vektet	100	69,6
		Kol % Vektet	7,4	10,2
	Aldri	vTotal	35,789	19,147
		vAffinitet	100	105,7
		Rad % Vektet	100	53,5
		Kol % Vektet	11	11,6
	Ubesvart	vTotal	2,189	1,207
		vAffinitet	100	109
		Rad % Vektet	100	55,2
		Kol % Vektet	0,7	0,7

Undersøkelse: Forbruker & Media '17/2 - MGI				
Univers ('000): 378,873				
Base: Hele befolkningen <12-17 år> [felles]				
Base-størrelse ('000): 378,873				
Målgruppe: Aldersgruppe 14-17				
Målgruppestørrelse ('000): 325,778 Utvalg: 442				
Prosent: 86,0%				
		Total	Kjønn	
			Mann	Kvinne
Total	vTotal	325,778	164,819	160,959
	vAffinitet	100	100	100
	Rad % Vektet	100	50,6	49,4
	Kol % Vektet	100	100	100
Bruk av nettbrett - siste 30 dager	Ja	vTotal	144,92	73,169
		vAffinitet	100	99,8
		Rad % Vektet	100	50,5
		Kol % Vektet	44,5	44,4
	Nei	vTotal	180,858	91,65
		vAffinitet	100	100,2
		Rad % Vektet	100	50,7
		Kol % Vektet	55,5	55,6
Bruk mobilt Internett - siste 30 dager	Ja	vTotal	325,178	164,22
		vAffinitet	100	99,8
		Rad % Vektet	100	50,5
		Kol % Vektet	99,8	99,6
	Nei	vTotal	0,599	0,599
		vAffinitet	100	197,7
		Rad % Vektet	100	100
		Kol % Vektet	0,2	0,4
Tilgang nettbrett	Ja	vTotal	258,636	124,455
		vAffinitet	100	95,1
		Rad % Vektet	100	48,1
		Kol % Vektet	79,4	75,5
	Nei	vTotal	67,141	40,364
		vAffinitet	100	118,8
		Rad % Vektet	100	60,1
		Kol % Vektet	20,6	24,5
Tilgang smarttelefon	Ja	vTotal	323,996	163,038
		vAffinitet	100	99,5
		Rad % Vektet	100	50,3
		Kol % Vektet	99,5	98,9
	Nei	vTotal	1,782	1,782
		vAffinitet	100	197,7
		Rad % Vektet	100	100
		Kol % Vektet	0,5	1,1

Vedlegg 4: Spørreundersøkelse

Hei :) Denne spørreundersøkelsen er anonym og tar ca. 3 minutt. Takk for at du tar deg tid til å svare!

Hvor gammel er du?

14-15 år

16-17 år

Ingen av de ovenfor

Kjønn?

Jente

Gutt

Bosted?

Vestlandet

Østlandet

Sørlandet

Nord-Norge

Trøndelag

Hva av følgende eier du? (du kan krysse av flere alternativer)

Mobiltelefon

Nettbrett

Datamaskin

Smartklokke

Ingen av disse

Hvor mange timer bruker du foran en skjerm i løpet av en dag? (utenom skoletid)

Under en time

1-2 timer

2-3 timer

3-4 timer

4-5 timer

5-6 timer

Mer enn seks timer

Ranger alternativene etter hva du bruker mest tid på foran skjermen: (dra boksene opp og ned for å flytte på de)

- 1** Spill
- 2** Lekse/skolearbeid
- 3** Sosiale medier
- 4** Høre på musikk
- 5** Lese/se på nyheter
- 6** Shoppe
- 7** Chatte
- 8** Se på film/serie eller YouTube

Tenker du over hvor mye tid du bruker foran skjerm?

Ja

Nei

Litt/av og til

Vet ikke

Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i løpet av en uke? (utenom skoletid)

Under en time

1-2 timer

2-3 timer

3-4 timer

4-5 timer

5-6 timer

Mer enn seks timer

Hvilke av disse aktivitetene liker du? (du kan krysse av flere alternativer)

Hinderløype eller sirkeltrening

Dans/aerobic

Fotball/håndball eller annen ballspill

Frilidrett

Svømming

Turn

Kanonball/stikkball eller dødball

Innebandy

Friluftsliv

Styrketrening

Gå fort/jogge

Vintersport

Hvor enig/uenig er du i følgende påstander?

	Helt uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Helt enig	Vet ikke
Jeg bruker for mye tid foran skjerm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker for lite tid på fysisk aktivitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det kan være skadelig å bruke for mye tid foran skjerm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysisk aktivitet er viktig for å opprettholde god helse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg skulle ønske jeg var mer i fysisk aktivitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg skulle ønske jeg ikke brukte så mye tid foran skjerm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les dette:

"En undersøkelse fra Helsedirektoratet viser at 15-åringer nå er mer stillesittende enn både voksne og pensjonister. En gjennomsnittlig 15-åring bruker 70 prosent av sin våkne tid til stillesittende aktivitet."

Tror du denne stillesittingen skyldes at mange sitter på mobil, nettbrett, datamaskin og foran TVen?

Ja

Nei

Vet ikke

Hvor sannsynlig er det at du vil være mer i fysisk aktivitet etter at du leste det over? (0% er svært usannsynlig, 100% er svært sannsynlig)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
%



Tror du at en kampanje som viser negative konsekvenser av for mye skjermbruk, kan gi deg en grunn til å kutte ned på tiden du bruker foran mobil, nettbrett, datamaskin og TV?

Ja

Nei

Vet ikke

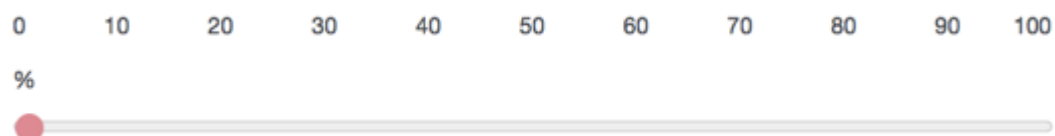
Hvilke norsk idrettsperson ser du mest opp til? (skriv navnet under)

Har du hørt om Helsedirektoratet?

Ja

Nei

Hvor godt eller dårlig inntrykk har du av Helsedirektoratet? (0% er svært dårlig, 100% er svært godt)



Resultat fra spørreundersøkelsen

- Totalt 153 respondenter

- Etter datarensing = 103 valide svar

1. Hvor gammel er du?

14-15 år: **42 %**

16-17 år: **58 %**

2. Kjønn?

Jente: **62 %**

Gutt: **38 %**

3. Bosted?

Vestlandet: **54 %**

Østlandet: **8 %**

Sørlandet: **5 %**

Nord-Norge: **5 %**

Trøndelag: **28 %**

4. Hva av følgende eier du? (du kan krysse av flere alternativer)

Mobiltelefon: **100 %**

Nettbrett: **60 %**

Datamaskin: **91 %**

Smartklokke: **24 %**

Ingen av disse: **0 %**

5. Hvor mange timer bruker du foran en skjerm i løpet av en dag? (utenom skoletid)

Under en time: **0 %**

1-2 timer: **2 %**

2-3 timer: **18 %**

3-4 timer: **25 %**

4-5 timer: **23 %**

5-6 timer: **14 %**

Mer enn seks timer: **18 %**

6. Ranger alternativene etter hva du bruker mest tid på foran skjermen: (fra 1 til 8.plass)

Spill: 1) **17 %**, 2) **5 %**, 3) **6 %**, 4) **7 %**, 5) **16 %**, 6) **21 %**, 7) **9 %**, 8) **19 %**

Lekse/skolearbeid: 1) **5 %**, 2) **5 %**, 3) **9 %**, 4) **9 %**, 5) **16 %**, 6) **18 %**, 7) **29 %**, 8) **9 %**

Sosiale medier: 1) **33 %**, 2) **31 %**, 3) **12 %**, 4) **13 %**, 5) **6 %**, 6) **3 %**, 7) **2 %**, 8) **0 %**

Høre på musikk: 1) **10 %**, 2) **18 %**, 3) **27 %**, 4) **25 %**, 5) **14 %**, 6) **5 %**, 7) **1 %**, 8) **0 %**

Lese/se på nyheter: 1) **1 %**, 2) **3 %**, 3) **3 %**, 4) **6 %**, 5) **14 %**, 6) **18 %**, 7) **23 %**, 8) **32 %**

Shoppe: 1) **0 %**, 2) **2 %**, 3) **1 %**, 4) **9 %**, 5) **8 %**, 6) **23 %**, 7) **29 %**, 8) **28 %**

Chatte: 1) **10 %**, 2) **25 %**, 3) **22 %**, 4) **12 %**, 5) **17 %**, 6) **8 %**, 7) **6 %**, 8) **0 %**

Se på film/serie eller YouTube: 1) **25 %**, 2) **12 %**, 3) **21 %**, 4) **20 %**, 5) **11 %**, 6) **6 %**, 7) **1 %**, 8) **4 %**

7. Tenker du over hvor mye tid du bruker foran skjerm?

Ja: **10 %**

Nei: **40 %**

Litt/av og til: **48 %**

Vet ikke: **2 %**

8. Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i løpet av en uke? (utenom skoletid)

Under en time: **12 %**

1-2 timer: **17 %**

2-3 timer: **13 %**

3-4 timer: **21 %**

4-5 timer: **16 %**

5-6 timer: **8 %**

Mer enn seks timer: **13 %**

9. Hvilke av disse aktivitetene liker du? (du kan krysse av flere alternativ)

Hinderløype: **27 %**

Dans/aerobic: **30 %**

Fotball/håndball eller annen ballspill: **64 %**

Friidrett: **19 %**

Svømming: **19 %**

Turn: **25 %**

Kanonball/stikkball eller dødball: **47 %**

Innebandy: **27 %**

Friluftsliv: **35 %**

Styrketrening: **51 %**

Gå fort/jogge: **46 %**

Vintersport: **23 %**

10. Hvor enig/uenig er du i følgende påstander?

(her betyr 1) helt uenig, 2) litt uenig, 3) nøytral, 4) litt enig, 5) helt enig, 6) vet ikke)

Jeg bruker for mye tid foran skjerm:

1) **6 %**, 2) **8 %**, 3) **6 %**, 4) **51 %**, 5) **29 %**, 6) **0 %**

Jeg bruker for lite tid på fysisk aktivitet:

1) **18 %**, 2) **15 %**, 3) **8 %**, 4) **26 %**, 5) **33 %**, 6) **0 %**

Det kan være skadelig å bruke for mye tid foran skjerm:

1) **11 %**, 2) **5 %**, 3) **13 %**, 4) **26 %**, 5) **45 %**, 6) **0 %**

Fysisk aktivitet er viktig for å opprettholde god helse:

1) **6 %**, 2) **1 %**, 3) **1 %**, 4) **17 %**, 5) **74 %**, 6) **1 %**

Jeg skulle ønske jeg var mer i fysisk aktivitet:

1) **11 %**, 2) **6 %**, 3) **12 %**, 4) **32 %**, 5) **38 %**, 6) **1 %**

Jeg skulle ønske jeg ikke brukte så mye tid foran skjerm:

1) **12 %**, 2) **10 %**, 3) **14 %**, 4) **37 %**, 5) **26 %**, 6) **1 %**

Les dette: "En undersøkelse fra Helsedirektoratet viser at 15-åringer nå er mer stillesittende enn både voksne og pensjonister. En gjennomsnittlig 15-åring bruker 70 prosent av sin våkne tid til stillesittende aktivitet"

11. Tror du denne stillesittingen skyldes at mange sitter på mobil, nettbrett, datamaskin og foran TVen?

Ja: **92 %**

Nei: **2 %**

Vet ikke: **6 %**

12. Hvor sannsynlig er det at du vil være mer i fysisk aktivitet etter at du leste det over?

(0 % er svært usannsynlig, 100 % er svært sannsynlig)

Gjennomsnitt: **53 %**

13. Tror du at en kampanje som viser negative konsekvenser av for mye skjermbruk, kan gi deg en grunn til å kutte ned på tiden du bruker foran mobil, nettbrett, datamaskin og TV?

Ja: **55 %**

Nei: **19 %**

Vet ikke: **26 %**

14. Hvilke norsk idrettsperson ser du mest opp til?

(de 10 mest nevnte)

Gro Hammerseng Edin

Johannes Høsflot Klæbo

Marit Bjørgen

Karsten Warholm

Therese Johaug

Nora Mørk

Johannes Thingnes Bøe

Ada Hegerberg

Silje Norendal

Petter Northug

15. Har du hørt om Helsedirektoratet?

Ja: **87 %**

Nei: **13 %**

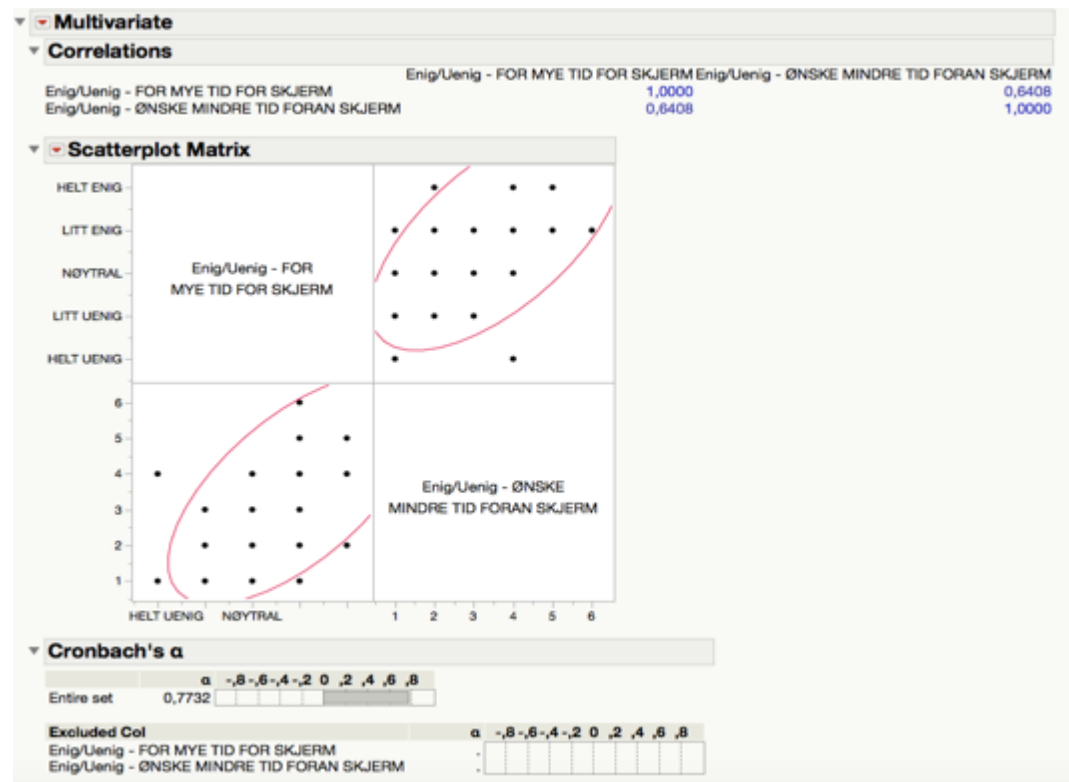
16. Hvor godt eller dårlig inntrykk har du av Helsedirektoratet?

(0 % er svært dårlig, 100 % er svært godt)

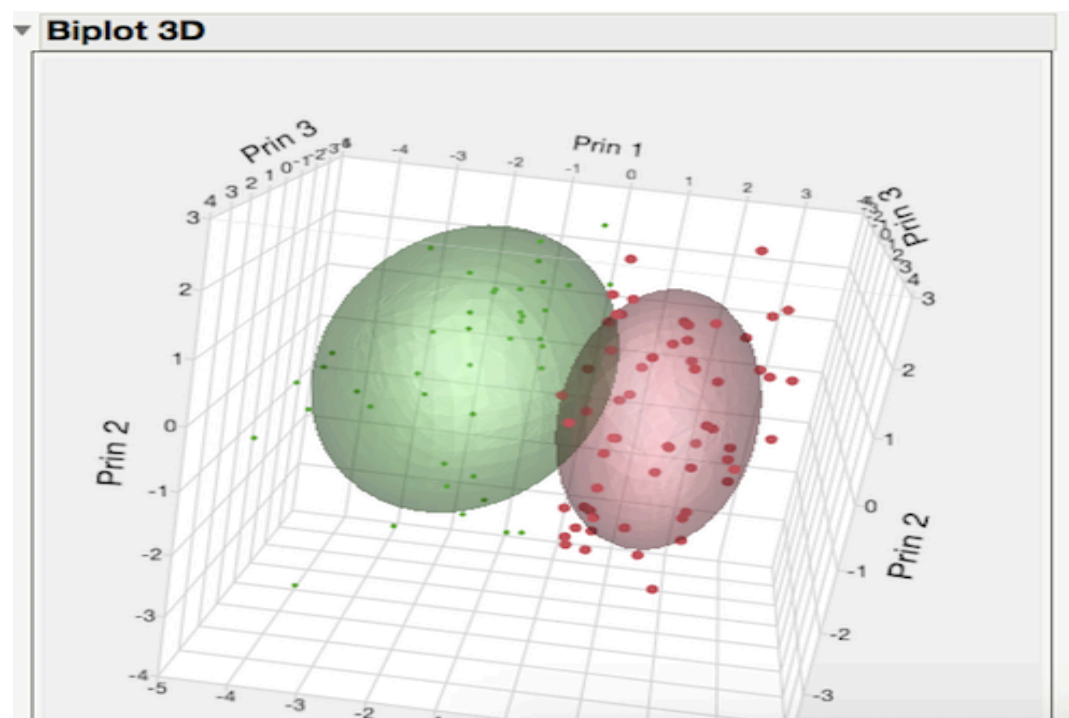
(dette spørsmålet fikk ikke de som trykket nei på forrige spørsmål)

Gjennomsnitt: **73 %**

Vedlegg 5: Cronbach's alpha

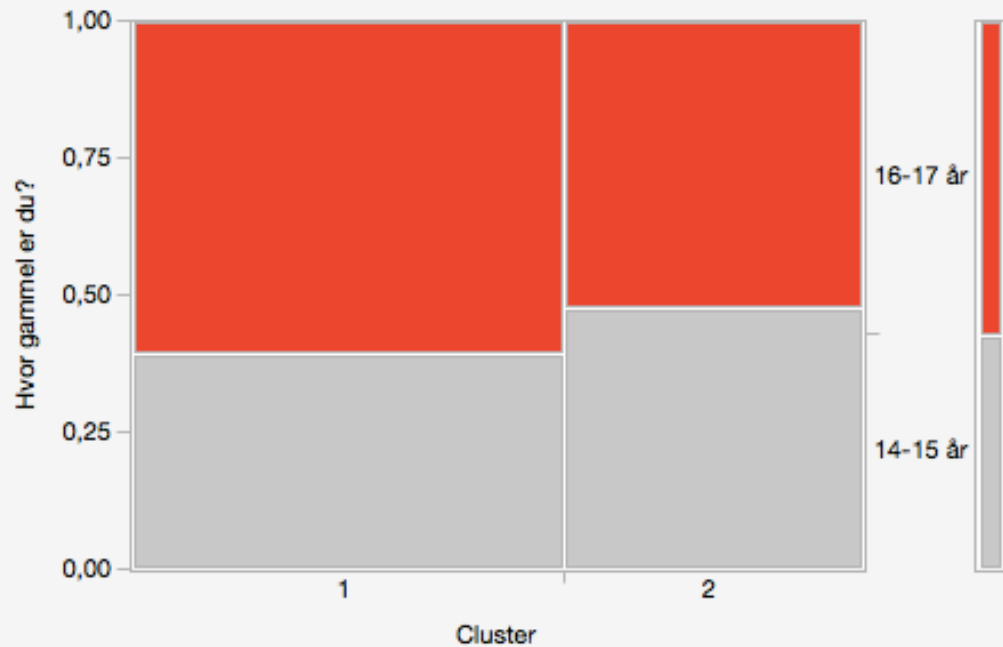


Vedlegg 6: Cluster-analyse



1. Alder - opp mot cluster

▼ Mosaic Plot

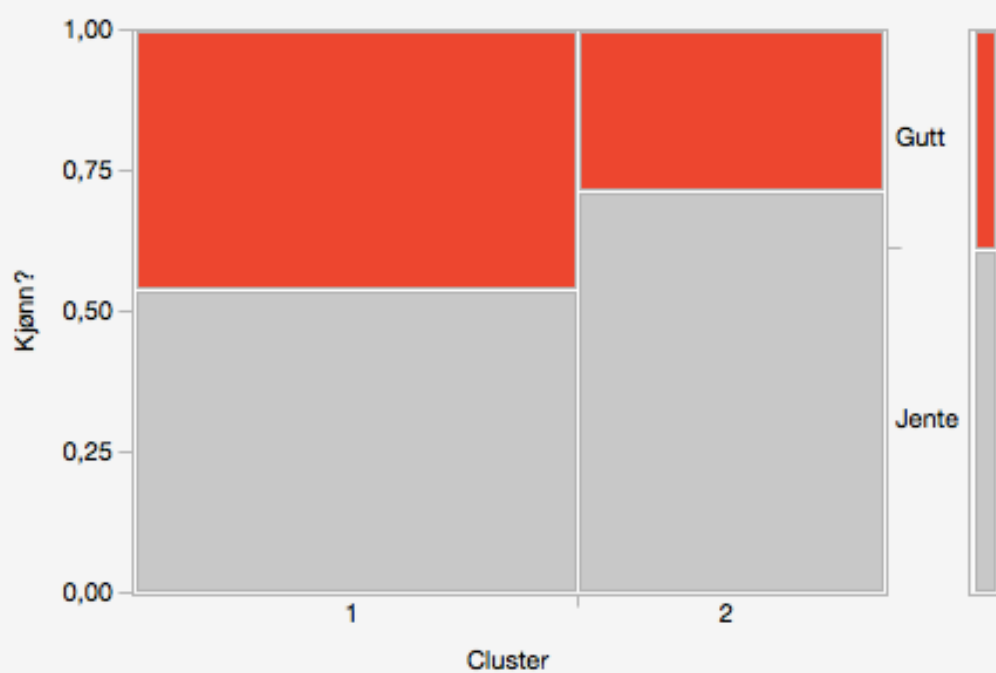


▼ ☒ Contingency Table

		Hvor gammel er du?		
		14-15 år	16-17 år	Total
Cluster	Count			
	Total %			
	Col %			
	Row %			
	1	24	37	61
		23,30	35,92	59,22
		54,55	62,71	
		39,34	60,66	
	2	20	22	42
		19,42	21,36	40,78
		45,45	37,29	
		47,62	52,38	
	Total	44	59	103
		42,72	57,28	

2. Kjønn - opp mot cluster

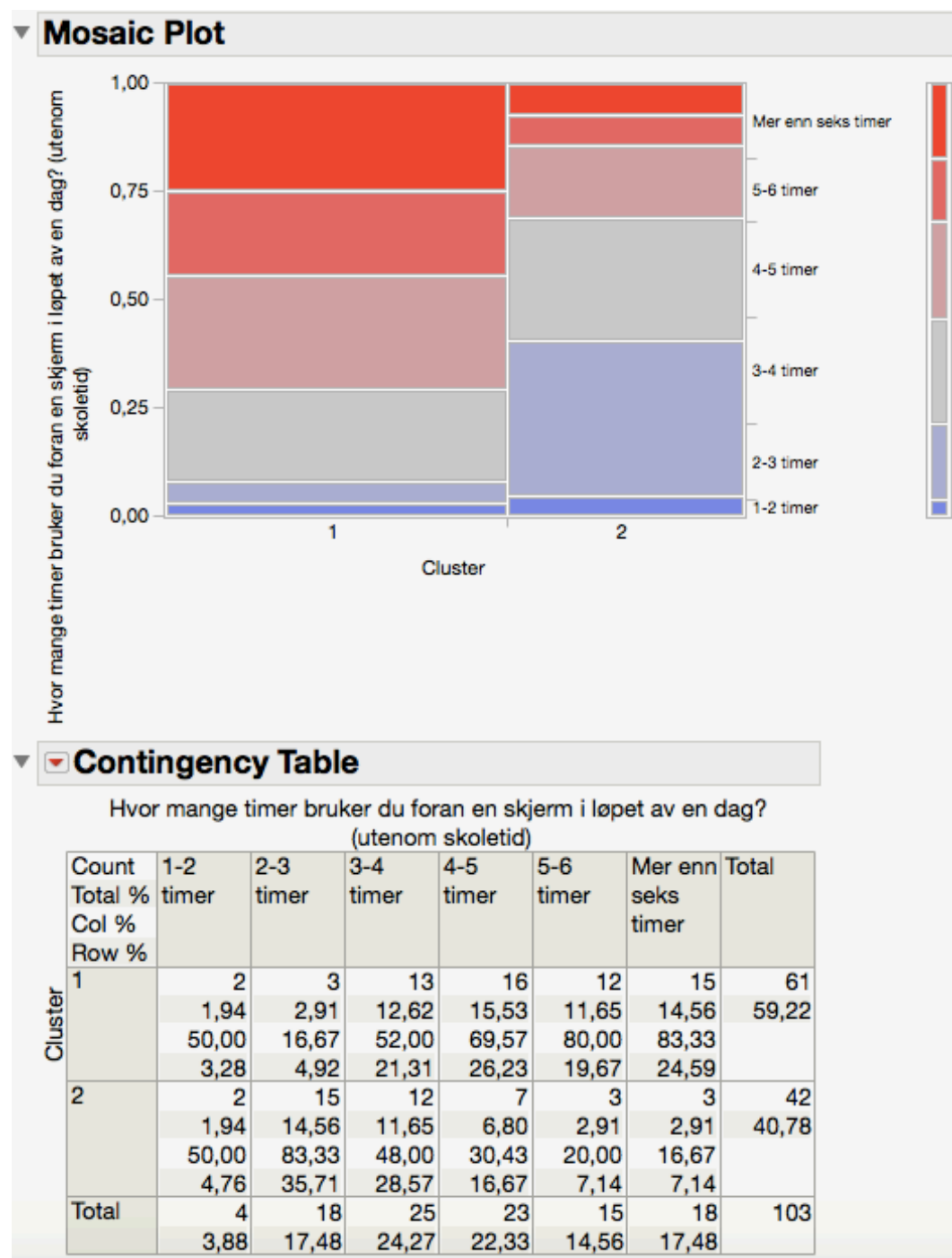
▼ Mosaic Plot



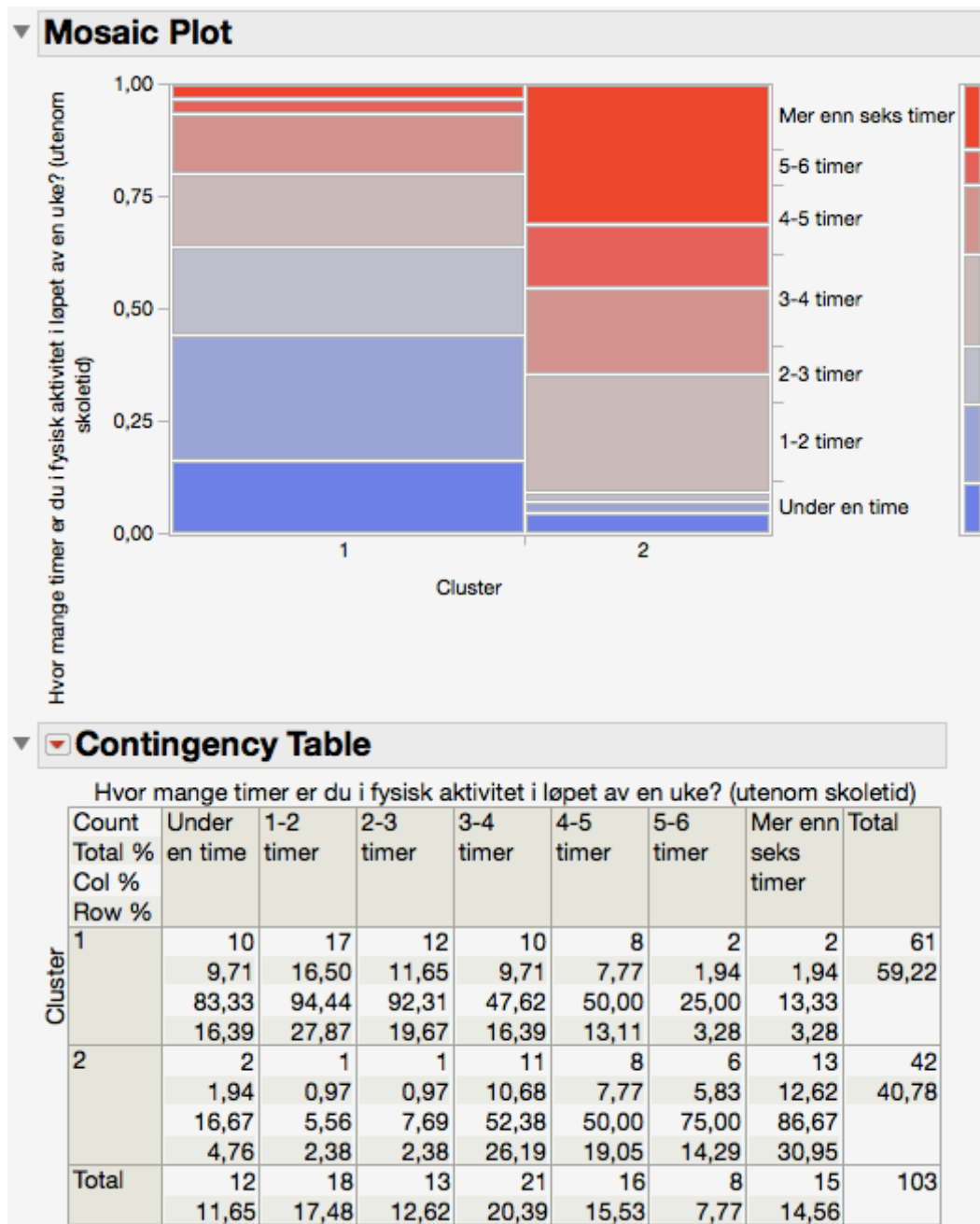
▼ ☒ Contingency Table

		Kjønn?		
Cluster	Count	Jente	Gutt	Total
	Total %			
	Col %			
	Row %			
	1	33	28	61
		32,04	27,18	59,22
		52,38	70,00	
		54,10	45,90	
	2	30	12	42
		29,13	11,65	40,78
		47,62	30,00	
		71,43	28,57	
Total		63	40	103
		61,17	38,83	

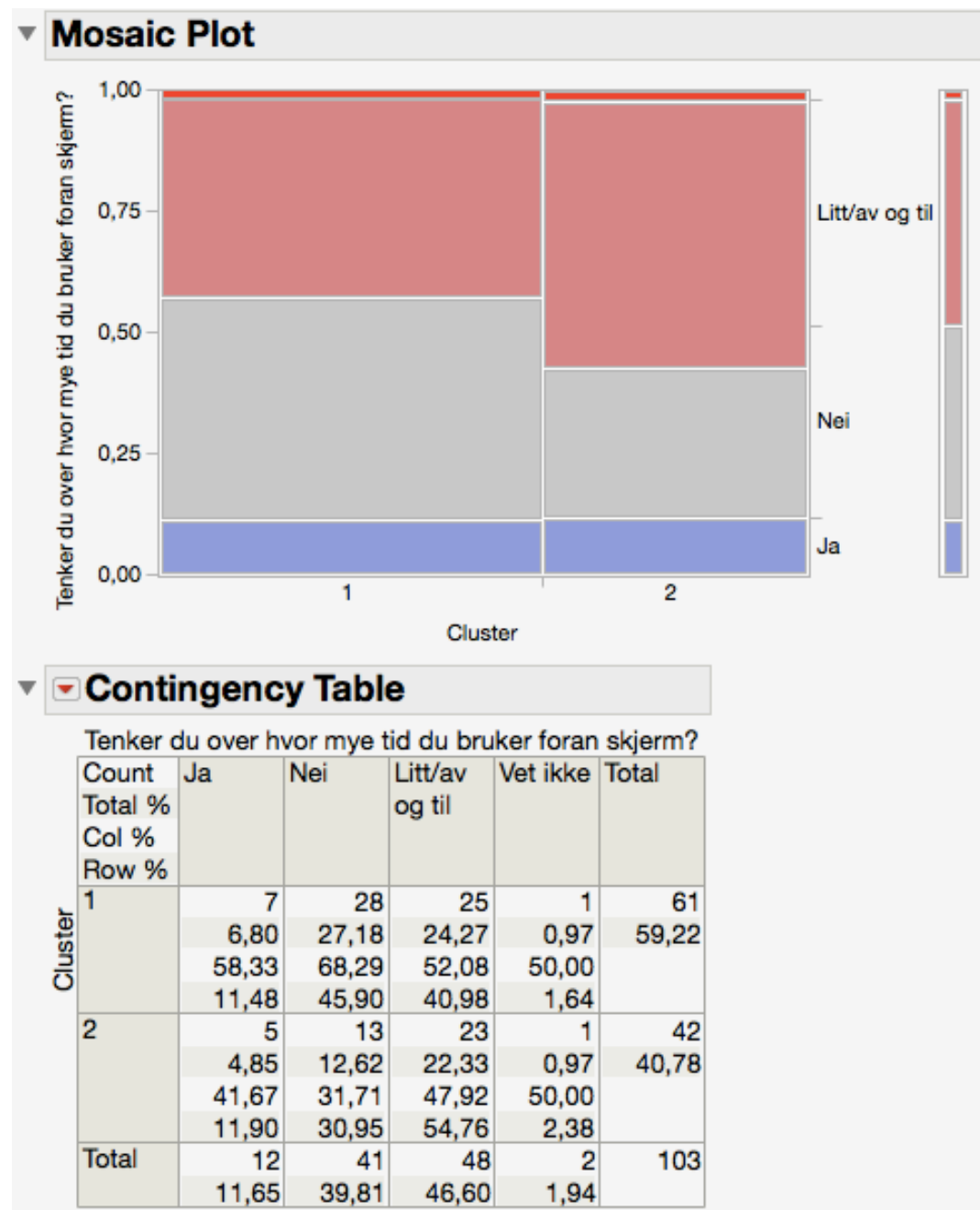
3. Skjermbruk - opp mot cluster



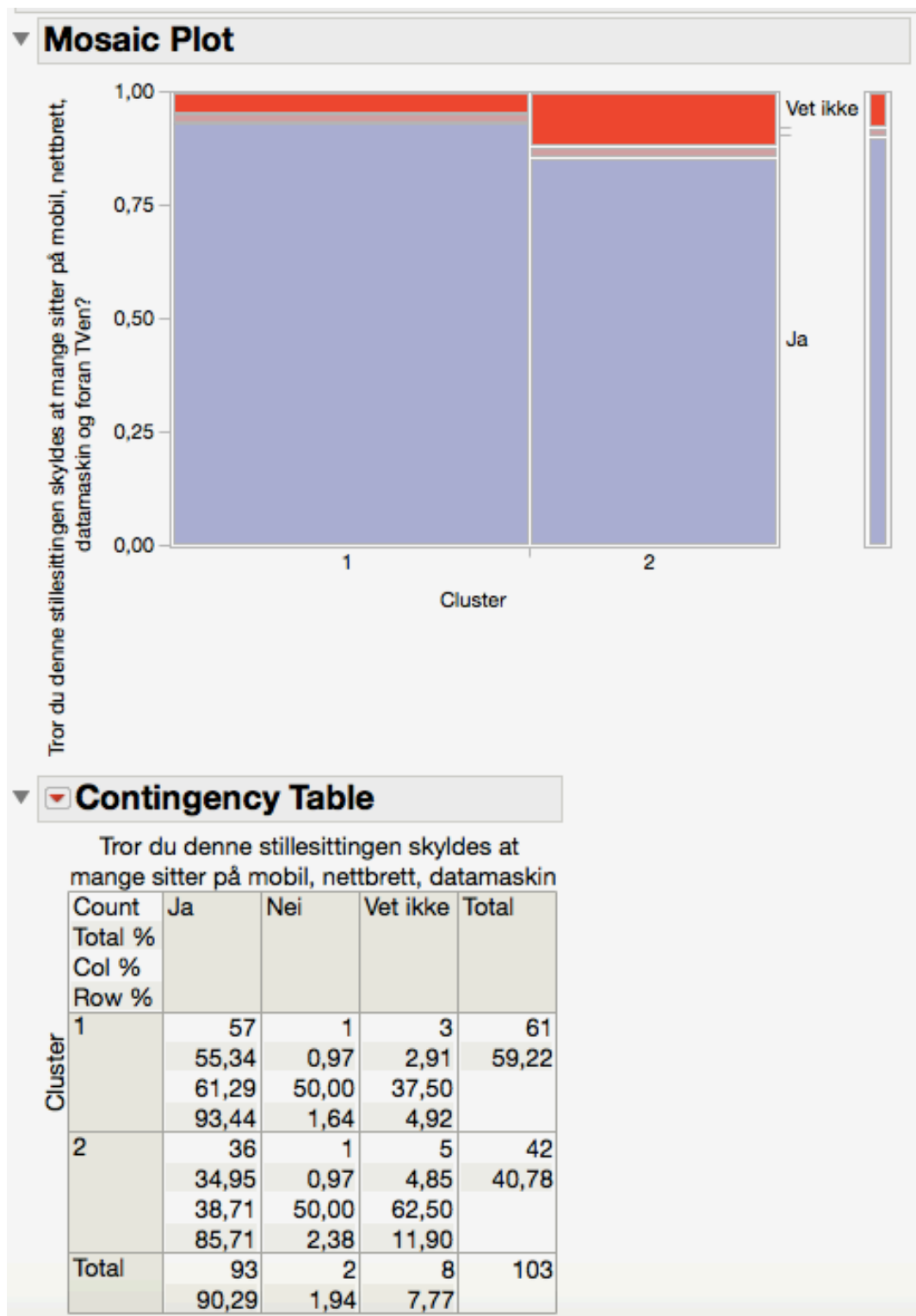
4. Fysisk aktivitet - opp mot cluster



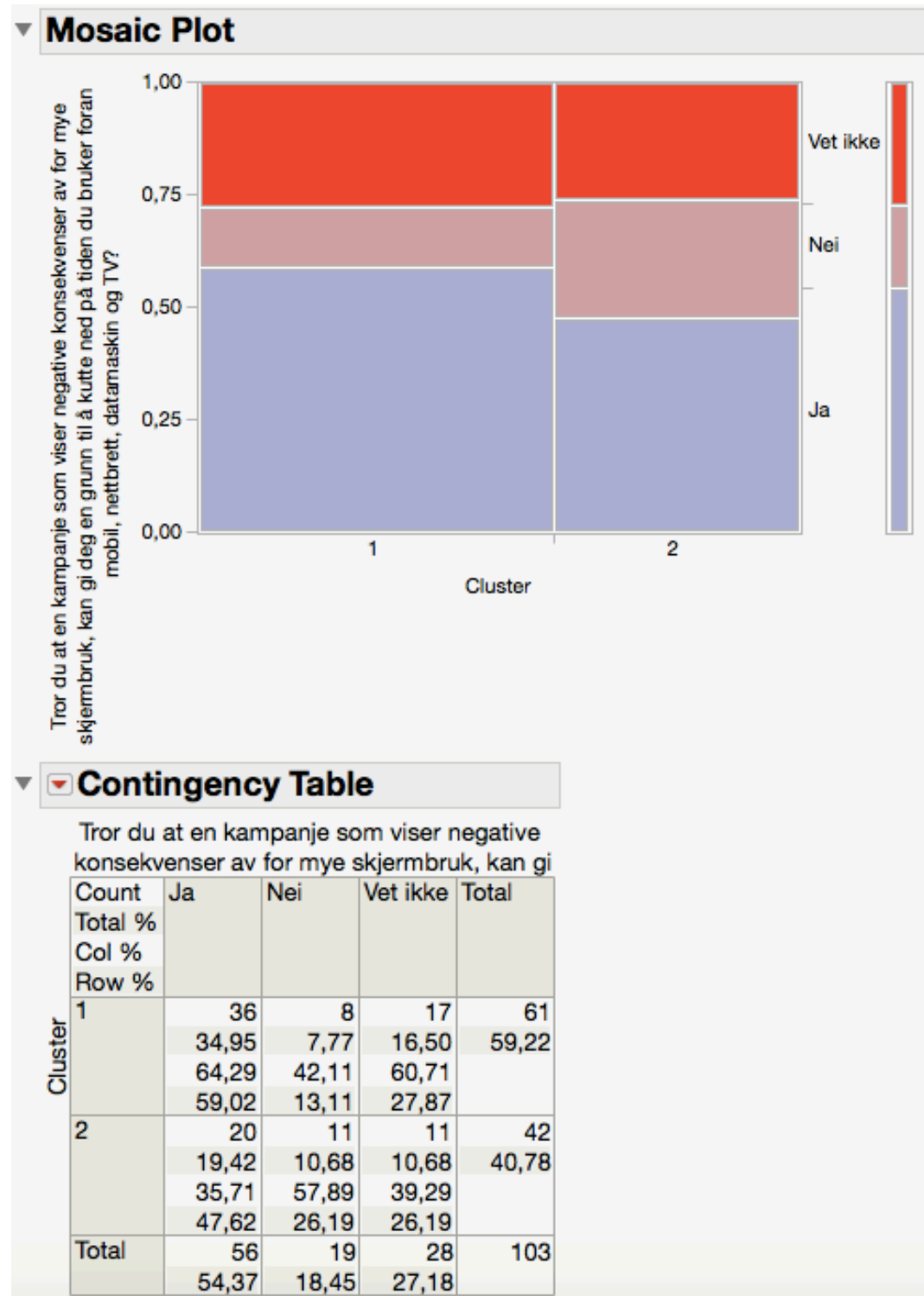
5. Tenker over sitt skjermbruk - opp mot cluster



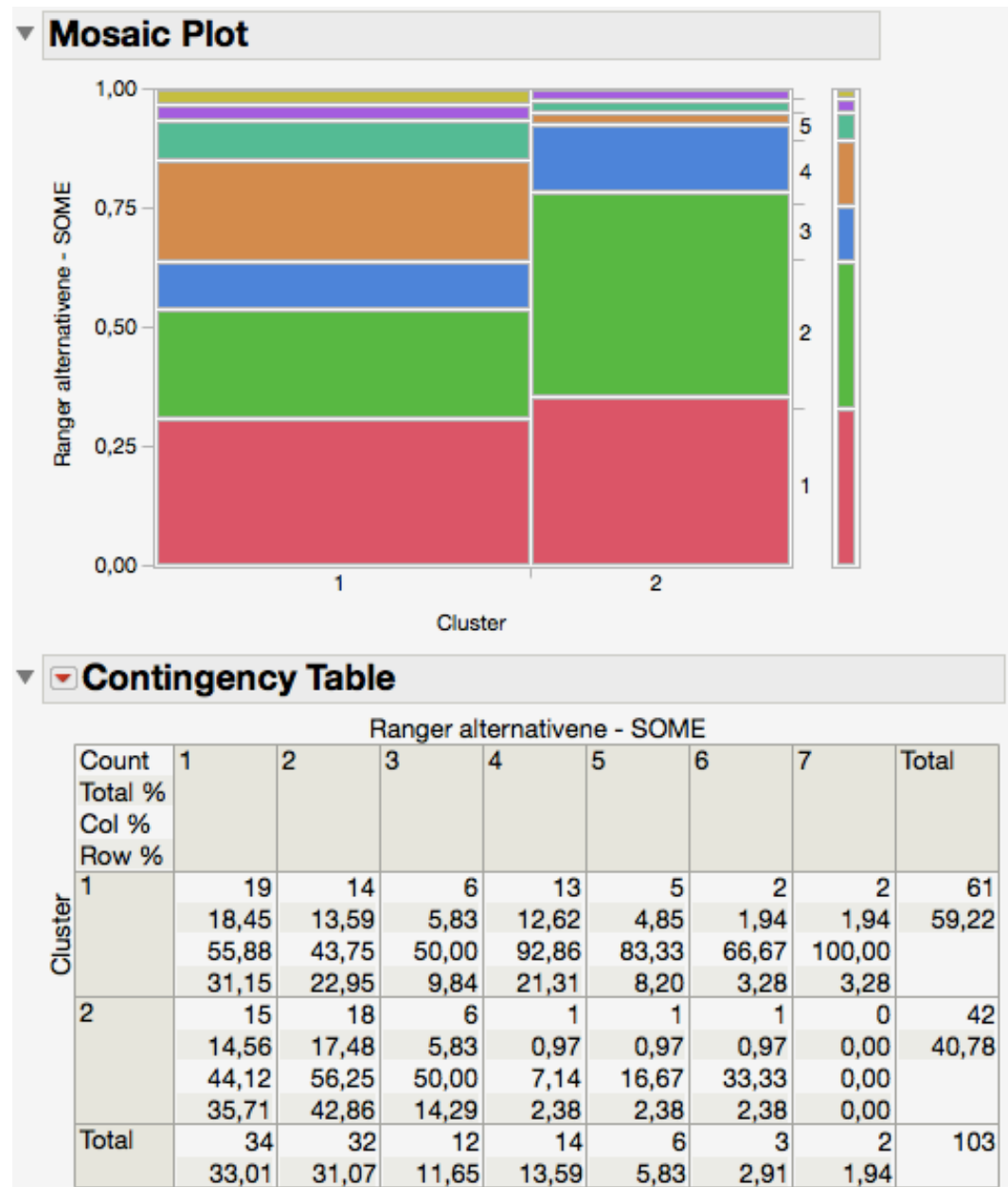
6. Stillesitting skyldes skjerm - opp mot cluster

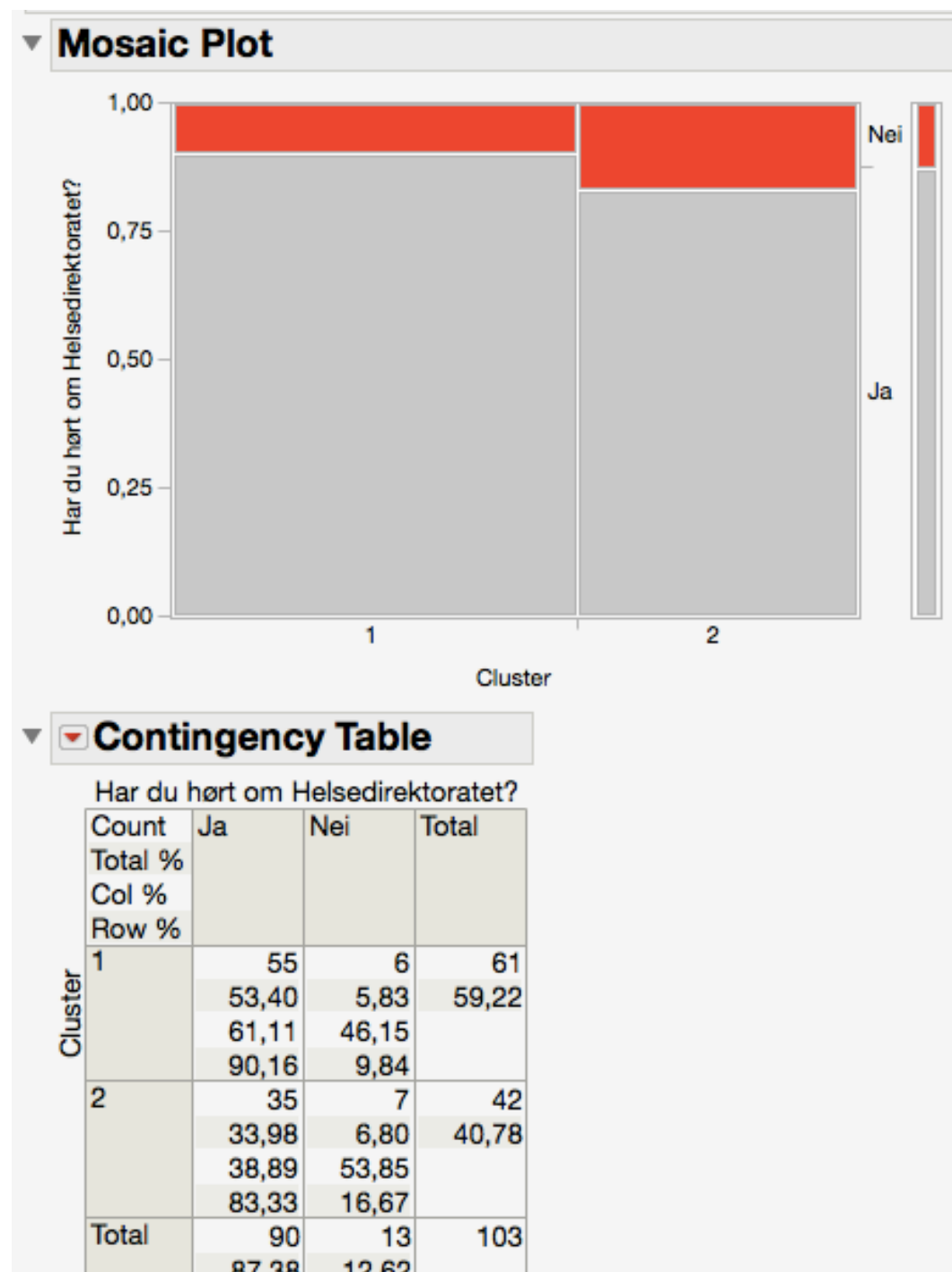


7. Kampanje - opp mot cluster

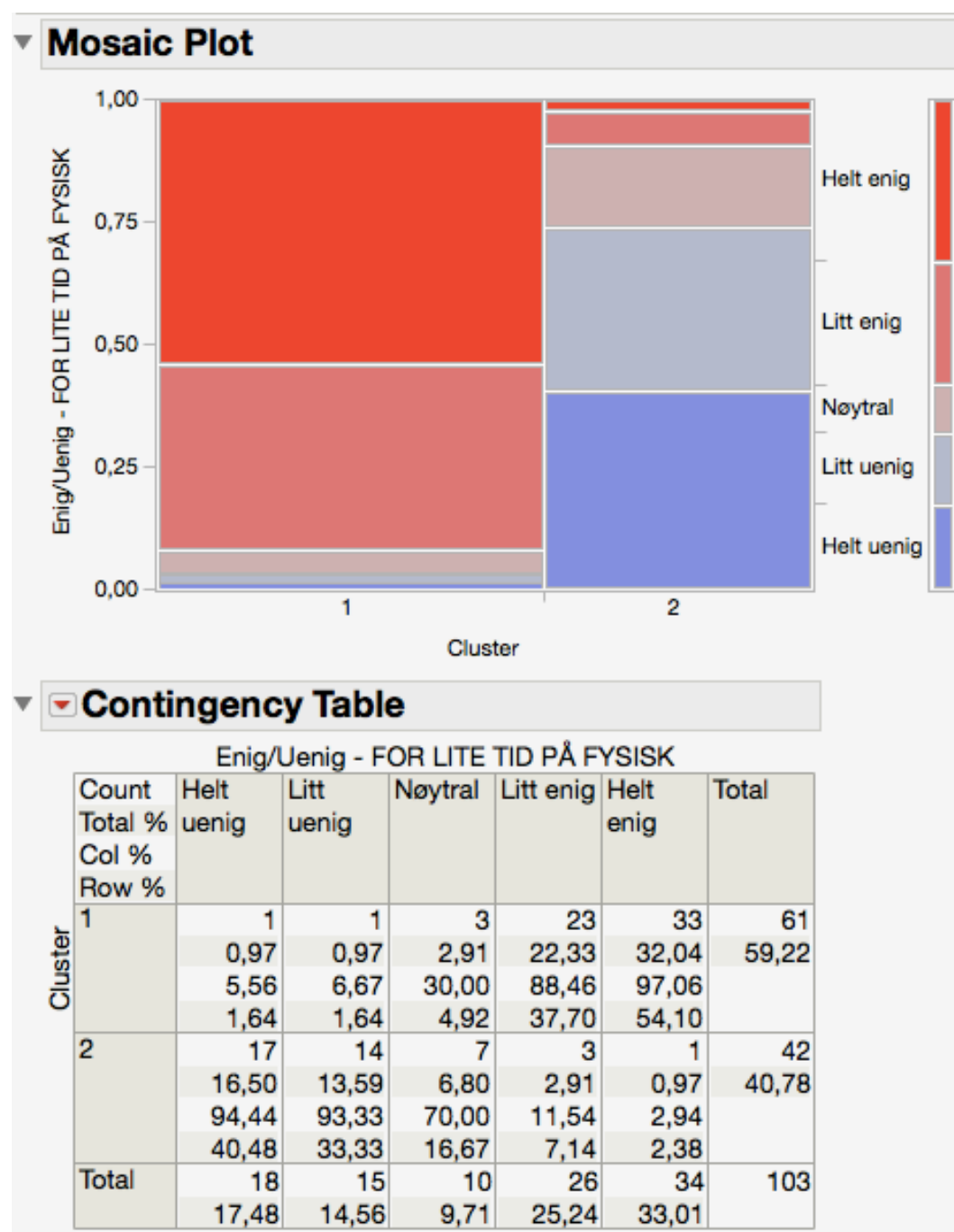


8. Sosiale medier - opp mot cluster



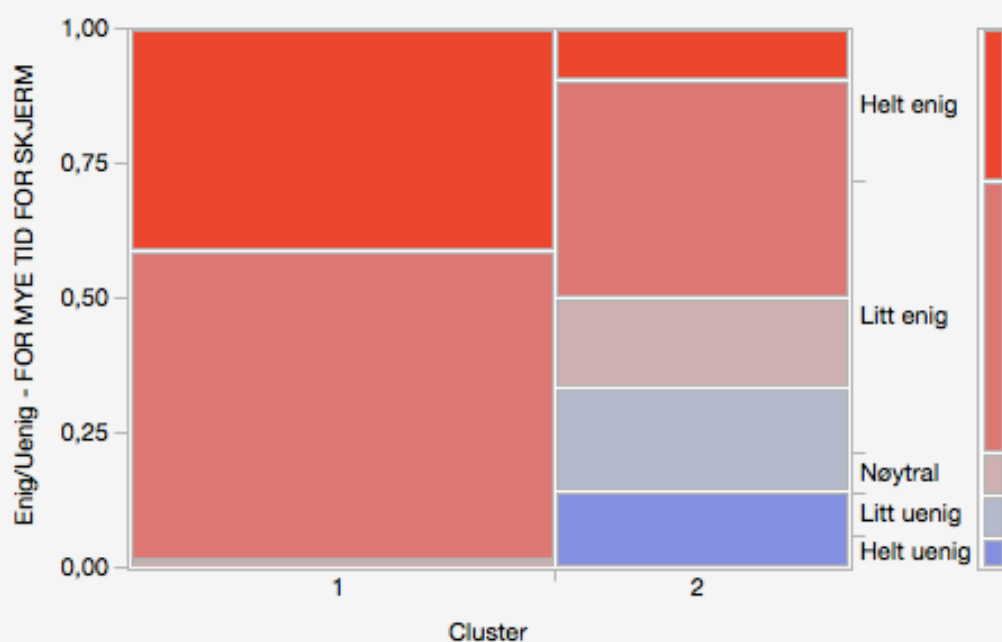


10. For lite fysisk - opp mot cluster



11. For mye skjerm - opp mot cluster

Mosaic Plot

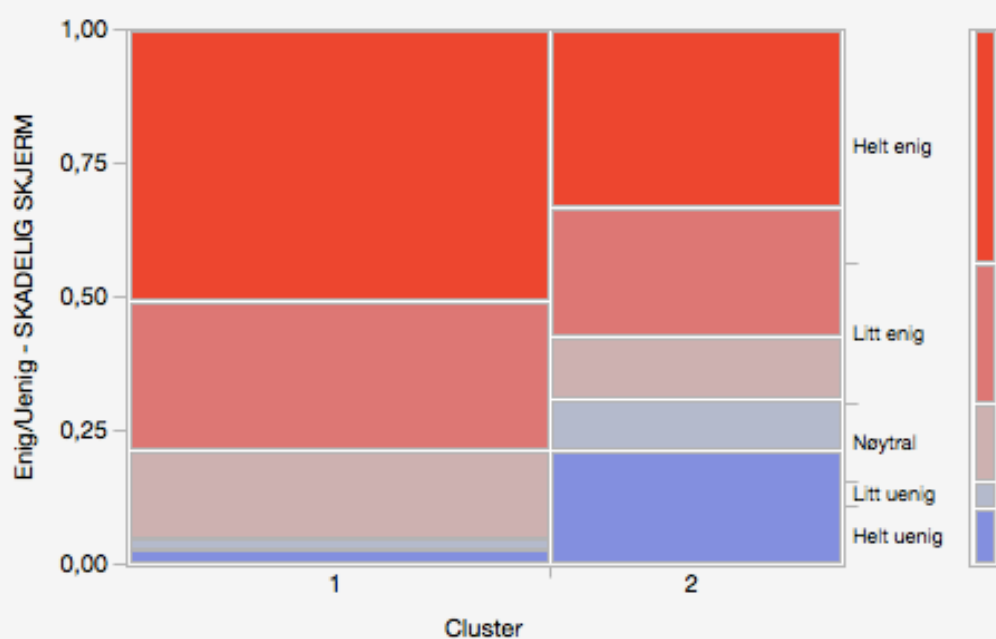


Contingency Table

Enig/Uenig - FOR MYE TID FOR SKJERM						
Cluster	Count	Helt uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Helt enig
	Total					
	%					
	Col %					
	Row %					
1	1	0	0	1	35	25
		0,00	0,00	0,97	33,98	24,27
		0,00	0,00	12,50	67,31	86,21
		0,00	0,00	1,64	57,38	40,98
2	2	6	8	7	17	4
		5,83	7,77	6,80	16,50	3,88
		100,00	100,00	87,50	32,69	13,79
		14,29	19,05	16,67	40,48	9,52
Total		6	8	8	52	29
		5,83	7,77	7,77	50,49	28,16
		Total				
		103				

12. Skadelig med skjerm - opp mot cluster

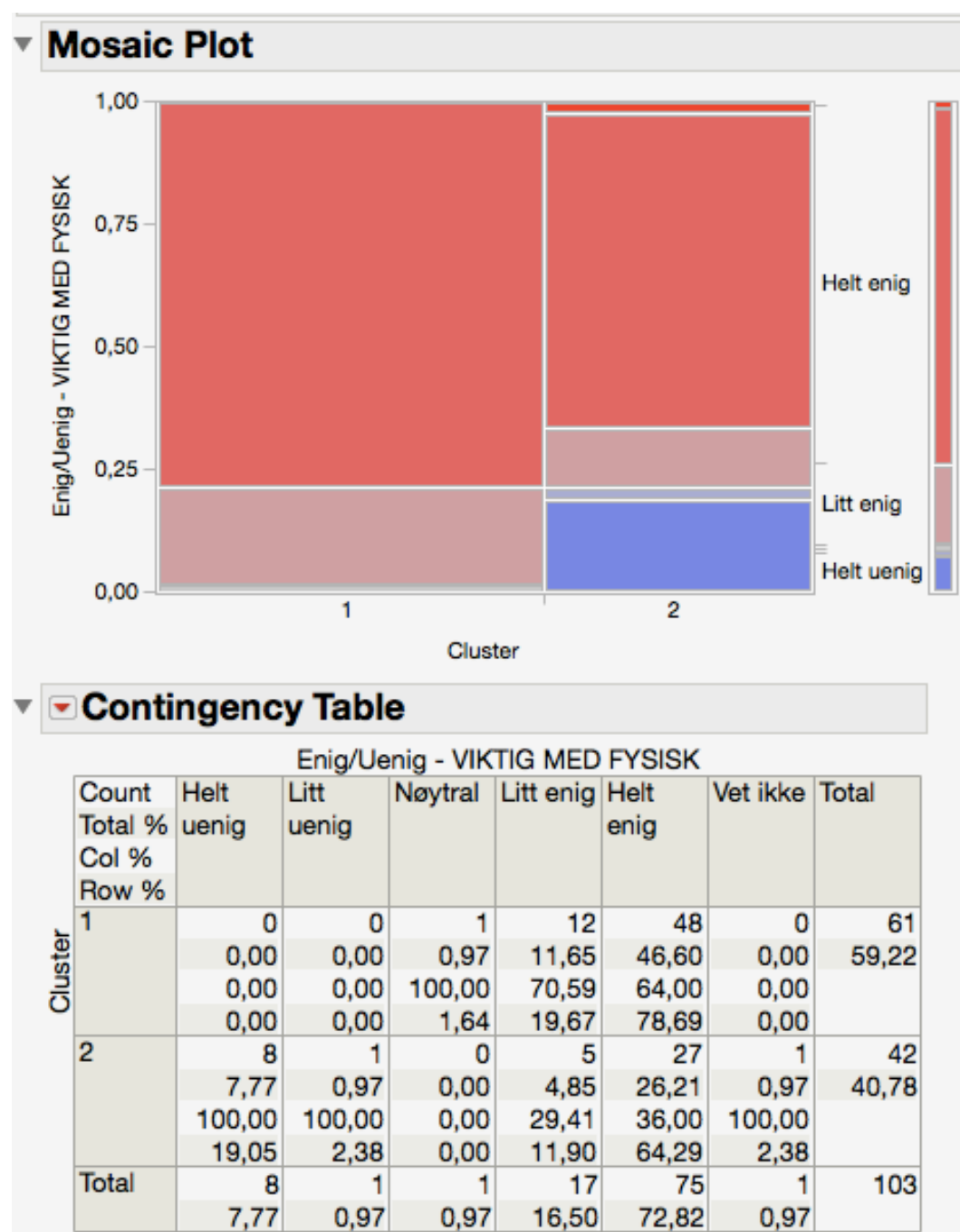
▼ Mosaic Plot



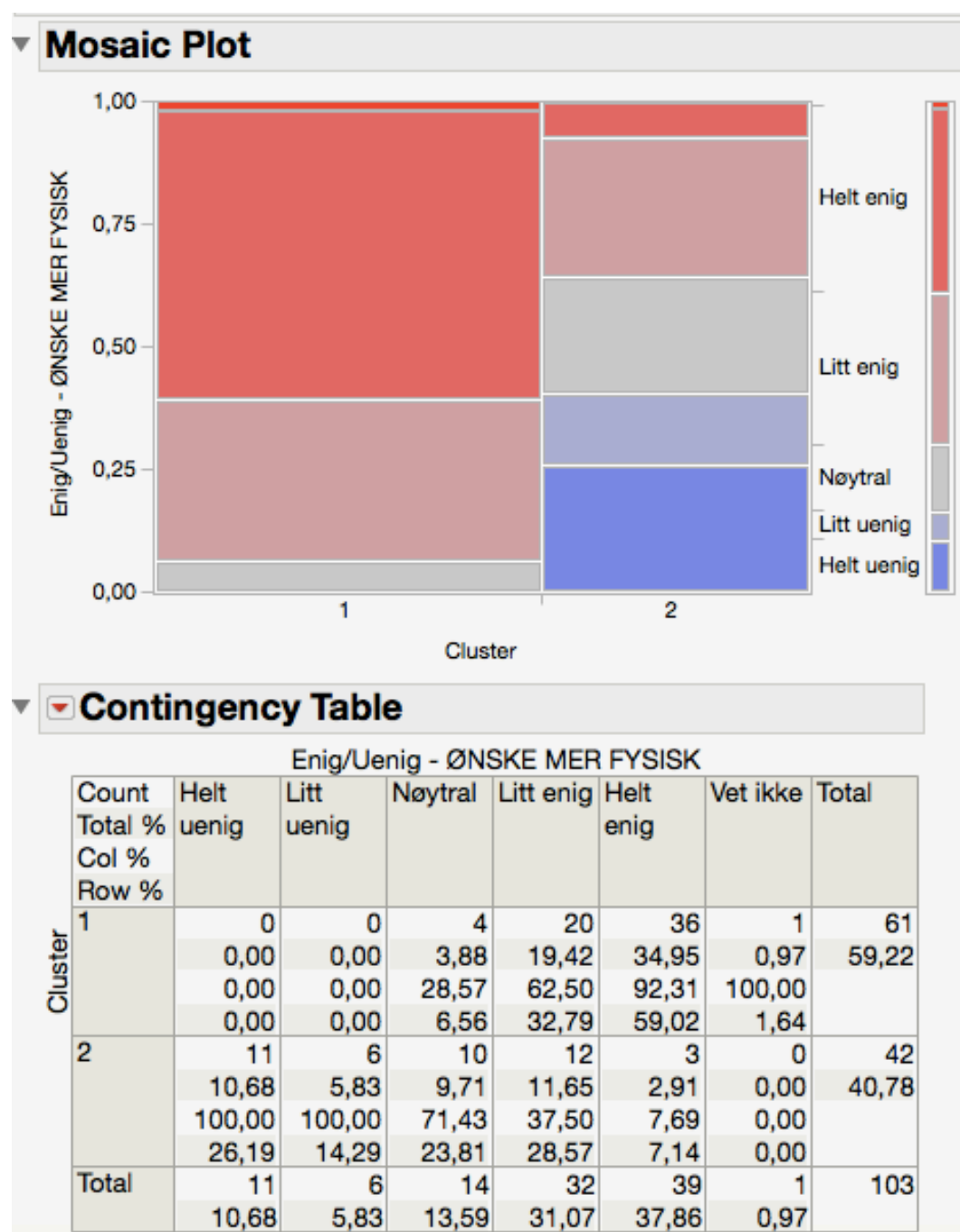
▼ ☒ Contingency Table

Enig/Uenig - SKADELIG SKJERM						
	Count	Helt enig	Litt enig	Nøytral	Litt uenig	Helt uenig
Cluster	Total %					
	Col %					
	Row %					
1	2	1	10	17	31	61
	1,94	0,97	9,71	16,50	30,10	59,22
	18,18	20,00	66,67	62,96	68,89	
	3,28	1,64	16,39	27,87	50,82	
2	9	4	5	10	14	42
	8,74	3,88	4,85	9,71	13,59	40,78
	81,82	80,00	33,33	37,04	31,11	
	21,43	9,52	11,90	23,81	33,33	
Total	11	5	15	27	45	103
	10,68	4,85	14,56	26,21	43,69	

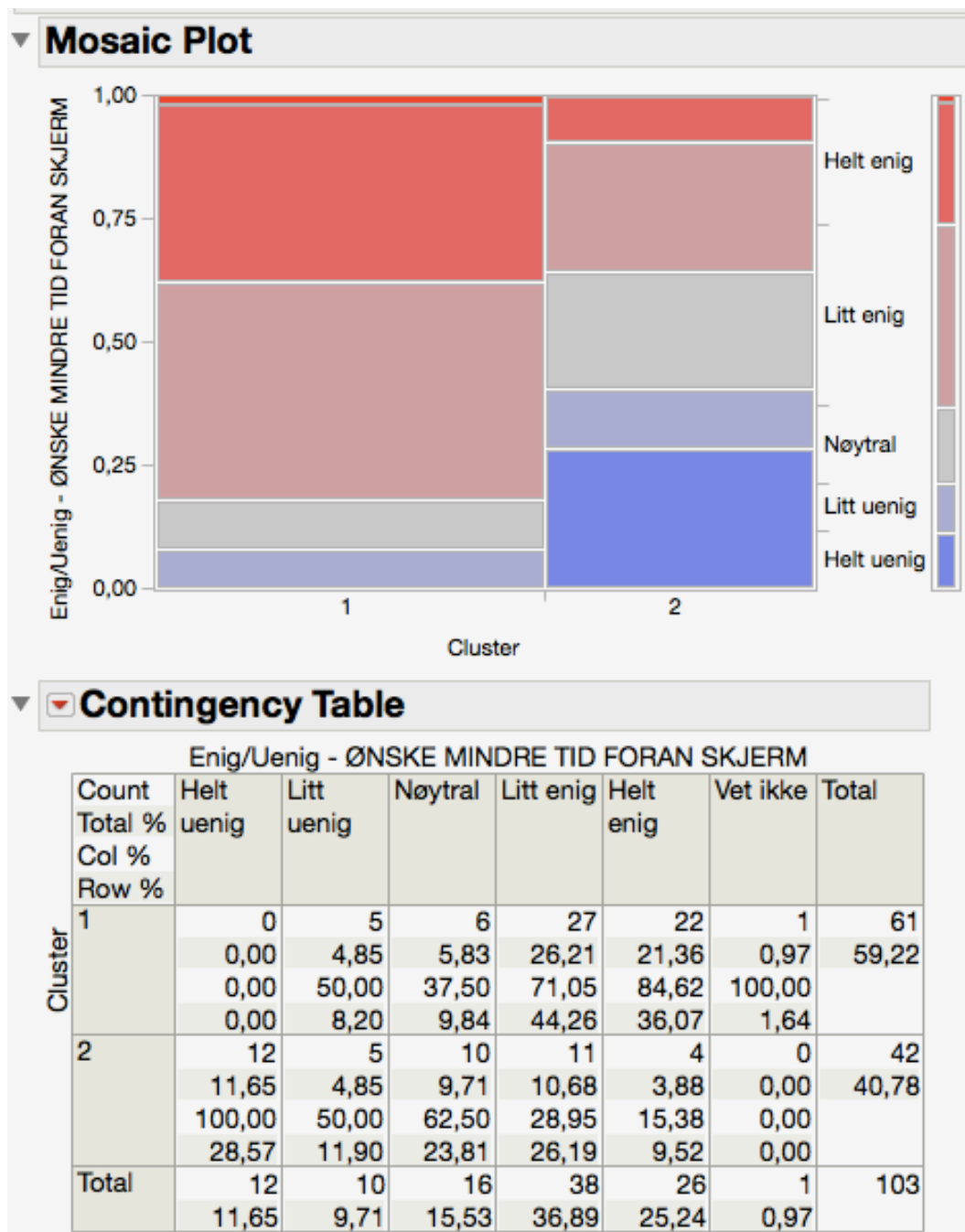
13. Viktig med fysisk aktivitet - opp mot cluster



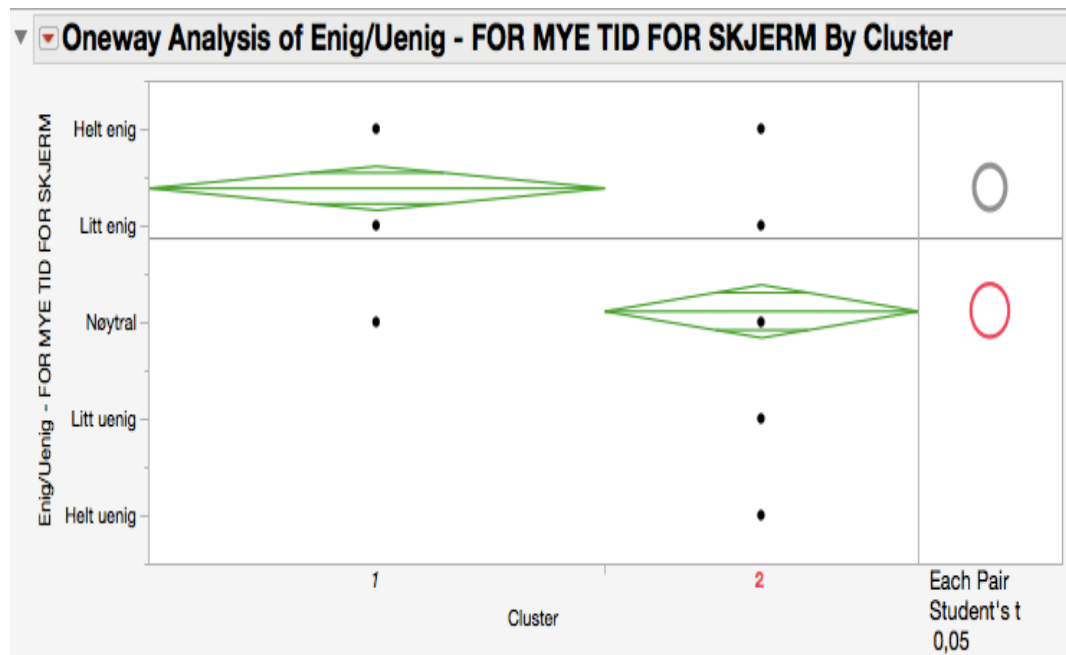
14. Ønsker mer fysisk - opp mot cluster



15. Ønsker mindre skjerm - opp mot cluster



Vedlegg 7: ANOVA-test



Vedlegg 8: Reklameplakater





Vedlegg 9: Kampanjeside



Vedlegg 10: Invitasjon og infoskriv

INVITASJON TIL SKJERMFRI-DAG

Visste du at 15-åringene sitter mer stille enn pensjonister?

Helsedirektoratet ønsker dere velkommen til skjermfri-dag!

Målet for dagen er å gjøre ungdom bevisst på sin egen skjermbruk, samt engasjere de til å redusere tiden de bruker foran skjerm og motivere de til å være mer i fysisk aktivitet.

Dato: 28. mai

Hvor: Alle ungdomsskoler i landet

Program: Detaljert program finner du på www.helsedirektoratet.no/seopp

Vedlegg: Infoskriv

Vi ønsker å involvere foreldre, slik at den skjermfrie dagen kan forlenges til etter skoletid, og ber derfor hver skole publisere infoskrivet på deres digitale plattformer.

Mvh,
Helsedirektoratet.

SE OPP fra skjermen

Helsedirektoratet arrangerer skjermfri-dag!

28. mai skal alle ungdomsskoler i landet være skjermfri, og vi oppfordrer alle foreldre til å fortsette dette resten av dagen. Gå frem som et godt forbilde og legg bort skjermene for en dag.

Lei av ungdommer som bruker alt for mye foran skjermene...?

Last ned applikasjonen SEOPP for å holde oversikt over ungdommene sin skjermbruk, sett en dagskvote og motiver de til å ta skjerm-pauser!



Les mer på
www.helsedirektoratet.no/scopp

Vedlegg 11: Pressemelding

SKJERMFRI-DAG SKAL ØKE UNGDOM SIN BEVISSTHET OM EGEN SKJERMBRUK

28.mai skal alle ungdomsskoler i landet i regi av Helsedirektoratet, arrangere skjermfri-dag. Alle mobiltelefoner skal samles inn, og ungdommene skal gjennom ulike aktiviteter som ikke inkluderer skjermer.

- Målet er å engasjere ungdom til å redusere tiden de bruker på skjerm, samt redusere tiden de bruker til stillesitting og motivere de til å være mer i fysisk aktivitet, sier Øystein Tveite. Han er prosjektleder og seniorrådgiver i Helsedirektoratet og jobber med kampanjen «SE OPP fra skjermen»

Programmet kommer til å variere fra skole til skole, og både lærere og helsesøstre vil bli engasjert i arrangementet. Ungdommene skal gjennom ulike poster, der de blant annet skal være i aktiviteter og delta på quiz. De vil også få premiere på en nylansert applikasjon.

- Mer og mer foregår på skjermene, og det er rimelig å anta at ungdom sjekker mobiltelefonene sine svært hyppig i løpet av en dag. Applikasjonen «SE OPP» skal hjelpe ungdom å holde oversikt over skjermbruken sin, samt motivere de til å ta skjermfri, sier Tveite.

For mer informasjon, vennligst kontakt:

Pressesjef i Helsedirektoratet, Ola Nordmann.

Tlf: 000 00 000

E-post: ola.nordmann@helsedirektoratet.no

www.helsedirektoratet.no/seopp

Helsedirektoratet er et fag- og myndighetsorgan som er underlagt Helse- og omsorgsdepartementet. Som faglig rådgiver har de ansvar for å følge med på forhold som påvirker folkehelsen og utviklingen i helse- og omsorgstjenestene. Helsedirektoratet jobber for å styrke befolkningens helse og utvikle gode helsetjenester.