

Ungt Fólk vorið 2025

Kópavogur

Niðurstöður rannsóknar meðal nemenda í 8., 9. og 10. bekk



RANNSÓKNIR OG GREINING
Icelandic Centre for Social Research & Analysis

©Rannsóknir & greining 2025

Rit þetta má ekki afrita með nokkrum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á sambærilegan hátt, að hluta til eða í heild, án skriflegs leyfis Rannsókna og greiningar.

Inngangur

Öflugt forvarnarstarf hefur verið rekið undanfarin ár í umhverfi nemenda á grunnskólaaldri á Íslandi. Árangurinn hefur verið einstakur og er vímuefnaneysla ungmenna á þessum aldri með því lægsta sem gerist í hinum vestræna heimi. Þennan góða árangur ber að þakka þeirri samstöðu sem tókst að skapa meðal flestra þeirra sem komið hafa að umönnun og uppeldi barna undanfarin ár.

Fjöldi rannsókna á málefnum barna og unglunga á mið og efsta stigi grunnskóla sem Rannsóknir & greining hefur framkvæmt undanfarna áratugi gefur raunsanna mynd af stöðu þessara mála. Þá hefur afstaða fólks til vímuefnaneyslu unglunga breyst mikið á þessum tíma. Sagan hefur sýnt okkur að unnt er að ná árangri í forvarnarstarfi þegar rétt er haldið á spilunum og sem flestir láti sig málið varða.

Rannsóknirnar *Ungt fólk* væru ekki framkvæmanlegar án samstarfs. Framlag skólastjórnenda, kennara og nemenda í grunn- og framhaldsskólum landsins, aðstoð þeirra við framkvæmd og sú natni sem þeir sýna við að koma meðal annars til okkar athugasemduum um hvað betur má fara, er ómetanleg. Markmið Rannsókna & greiningar er að niðurstöður komist til skila til þeirra sem vinna að því að bæta líf barna og unglunga. Lykilatriði er að allir þeir sem koma að málefnum barna og unglunga vinni saman. Það eru til dæmis foreldrar, fagaðilar í einstaka sveitarfélögum, kennarar og annað starfsfólk skóla, félagasamtök ásamt öðrum aðilum í stefnumótun og stjórnámálumönnum. Þannig náum við að viðhalda þeim árangri sem hefur náðst og einnig að takast á við nýjar áskoranir sem stöðugt banka upp á í lífi barna okkar.

Aðferð, gögn og mælitæki

Niðurstöðurnar sem birtast í þessari skýrslu eru byggðar á könnun um fjölmarga þætti í lífi ungs fólks sem lögð var fyrir 4.561 nemendur í 8.–10. bekk í 35 grunnskólum í allmörgum sveitarfélögum á Íslandi í febrúar og mars 2025. Framkvæmd og úrvinnsla könnunarinnar var á vegum Rannsókna & greiningar. Hún var lögð fyrir rafrænt þar sem nemendur voru beðnir um að svara öllum spurningum eftir bestu samvisku og biðja um hjálp ef þess þyrfti. Nemendum var gert ljóst í upphafi könnunar að þátttaka væri algjörlega valfrjáls og að það hefði engar afleiðingar að sleppa eða hætta þátttöku. Nafnleyndar þátttakenda var gætt með því að hvergi var hægt að skrifa persónugreinanlegar upplýsingar í könnunina. Í skýrslunni er tíðni í prósentum sýnd í myndum og töflum. Svarhlutfall var 73,3%

Tafla 1: Fjöldi þátttakenda skólaárið 2024-2025. Einstaka nemendur tilgreindu ekki bekk/kynvitund. Heild á við sveitarfélög sem tóku þátt fyrir utan Reykjavík sem tók aðeins þátt í vímuefnakönnun.

	Kópavogur				Heild				Þ.á.m. Reykjavík			
	8.b	9.b	10.b	Alls	8.b	9.b	10.b	Alls	8.b	9.b	10.b	Alls
Strákur	180	194	217	591	465	493	556	1514	1055	1163	1206	3427
Stelpa	204	202	178	584	482	552	533	1567	1067	1198	1182	3447
Stálp/Annað	11	6	13	30	17	21	28	66	37	58	67	162
Samtals	395	402	408	1205	964	1066	1117	3147	2159	2420	2456	7038

Kópavogur

8.–10. BEKKUR

2025

18%
Hafa drukkið
áfengi um ævina

2%
Voru ölvuð síðustu
30 daga

4%
Hafa orðið ölvuð
um ævina

2% Hafa notað
kannabis yfir ævina

RAFRETTUR

DAGLEGA

1%

YFIR ÆVINA

9%

NIKÓTÍN PÚÐAR

DAGLEGA

1%

YFIR ÆVINA

4%

SÍGARETTUR

DAGLEGA

1%

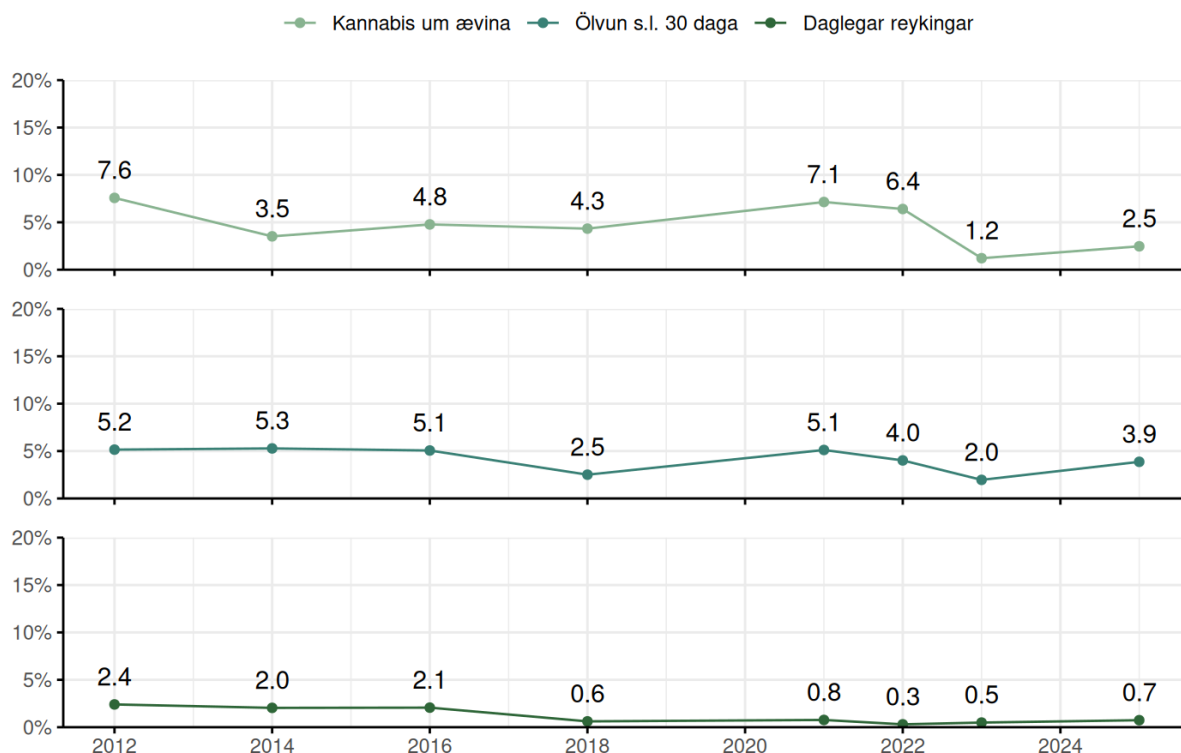
YFIR ÆVINA

4%

Vímuefnaneysla í 10. bekk

Tafla 2: Vímuefnaneysla í 10. bekk, lykilþættir skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Daglegar reykingar	0.5%	0.7%	1.2%	0.8%
Notað munntóbak s.l. 30 daga	0.2%	0.7%	1.2%	1.5%
Notað neftóbak s.l. 30 daga	0.2%	0.2%	0.9%	0.5%
Drukkið áfengi s.l. 30 daga	3.7%	9.4%	9.5%	8.6%
Ölvun um ævina	7.4%	8.9%	13.9%	11.3%
Ölvun s.l. 30 daga	2.0%	3.9%	5.6%	3.9%
Kannabis um ævina	1.2%	2.5%	6.2%	6.0%
Daglega veipað	1.7%	2.2%	5.9%	5.2%
Nikótínþúðar daglega	1.5%	2.2%	2.5%	3.4%



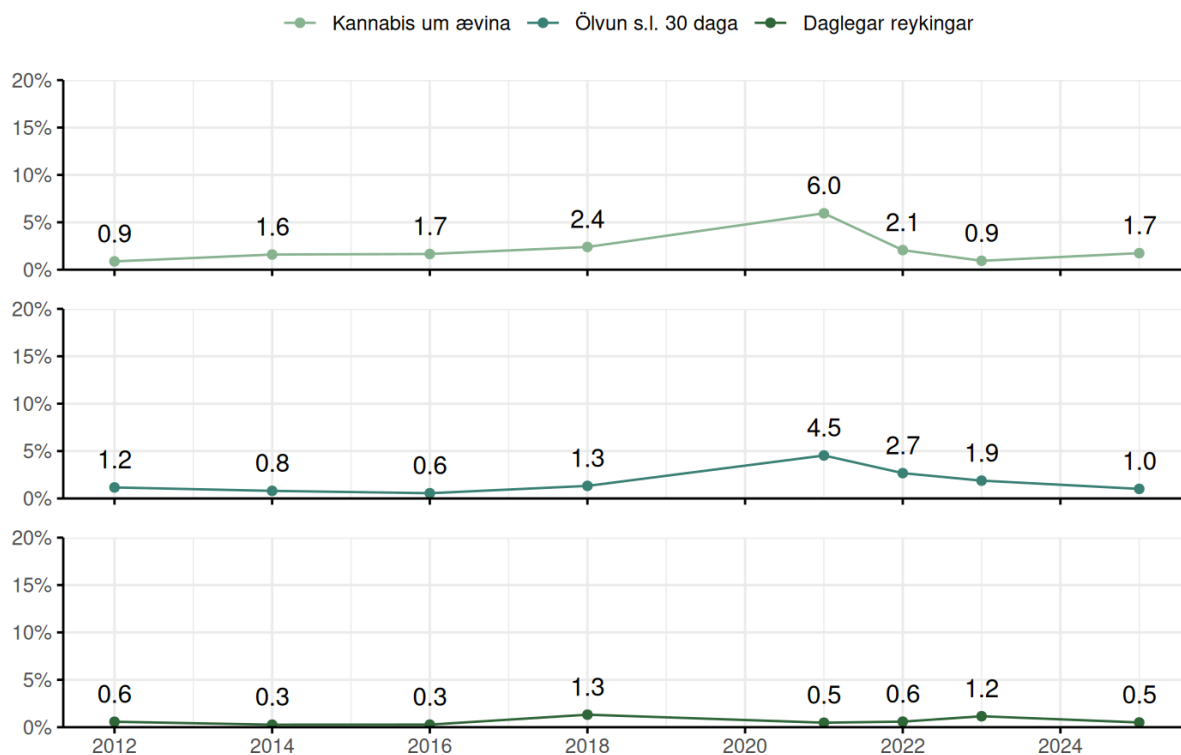
Mynd 1: Próun vímuefnanotkunar eftir ári í 10. bekk.



Vímuefnaneysla í 9. bekk

Tafla 3: Vímuefnaneysla í 9. bekk, lykilþættir skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Daglegar reykingar	1.2%	0.5%	1.2%	0.4%
Notað munntóbak s.l. 30 daga	0.9%	0.5%	1.4%	0.9%
Notað neftóbak s.l. 30 daga	1.2%	0.2%	1.1%	0.3%
Drukkið áfengi s.l. 30 daga	3.3%	2.2%	5.0%	3.9%
Ölvun um ævina	4.7%	2.0%	7.4%	4.2%
Ölvun s.l. 30 daga	1.9%	1.0%	2.7%	1.2%
Kannabis um ævina	0.9%	1.7%	3.4%	2.4%
Daglega veipað	2.4%	1.7%	3.5%	2.0%
Nikótínþúðar daglega	0.5%	0.0%	1.2%	0.8%



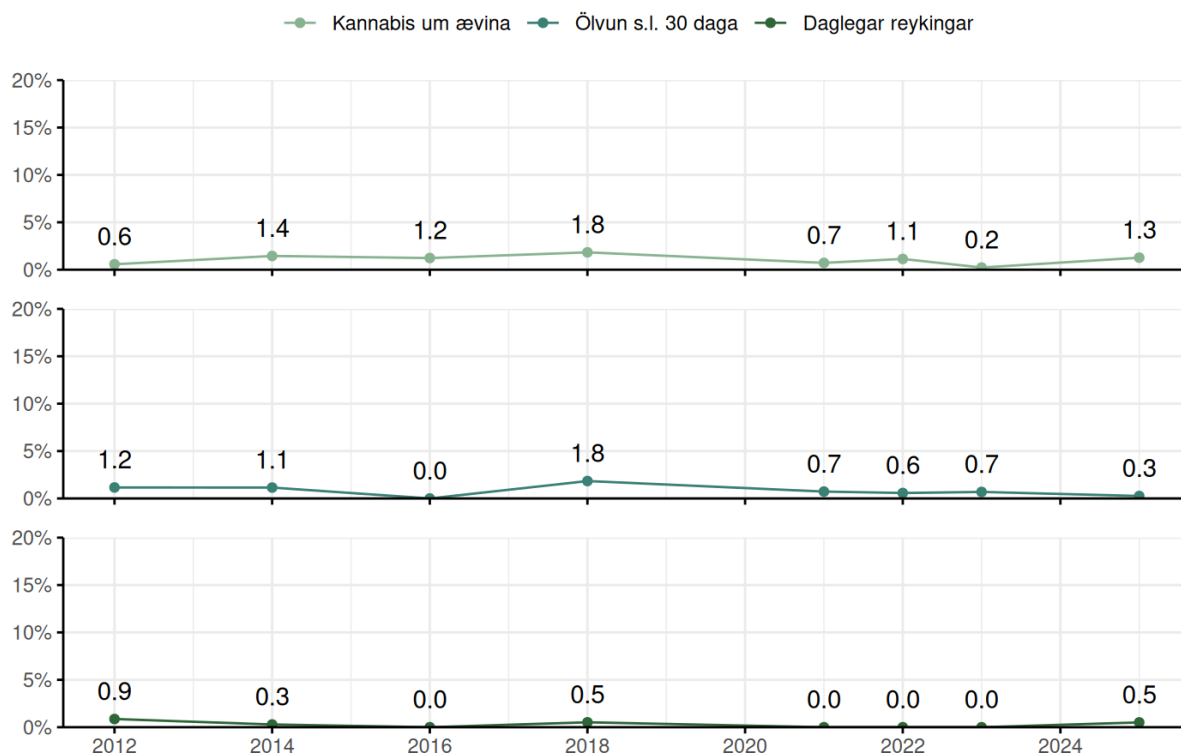
Mynd 2: Próun vímuefnanotkunar eftir ári í 9. bekk.



Vímuefnaneysla í 8. bekk

Tafla 4: Vímuefnaneysla í 8. bekk, lykilþættir skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

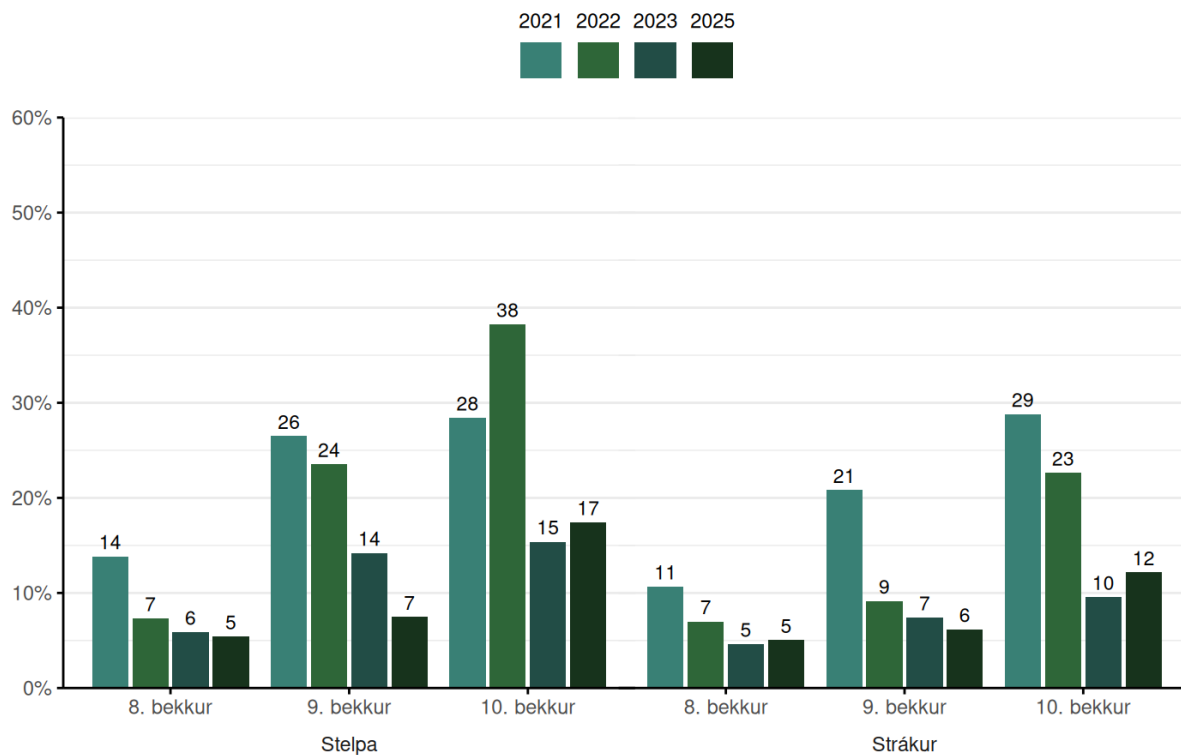
	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Daglegar reykingar	0.0%	0.5%	0.5%	0.2%
Notað munntóbak s.l. 30 daga	0.5%	0.5%	0.9%	0.5%
Notað neftóbak s.l. 30 daga	0.7%	0.5%	0.7%	0.2%
Drukkið áfengi s.l. 30 daga	0.9%	2.0%	2.5%	2.5%
Ölvun um ævina	2.1%	1.3%	4.8%	2.5%
Ölvun s.l. 30 daga	0.7%	0.3%	1.4%	0.5%
Kannabis um ævina	0.2%	1.3%	1.1%	1.6%
Daglega veipað	0.2%	0.3%	1.8%	1.3%
Nikótínþúðar daglega	0.2%	0.5%	0.4%	0.6%



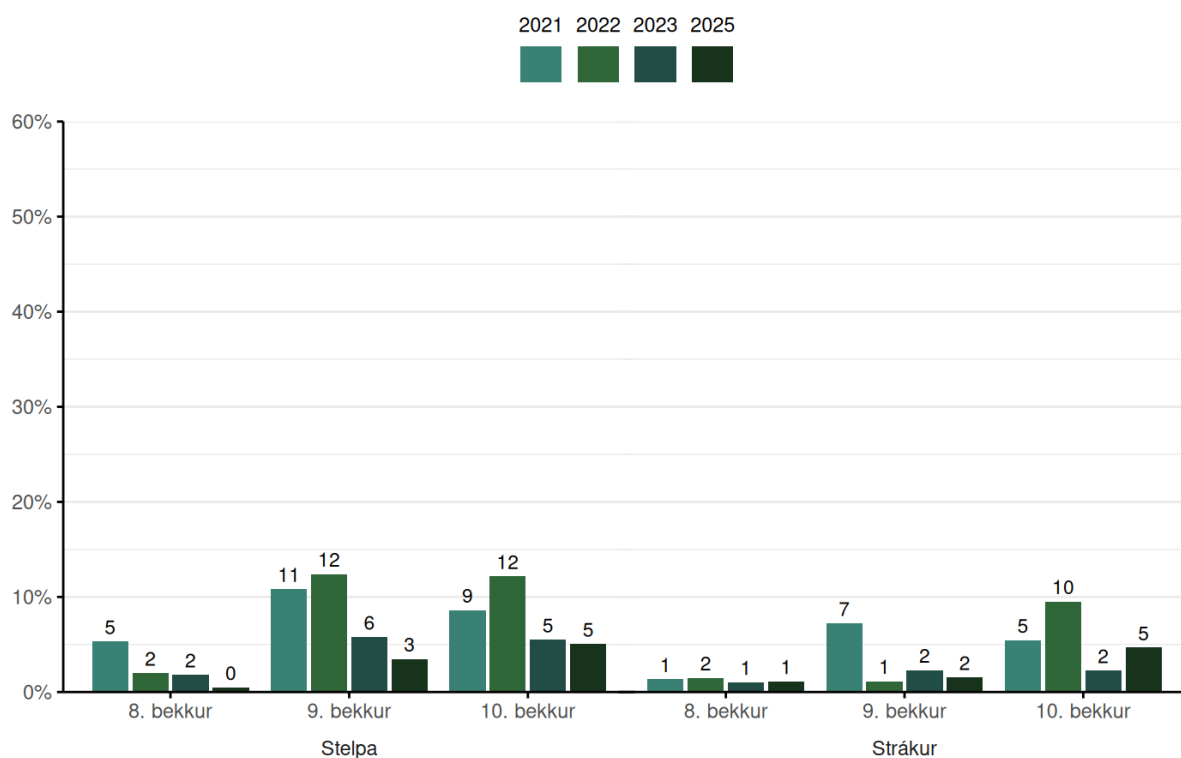
Mynd 3: Próun vímuefnanotkunar eftir ári í 8. bekk.



Rafrettunotkun

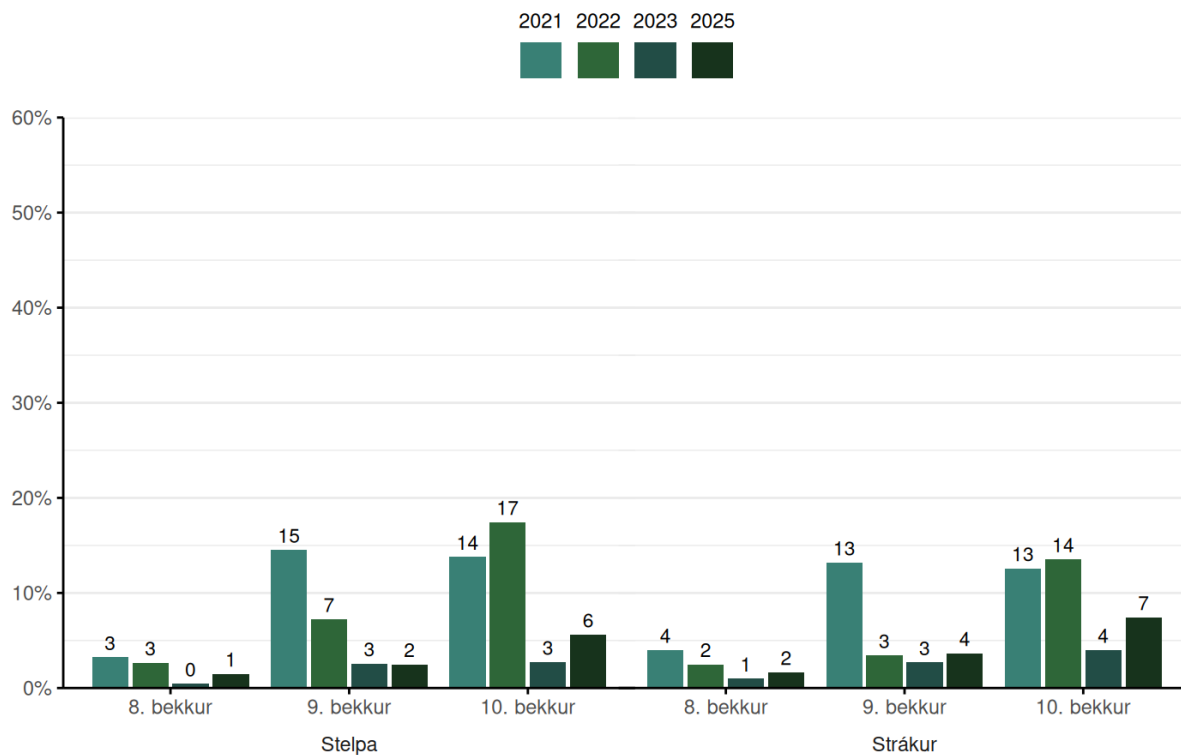


Mynd 4: Hlutfall stráka og stelpna sem hafa notað rafrettur einu sinni eða oftar yfir ævina.

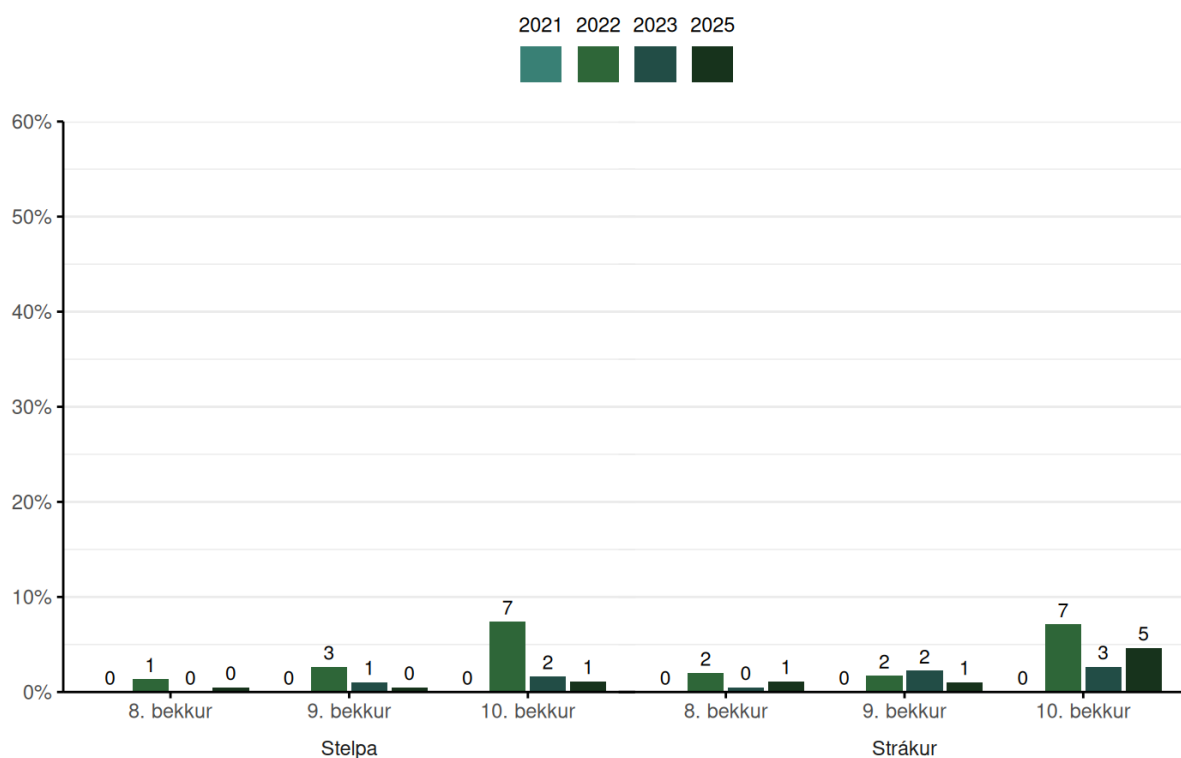


Mynd 5: Hlutfall stráka og stelpna sem hafa notað rafrettur einu sinni eða oftar s.l. 30 daga.

Nikótínþúðanotkun



Mynd 6: Hlutfall stráka og stelpna sem hafa notað nikótín þúða einu sinni eða oftar yfir ævina.



Mynd 7: Hlutfall stráka og stelpna sem hafa notað nikótín þúða einu sinni eða oftar s.l. 30 daga.

Önnur vímuefnaneysla í 10. bekk

Tafla 5: Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað eftirtalin vímuefni einu sinni eða oftár um ævina, skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Amfetamín	0.5%	0.7%	0.9%	1.0%
E-töflur	0.2%	0.5%	0.6%	0.4%
Kókaín	0.5%	0.7%	1.0%	0.9%
Sveppir	0.2%	0.5%	1.2%	1.4%
Sniff	0.2%	0.7%	0.9%	1.4%
Heimabugg	0.7%	1.5%	2.4%	3.1%
Mollý (MDMA)	0.7%	0.5%	1.1%	1.4%
LSD	0.0%	0.7%	0.7%	1.0%
Sterar	1.7%	0.0%	1.1%	0.7%
Spice	1.5%	1.2%	1.9%	1.2%

Tafla 6: Hlutfall nemenda í 10. bekk sem hafa notað eftirtalin lyfseðilskyld lyf einu sinni eða oftár um ævina án lyfseðils frá lækni, skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Svefntöflur eða róandi lyf, stundum kölluð „Benzó lyf“ (t.d. Xanax, Rivotril, Tafil, Valium, Sobril, Mogadon, Lyrica o.fl.)	7.3%	8.2%	10.5%	6.0%
Morfínskyld verkjalyf (t.d. Oxycontin, Contalgin, Parkódín Forte, Tramól, Nobligan, Fentanyl o.fl.)	9.0%	5.5%	11.0%	5.0%
Örvandi lyf (t.d. Rítalín, Rítalín Uno, Concerta, Methylphenidate Sandoz o.fl.)	3.2%	3.3%	4.9%	2.6%

Önnur vímuefnaneysla í 9. bekk

Tafla 7: Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað eftirtalin vímuefni einu sinni eða oft um ævina, skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Amfetamín	0.7%	0.0%	0.8%	0.4%
E-töflur	0.2%	0.0%	0.4%	0.1%
Kókaín	0.0%	0.2%	0.9%	0.6%
Sveppir	0.0%	0.2%	1.0%	0.7%
Sniff	1.2%	0.0%	1.1%	0.9%
Heimabugg	0.5%	0.2%	0.8%	1.1%
Mollý (MDMA)	0.0%	0.0%	0.9%	0.7%
LSD	0.2%	0.0%	0.4%	0.4%
Sterar	0.2%	0.5%	0.9%	0.3%
Spice	0.2%	0.7%	1.2%	0.9%

Tafla 8: Hlutfall nemenda í 9. bekk sem hafa notað eftirtalin lyfseðilskyld lyf einu sinni eða oft um ævina án lyfseðils frá lækni, skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Svefntöflur eða róandi lyf, stundum kölluð „Benzó lyf“ (t.d. Xanax, Rivotril, Tafil, Valium, Sobril, Mogadon, Lyrica o.fl.)	8.0%	4.5%	10.0%	6.4%
Morfínskyld verkjalyf (t.d. Oxycontin, Contalgin, Parkódín Forte, Tramól, Nobligan, Fentanyl o.fl.)	9.6%	4.6%	10.2%	5.6%
Örvandi lyf (t.d. Rítalín, Rítalín Uno, Concerta, Methylphenidate Sandoz o.fl.)	3.1%	4.0%	3.9%	3.0%

Önnur vímuefnaneysla í 8. bekk

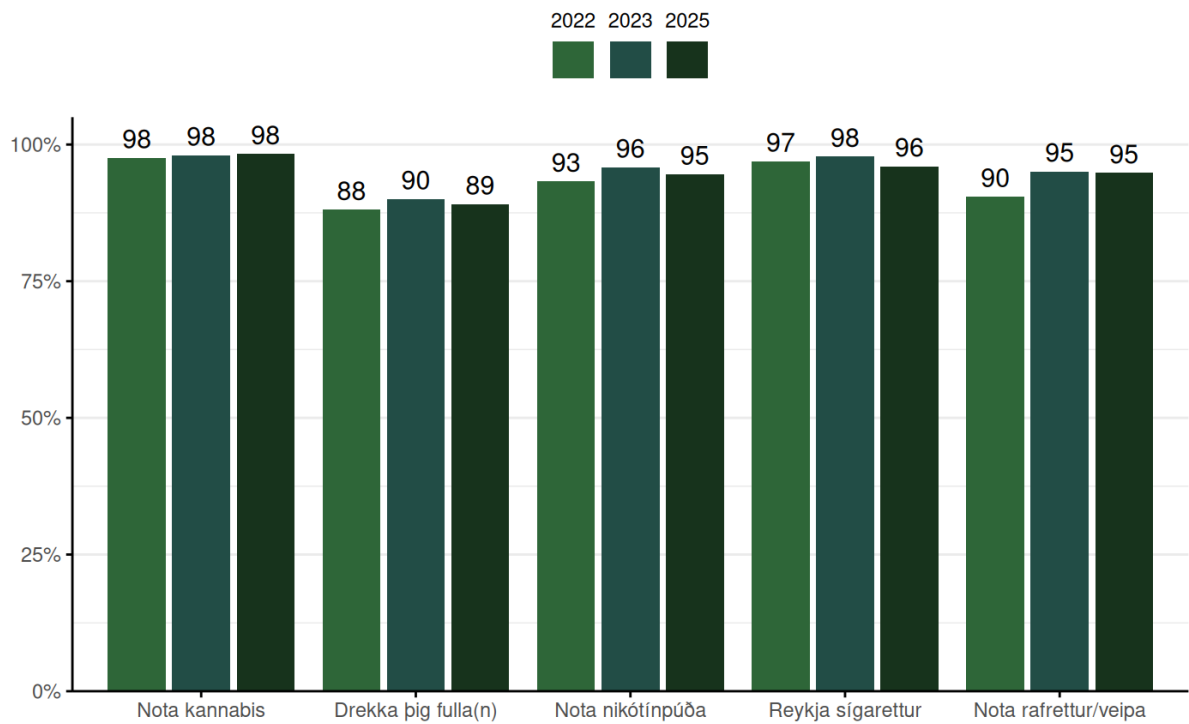
Tafla 9: Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað eftirtalin vímuefni einu sinni eða oftar um ævina, skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Amfetamín	0.2%	0.5%	0.4%	0.3%
E-töflur	0.2%	0.0%	0.1%	0.3%
Kókaín	0.2%	0.0%	0.4%	0.5%
Sveppir	0.0%	0.0%	0.4%	0.4%
Sniff	0.2%	0.5%	0.9%	0.8%
Heimabugg	0.0%	0.0%	0.3%	0.3%
Mollý (MDMA)	0.0%	0.0%	0.2%	0.4%
LSD	0.2%	0.0%	0.2%	0.1%
Sterar	0.0%	0.3%	0.3%	0.2%
Spice	0.5%	0.8%	1.1%	0.7%

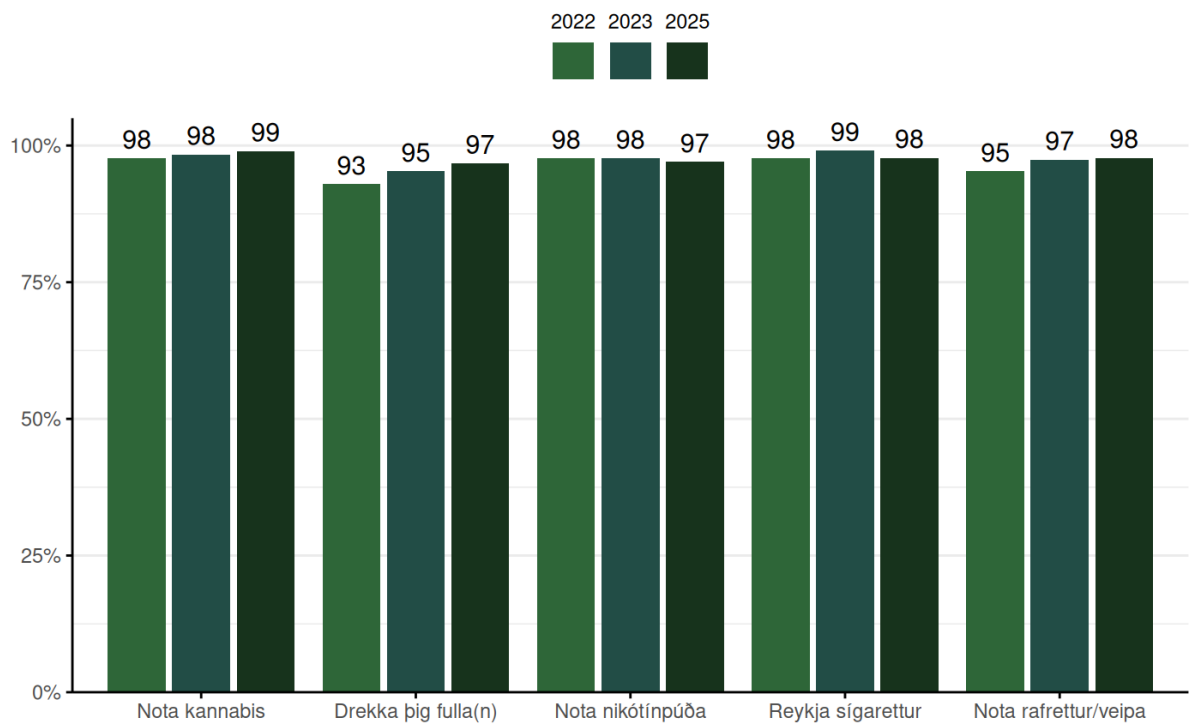
Tafla 10: Hlutfall nemenda í 8. bekk sem hafa notað eftirtalin lyfseðilskyld lyf einu sinni eða oftar um ævina án lyfseðils frá lækni, skólaárin 2024-2025 og 2023-2024.

	Kópavogur		Heild	
	2023	2025	2023	2025
Svefntöflur eða róandi lyf, stundum kölluð „Benzó lyf“ (t.d. Xanax, Rivotril, Tafil, Valium, Sobril, Mogadon, Lyrica o.fl.)	8.1%	8.4%	10.3%	7.7%
Morfínskyld verkjalyf (t.d. Oxycontin, Contalgin, Parkódín Forte, Tramól, Nobligan, Fentanyl o.fl.)	7.6%	7.4%	11.3%	6.9%
Örvandi lyf (t.d. Rítalín, Rítalín Uno, Concerta, Methylphenidate Sandoz o.fl.)	2.5%	2.1%	3.8%	2.6%

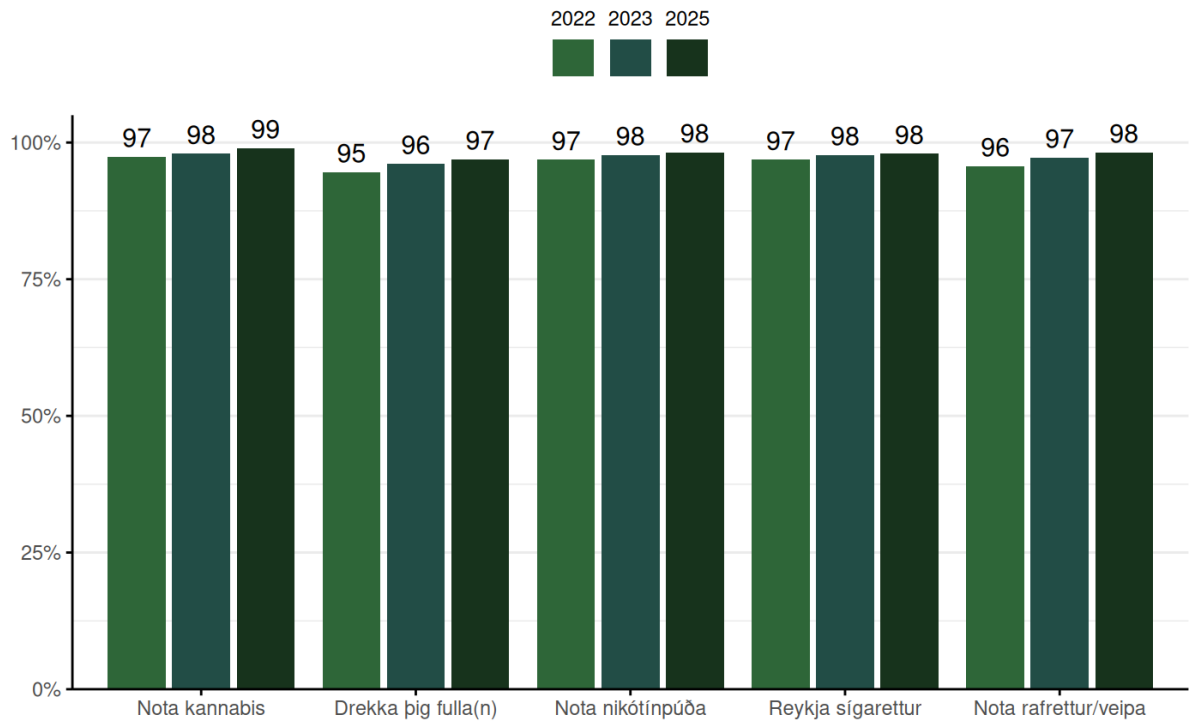
Álit foreldra á notkun efna



Mynd 8: Hlutfall nemenda í 10. bekk sem telja að foreldrar þeirra yrðu mjög eða algjörlega mótfallin því að þau myndu gera eitthvað af ofangreindu.



Mynd 9: Hlutfall nemenda í 9. bekk sem telja að foreldrar þeirra yrðu mjög eða algjörlega mótfallin því að þau myndu gera eitthvað af ofangreindu.



Mynd 10: Hlutfall nemenda í 8. bekk sem telja að foreldrar þeirra yrðu mjög eða algjörlega mótfallin því að þau myndu gera eitthvað af ofangreindu.

Fjölskylda

2025

8.-10. BEKKUR

Þykir auðvelt að fá eftirfarandi frá foreldrum...

95%

Umhyggju og hlýju

86%

Samræður um persónuleg málefni

91%

Ráðleggingar varðandi námið



66%

Oft með foreldrum utan skólatíma á virkum dögum

82%

Eru oft eða nær alltaf með foreldrum sínum um helgar

Foreldrar mínir...



Vita hvar ég er á kvöldin

Vita með hverjum ég er á kvöldin

Þekkja vini / vinkonur mína(r)

Þekkja foreldra vina minna

8. Bekkur

86%

79%

96%

85%

9. Bekkur

83%

78%

94%

82%

10. Bekkur

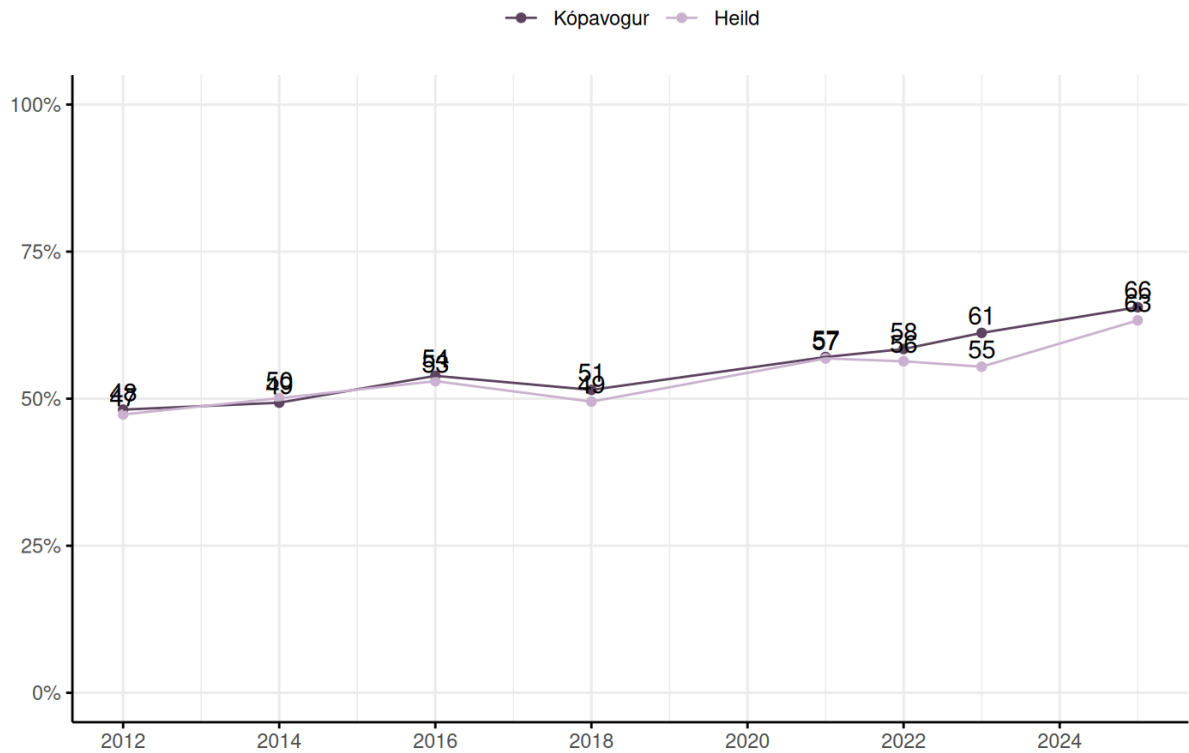
81%

76%

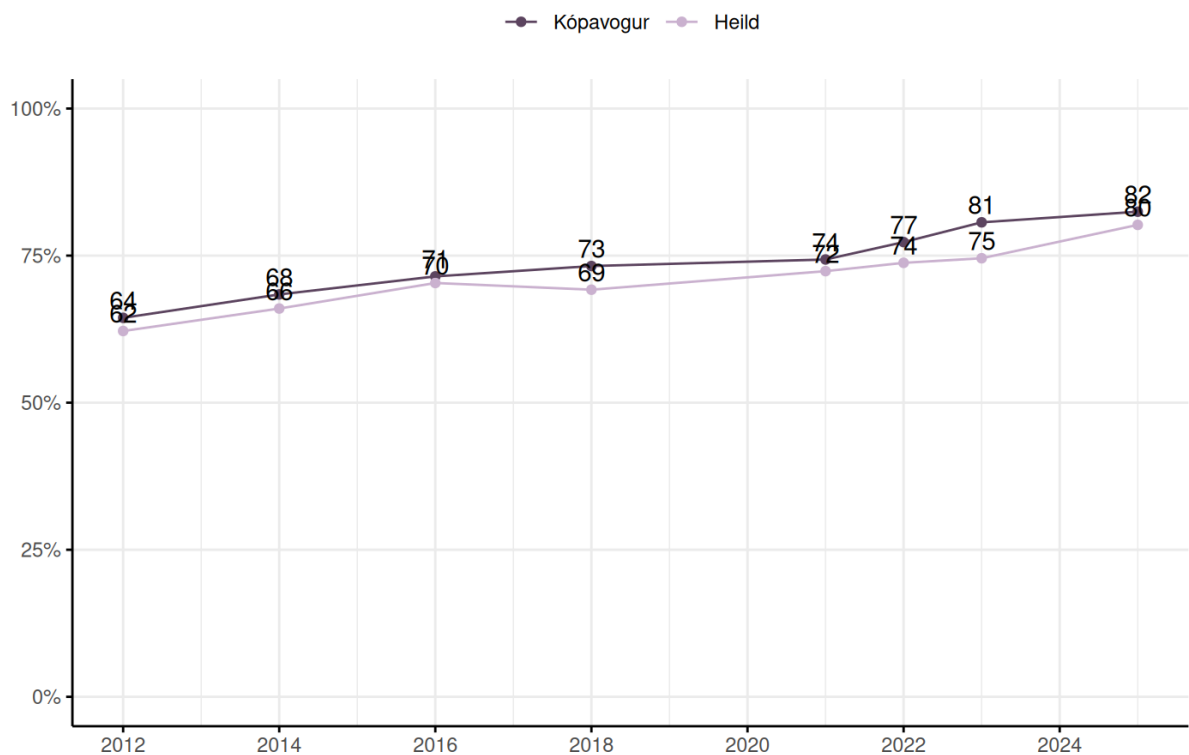
93%

77%

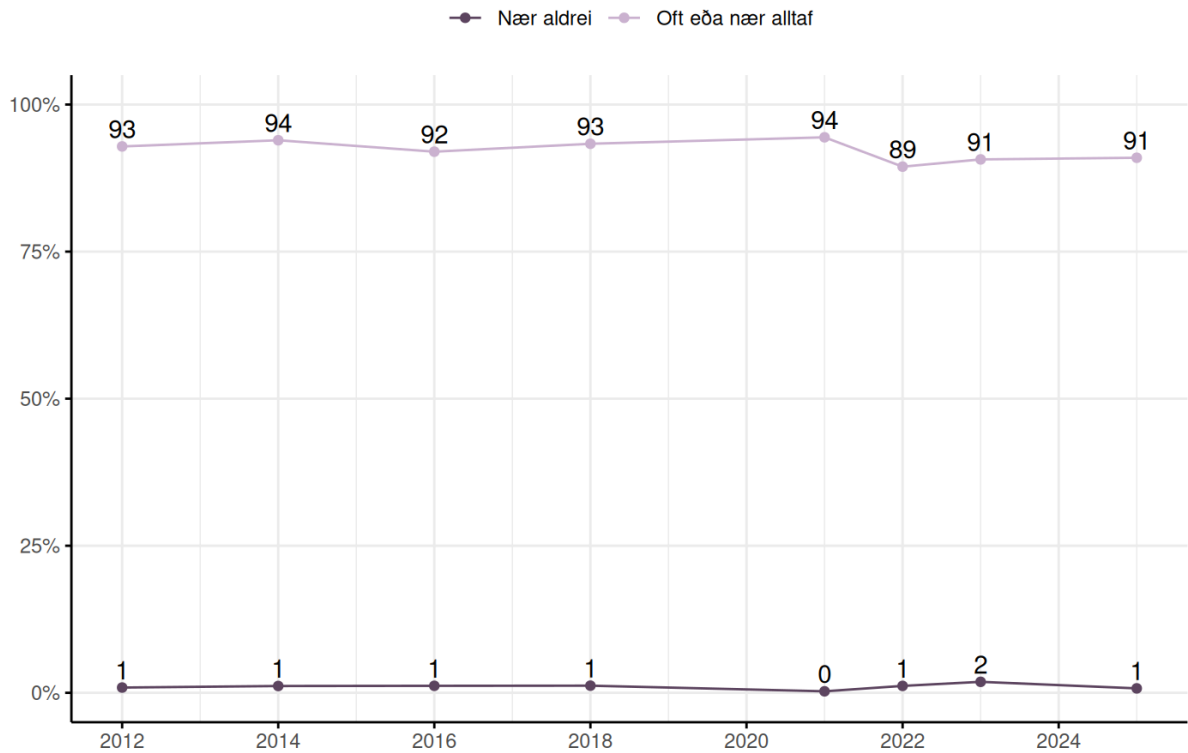
Samvera með foreldrum



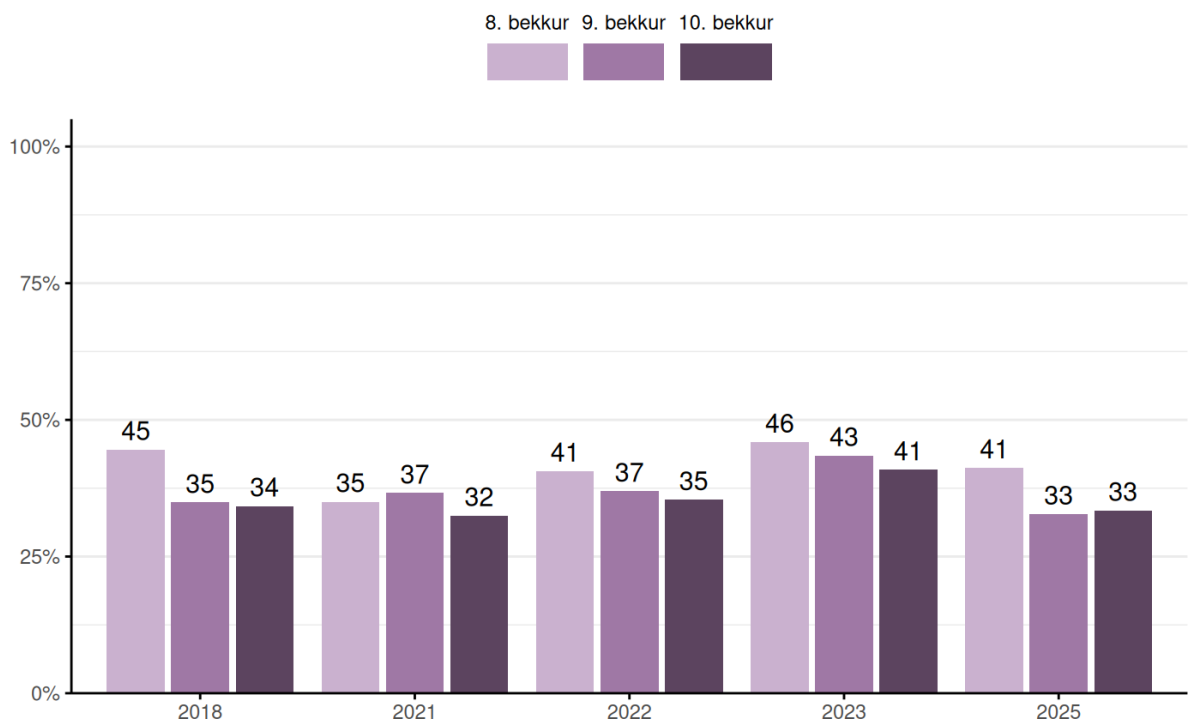
Mynd 11: Hlutfall nemenda sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um þau að vera með foreldrum sínum utan skólatíma á virkum dögum.



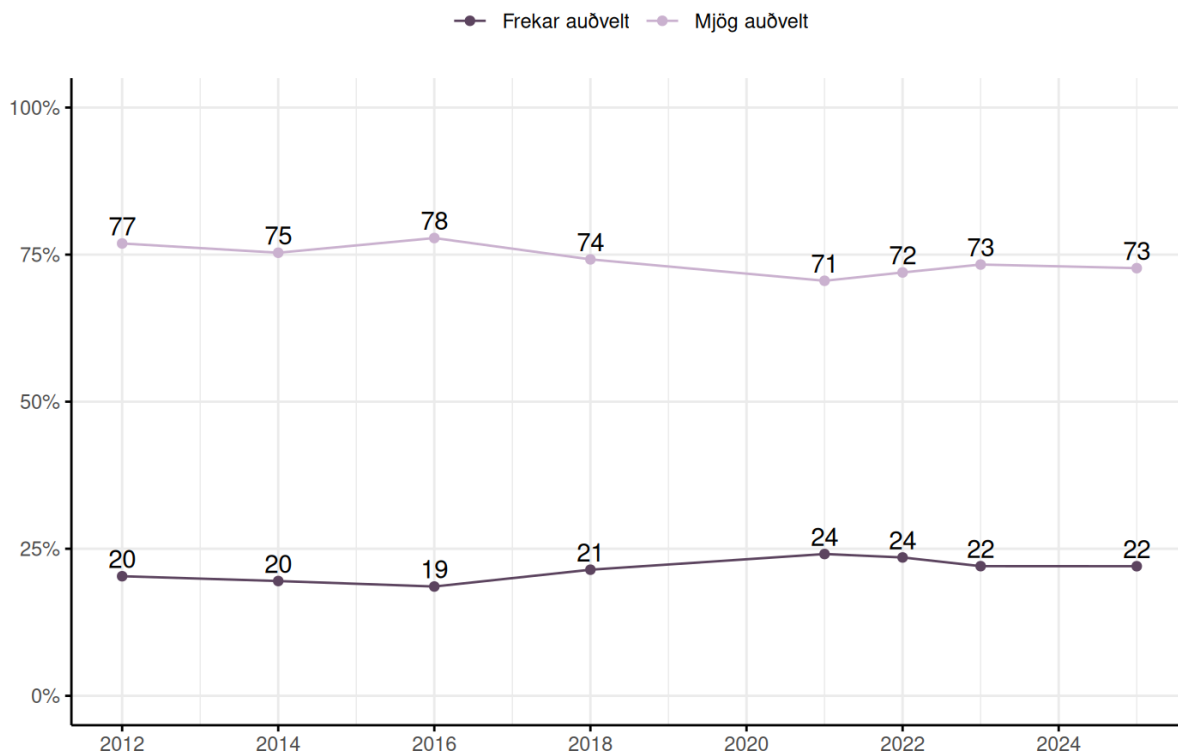
Mynd 12: Hlutfall nemenda sem segja það eiga oft eða nær alltaf við um þau að vera með foreldrum sínum um helgar.



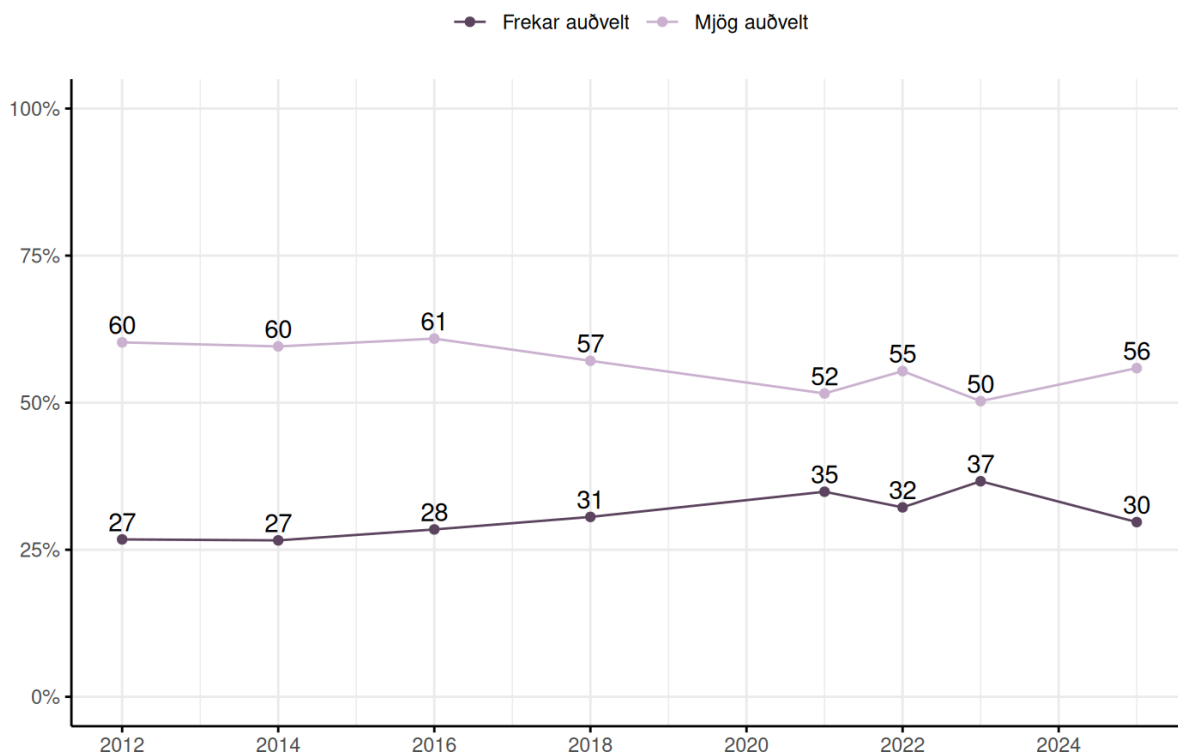
Mynd 13: Hlutfall nemenda í 10. bekk sem segja að foreldrar þeirra viti oft/nær alltaf eða nær aldrei hvar þeir eru á laugardagskvöldum.



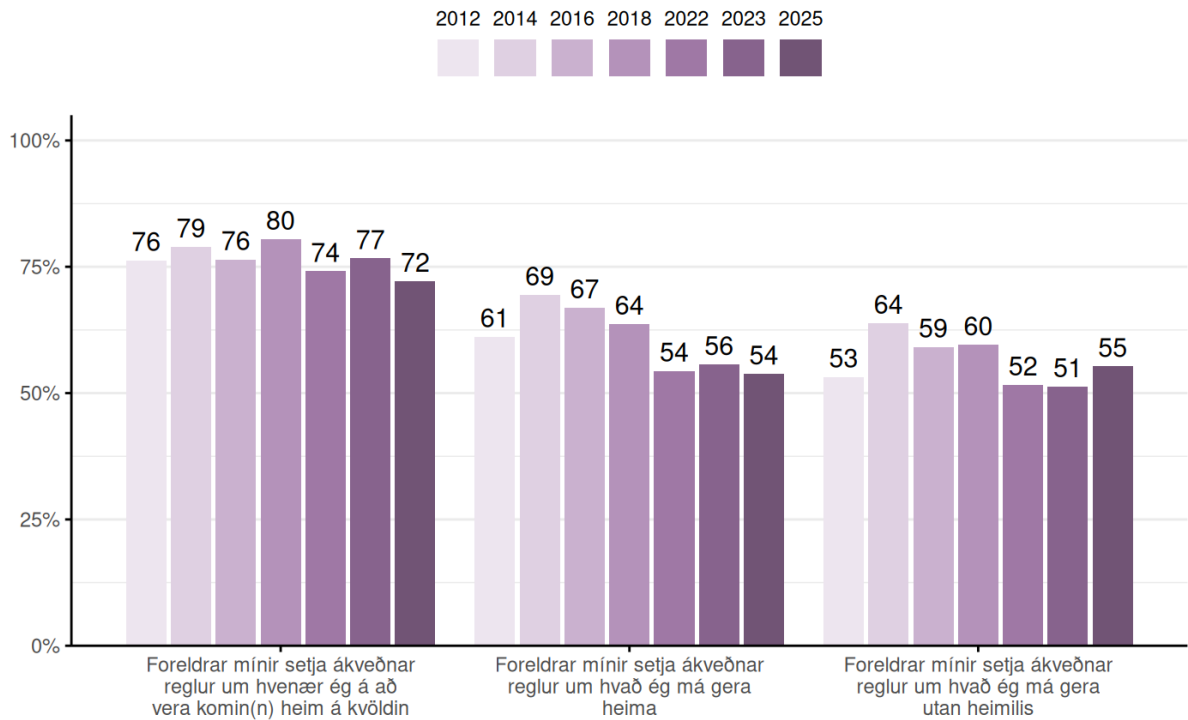
Mynd 14: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja oft eða nær alltaf vera með vinum eftir skóla.



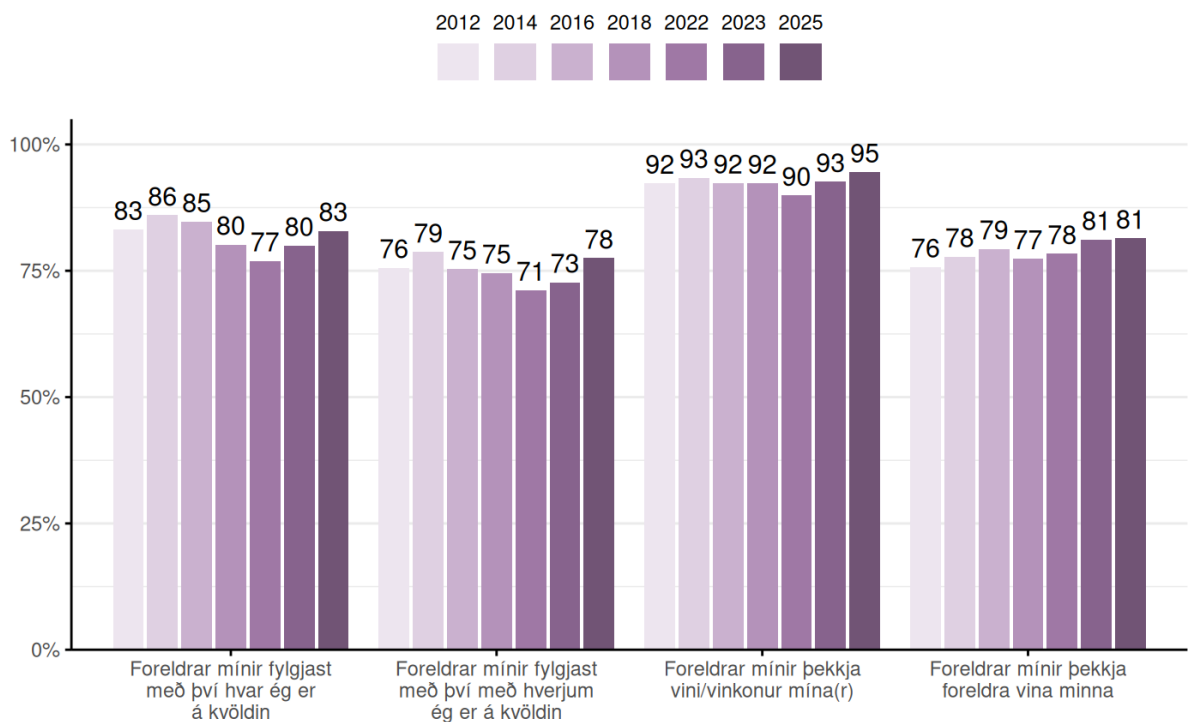
Mynd 15: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segja það mjög auðvelt eða frekar auðvelt að fá umhyggju og hlýju frá foreldrum sínum.



Mynd 16: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segja það mjög auðvelt eða frekar auðvelt að fá samræður um persónuleg málefni frá foreldrum sínum.



Mynd 17: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segja það eiga mjög eða frekar vel við um þá að foreldrar þeir setja ákveðnar reglur.



Mynd 18: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segja það eiga mjög eða frekar vel við um þá að foreldrar þeirra hafi vitneskju um ýmsa hluti í lífi þeirra.

SKÓLI

2025

8.–10. BEKKUR

71%

Líða vel í skólanum

82%

Líða vel í hádegishléinu

82%

Líða vel í frímínutum



13%

Segja að lítil leshraði hafi mikil eða mjög mikil áhrif á námsframistöðu þeirra



41%

Verja 1 klukkustund eða meira í heimanám á viku

Mér finnst...



Námið mikilvægt

Námið tilgangslaust

Að kennurum líki vel við mig

Ég fá þá aðstoð sem ég þarfnast frá kennurum

8. Bekkur

69%

17%

54%

54%

9. Bekkur

75%

11%

61%

56%

10. Bekkur

75%

12%

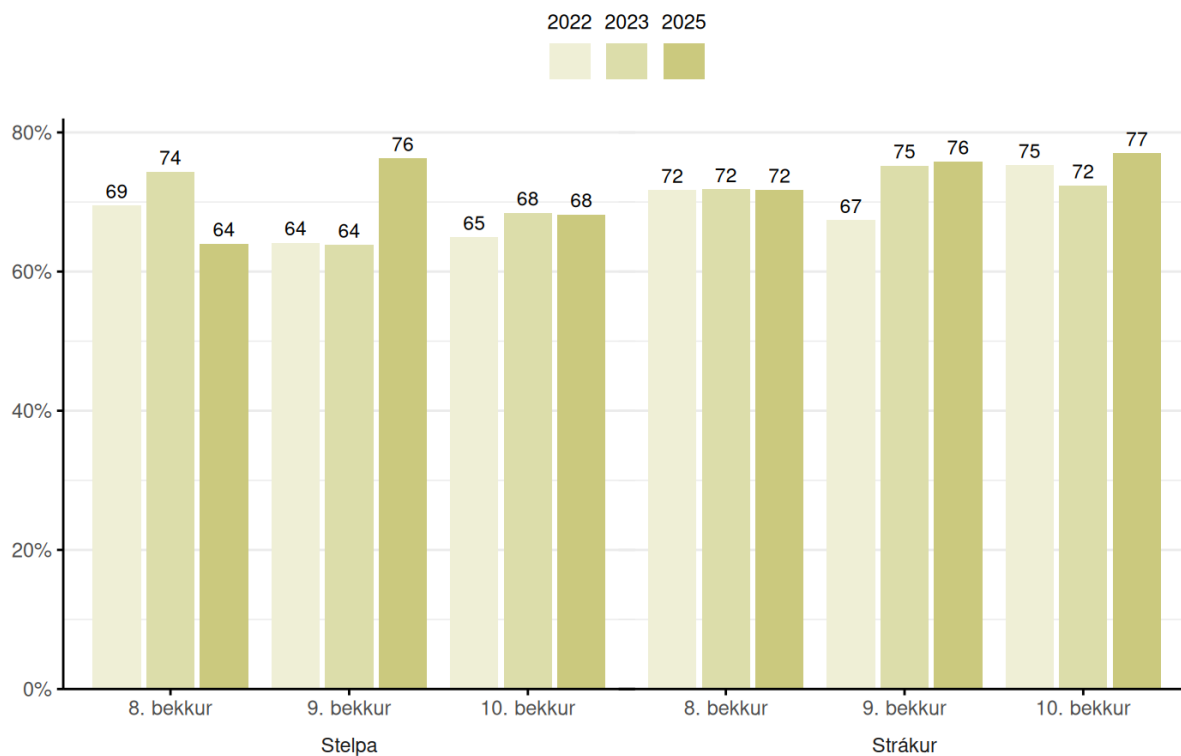
61%

50%

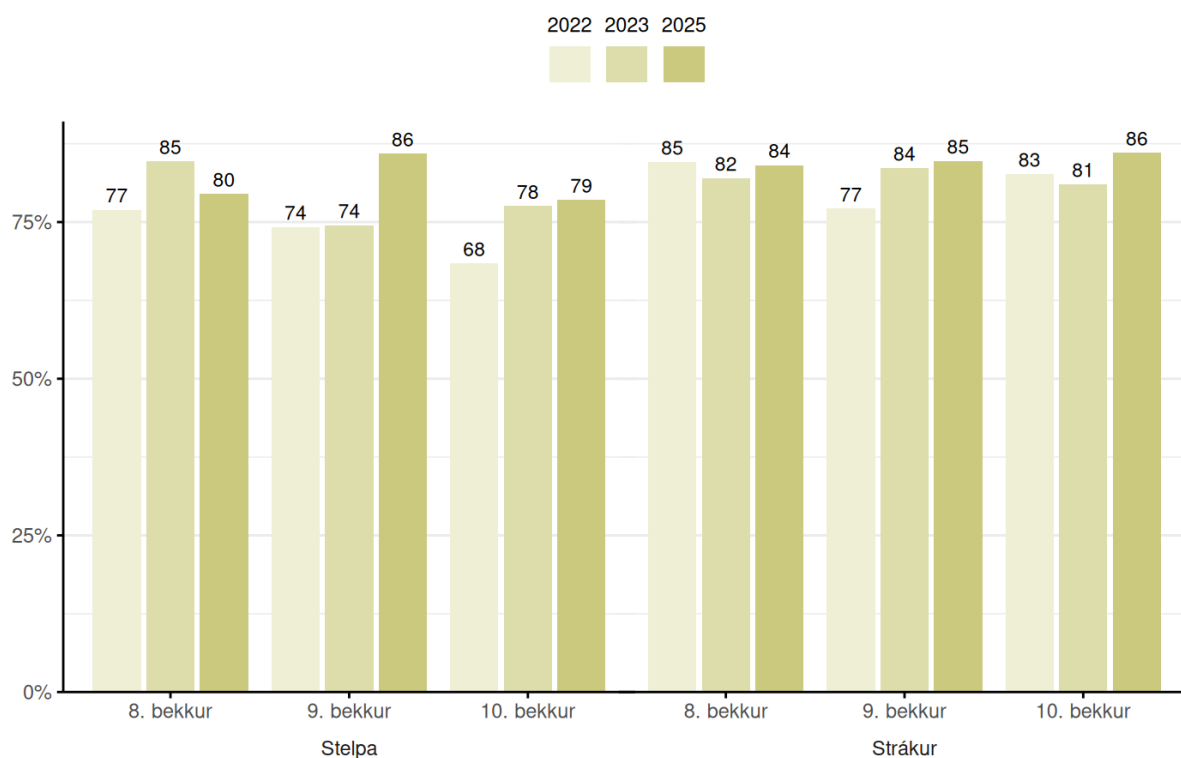
Nám og skóli

Tafla 11: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segja að neðan greindar staðhæfingar um nám og skóla, eigi oft eða nær alltaf við um þau.

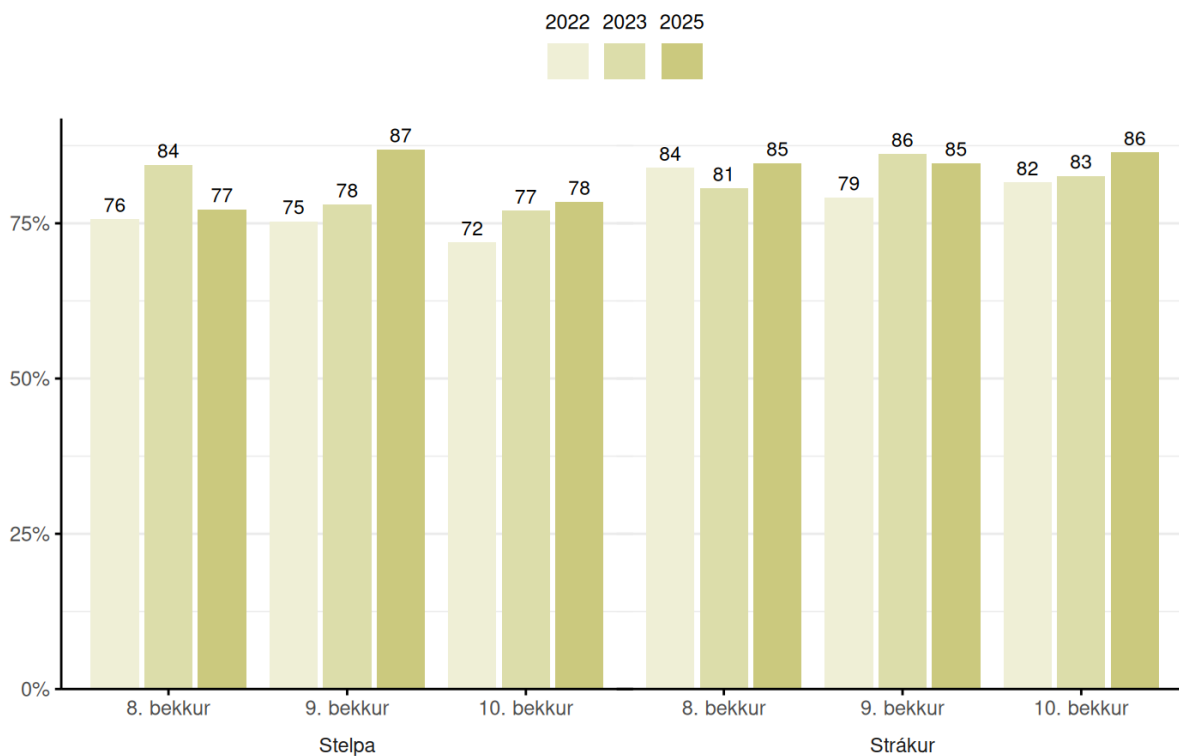
	Strákar		Stelpur		Samtals	
	2023	2025	2023	2025	2023	2025
Mér finnst námið tilgangslaust	11.3%	8.7%	19.4%	17.5%	15.9%	13.4%
Mér leiðist námið	26.5%	30.1%	38.3%	39.7%	33.3%	35.5%
Mér finnst ég hafa góðan vinnufrið í kennslustundum til að sinna náminu	52.3%	52.9%	49.1%	50.3%	50.5%	51.0%
Mér finnst ég fá alla þá aðstoð við námið sem ég þarfnast frá kennurunum mínum	54.0%	49.5%	57.6%	57.9%	55.8%	53.2%
Mér finnst ég illa búin(n) undir kennslustundir	11.7%	14.2%	15.0%	14.1%	13.8%	14.5%
Mér finnst ég ekki leggja nægjanlega rækt við námið	13.6%	17.0%	17.9%	20.2%	16.2%	19.1%
Mér finnst námið of létt	6.9%	5.4%	12.5%	9.5%	9.8%	7.4%
Mér finnst námið of þungt	29.2%	29.8%	29.7%	26.8%	29.5%	28.4%
Mig langar að hætta í skólanum	12.1%	10.2%	13.0%	11.2%	13.0%	11.0%
Mig langar að skipta um skóla	10.7%	9.9%	8.9%	6.6%	10.0%	8.2%
Mér finnst að kennurunum líki vel við mig	61.1%	59.0%	58.4%	59.9%	59.6%	58.8%
Mér semur illa við kennararnna	6.9%	5.6%	8.9%	8.5%	8.1%	7.1%
Mér finnst námið mikilvægt	75.4%	79.8%	64.4%	67.5%	69.3%	73.0%



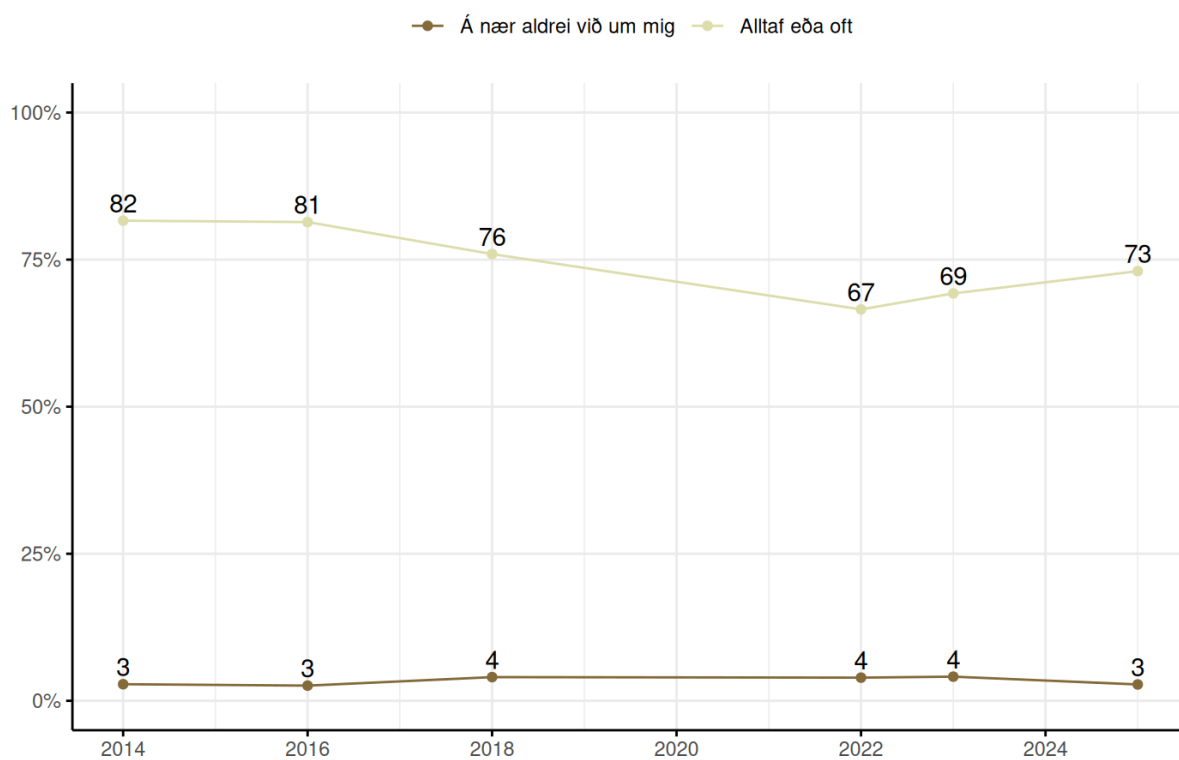
Mynd 19: Hlutfall stráka og stelpna eftir bekk sem segja það eiga alltaf eða oft við að þeim líði vel í skólanum.



Mynd 20: Hlutfall stráka og stelpna eftir bekk sem segja það eiga alltaf eða oft við að þeim líði vel í frímínútum.



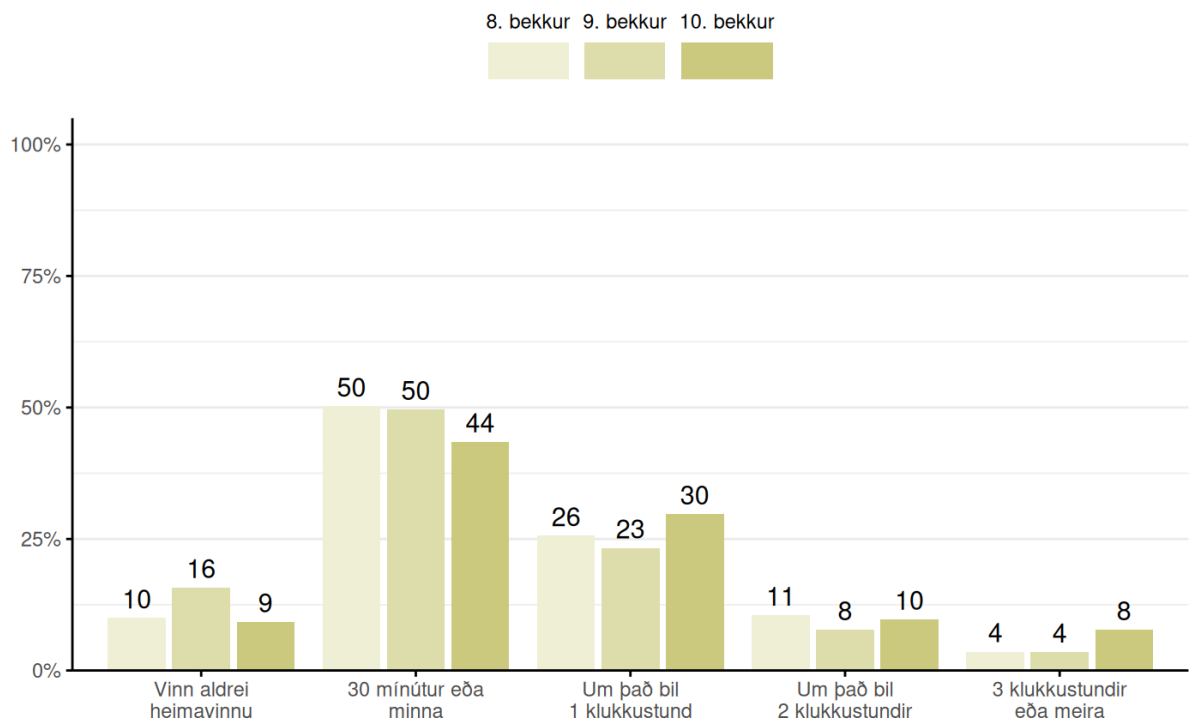
Mynd 21: Hlutfall stráka og stelpna eftir bekk sem segja það eiga alltaf eða oft við að þeim líði vel í hádegishléinu.



Mynd 22: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem finnst námið vera mikilvægt, alltaf eða oft eða nær aldrei.

Tafla 12: Hlutfall stráka stelpna og heildar í 8. til 10. bekk sem segja að eftirfarandi námsörðugleikar hafi mikil eða mjög mikil áhrif á námsframmistöðu þeirra.

	Strákar		Stelpur		Samtals	
	2023	2025	2023	2025	2023	2025
Lesblinda	13.7%	15.1%	13.2%	10.9%	13.3%	13.0%
Lítill leshraði	14.3%	13.9%	10.9%	11.9%	12.6%	12.9%
Aðrir lestrarörðuleikar	7.4%	6.1%	5.7%	5.3%	6.6%	6.0%
Skrifblinda	5.3%	4.7%	4.7%	4.0%	5.1%	4.3%
Talnablinda	4.4%	2.9%	2.2%	1.8%	3.3%	2.4%



Mynd 23: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hversu miklum tíma þau verja í heimanám í hverri viku.

ÍPRÓTTIR & TÓMSTUNDIR

2025

8.–10. BEKKUR



Stunda íþróttir með íþróttafélagi 4x í viku eða oftar

Stunda íþróttir hvorki með íþróttafélagi eða í skólanum 4x í viku eða oftar

Segjast nær aldrei taka þátt í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi

8. Bekkur

57%

25%

3%

9. Bekkur

51%

31%

3%

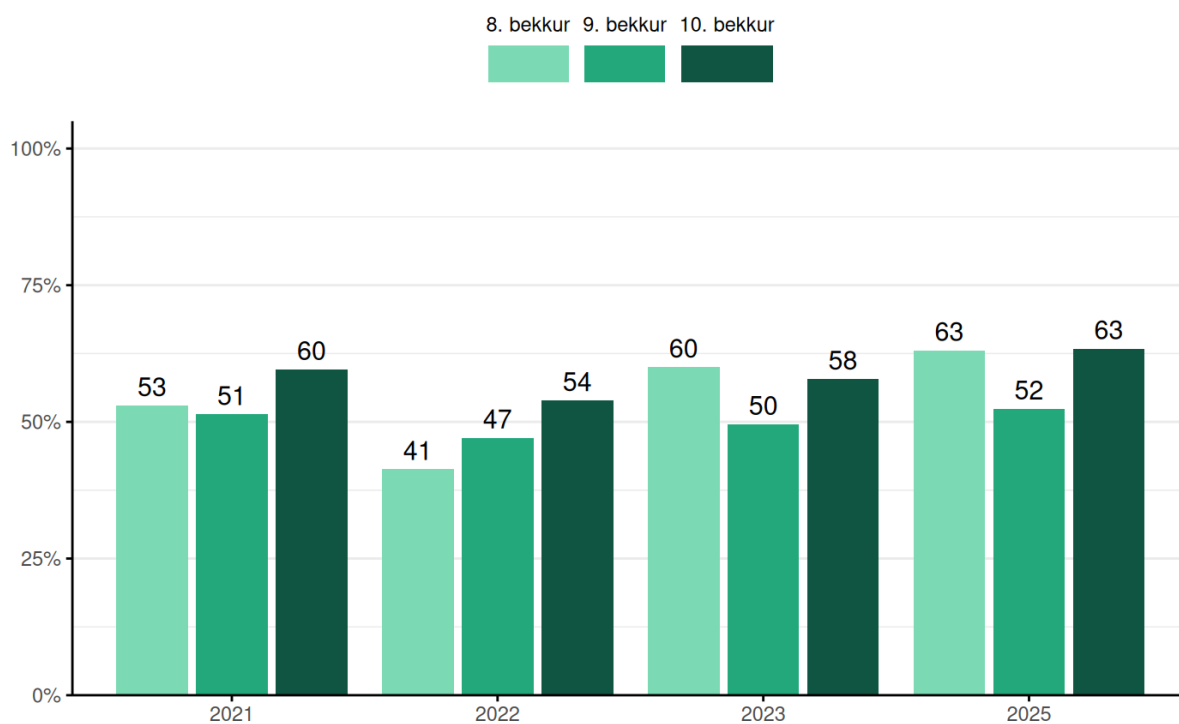
10. Bekkur

51%

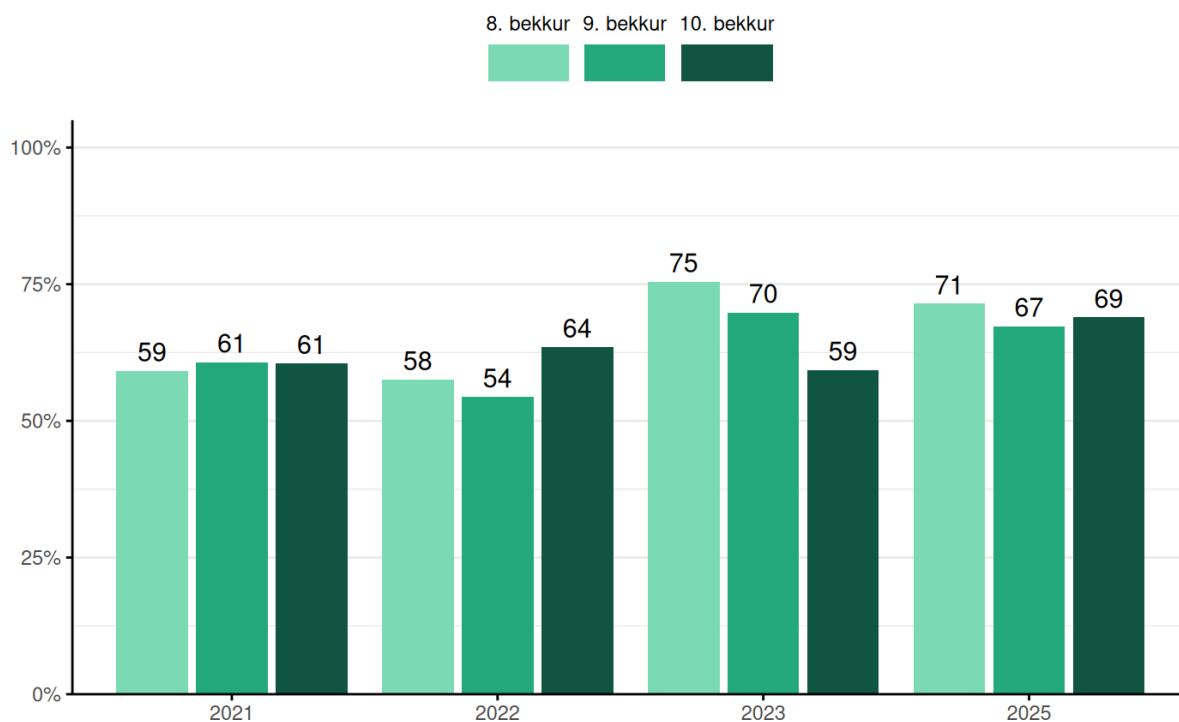
27%

5%

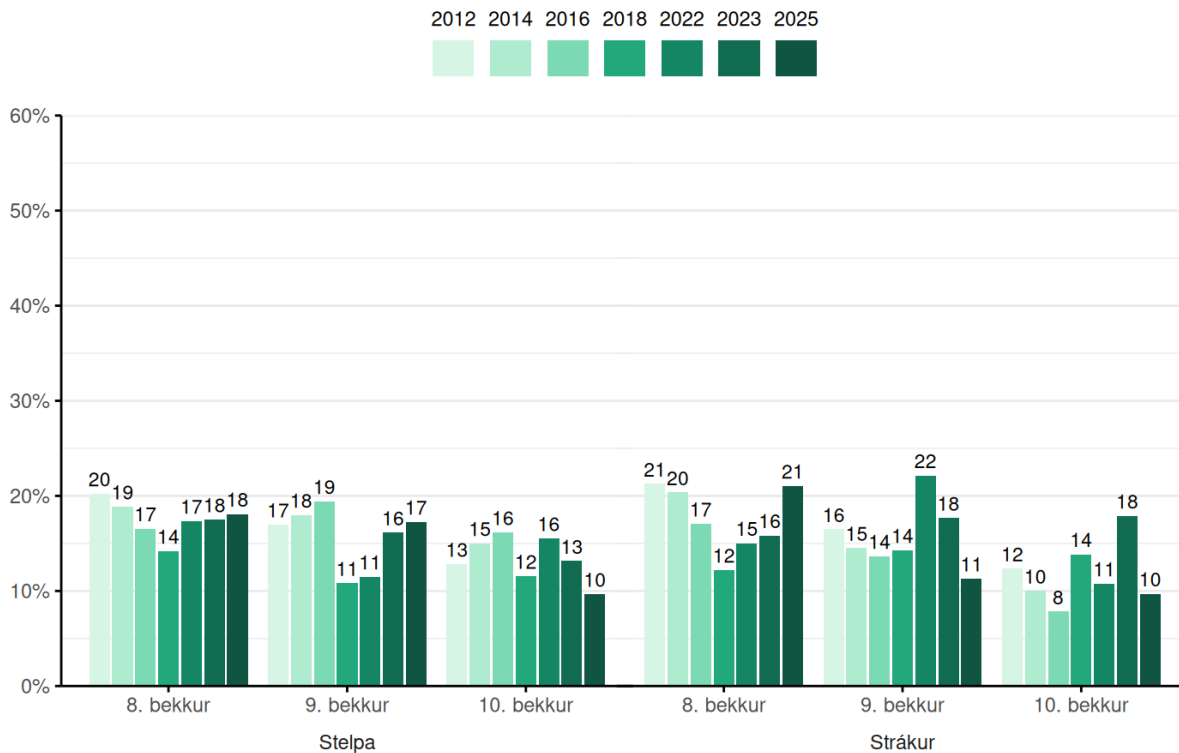
Íþróttir, hreyfing og skipulagt starf



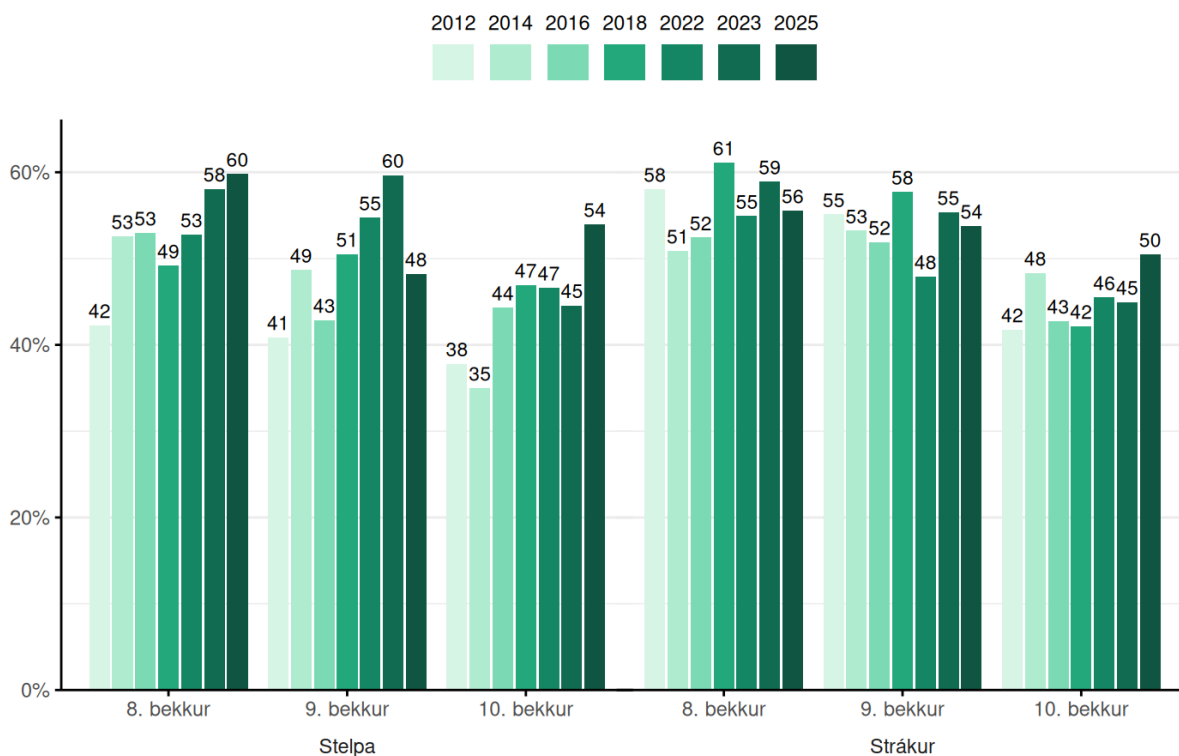
Mynd 24: Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk sem taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi vikulega eða oftar.



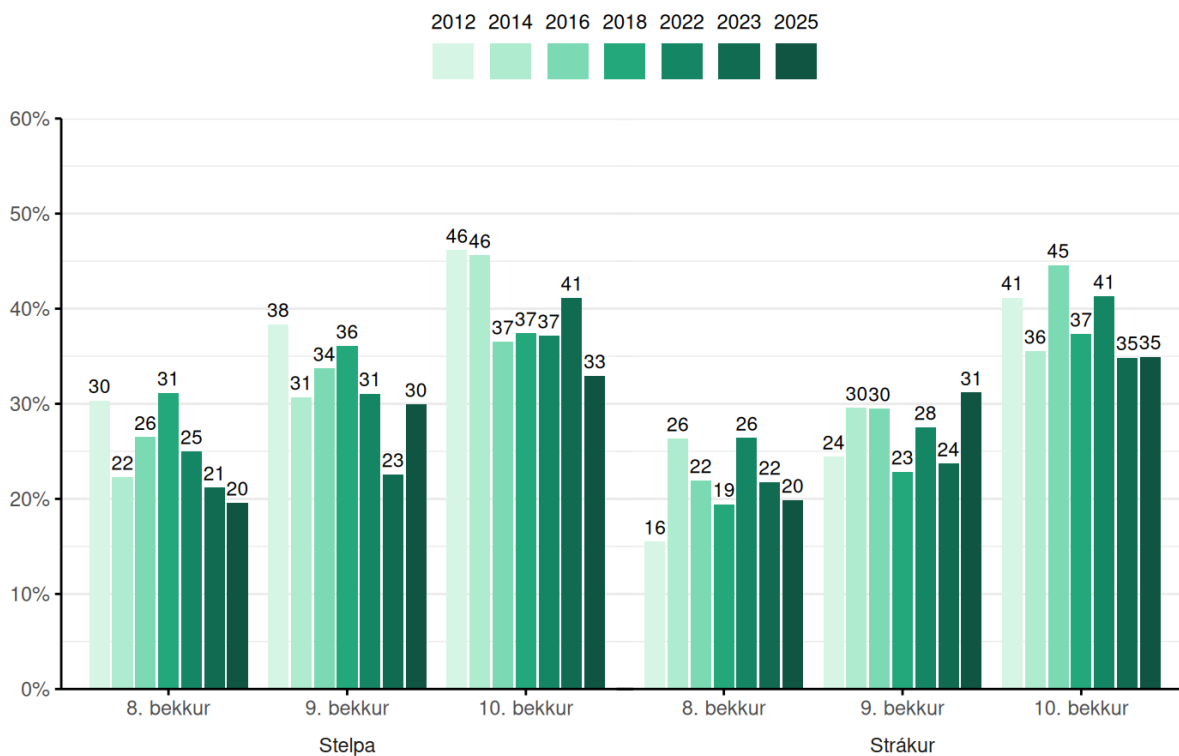
Mynd 25: Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi vikulega eða oftar.



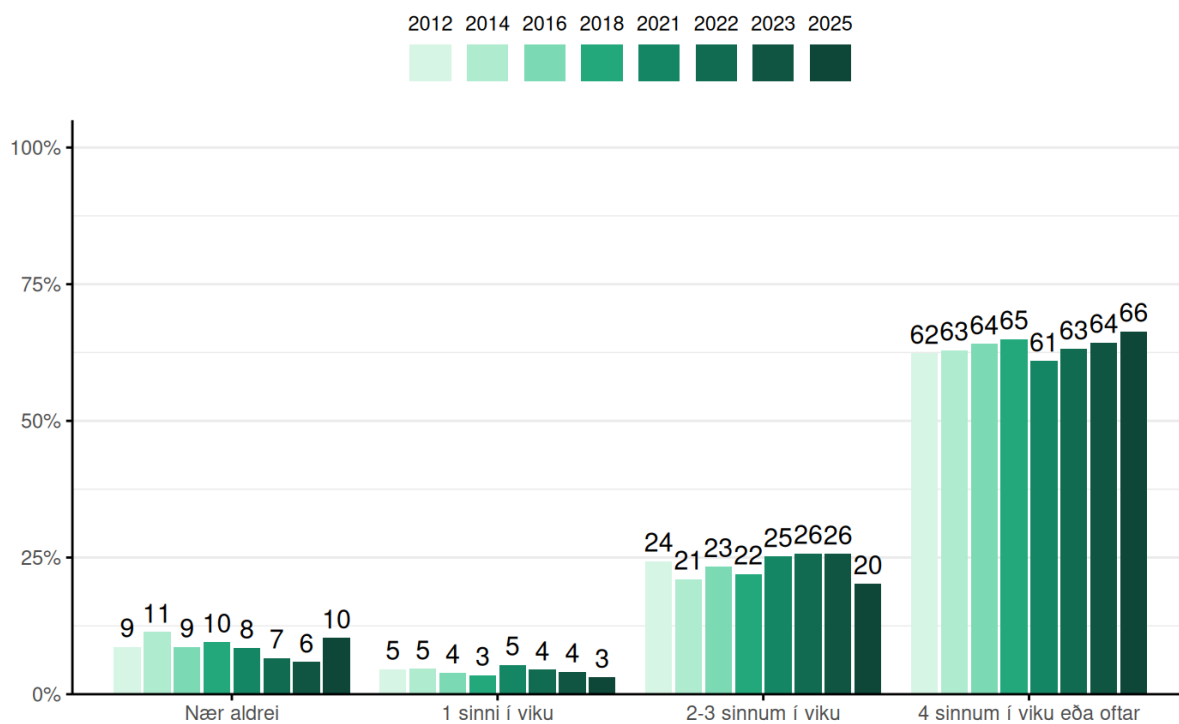
Mynd 26: Hlutfall stráka og stelpna eftir bekk sem stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi sínu 2 til 3 sinnum í viku.



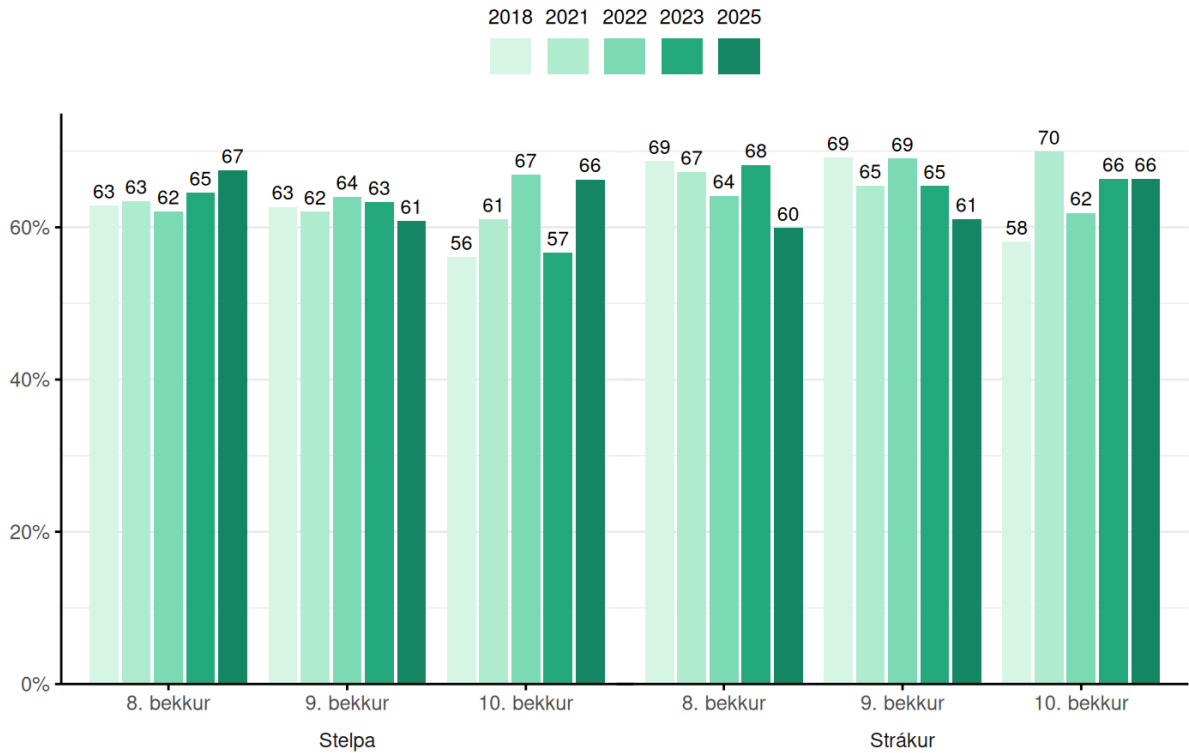
Mynd 27: Hlutfall stráka og stelpna eftir bekk sem stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi sínu 4 sinnum eða oftar í viku.



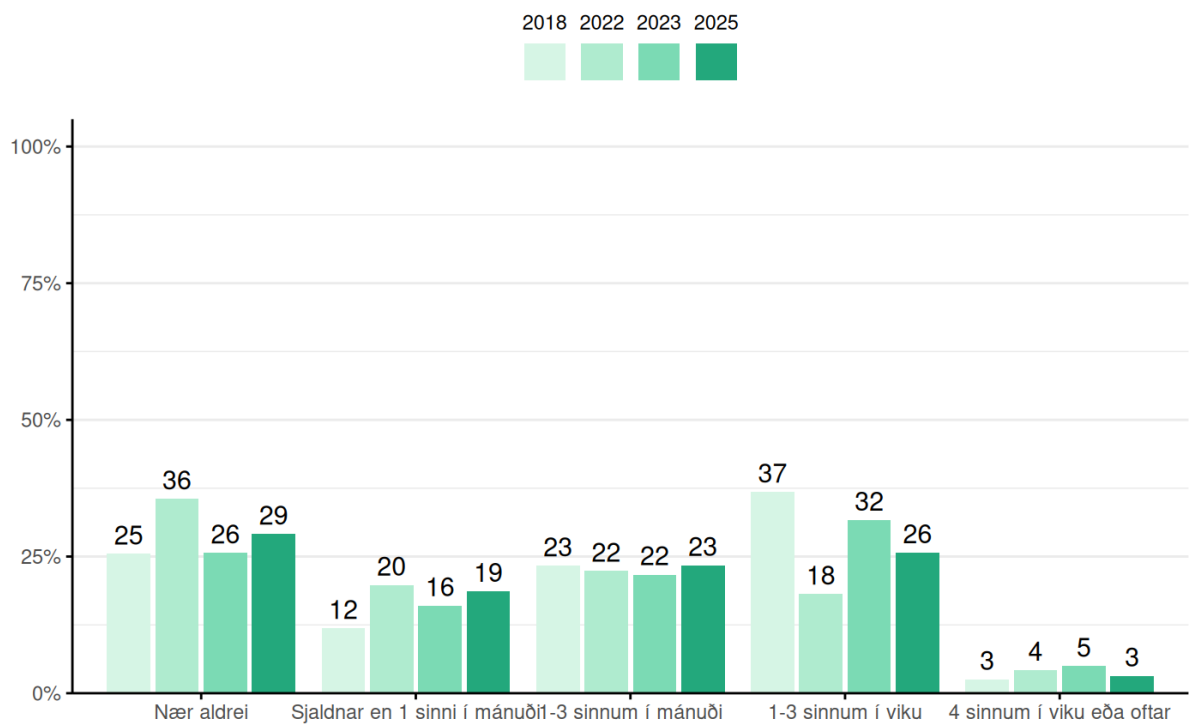
Mynd 28: Hlutfall stráka og stelpna eftir bekk sem segjast nær aldrei stunda íþróttir (æfa eða keppa) með íþróttafélagi.



Mynd 29: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk eftir því hve oft þeir segjast stunda íþróttir eða líkamsrækt.



Mynd 30: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem hreyfðu sig fjóra daga eða fleiri síðustu sjö daga fyrir könnun í að minnsta kosti 60 mínútur í senn.



Mynd 31: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk eftir því hve oft teir segjast mæta í félagsmiðstöð.

HEILSA & LÍÐAN

2025

8.–10. BEKKUR

60%

Áttu erfitt með að
sofna eða halda sér
sofandi síðastliðna
viku

56%

Finnst þau fá
nægan svefn á
virkum dögum

65%

Sofa 8 klst eða
meira að meðaltali
á nóttu

49%

Fundu fyrir
einmanaleika
síðastliðna viku



89%

Segjast vera hamingjusöm

86% Segjast vera ánægð með líf sitt



Meta andlega heilsu
sína góða

Meta líkamlega
heilsu sína góða

8. Bekkur



63%



83%



53%



59%

9. Bekkur

63%

81%

56%

66%

10. Bekkur

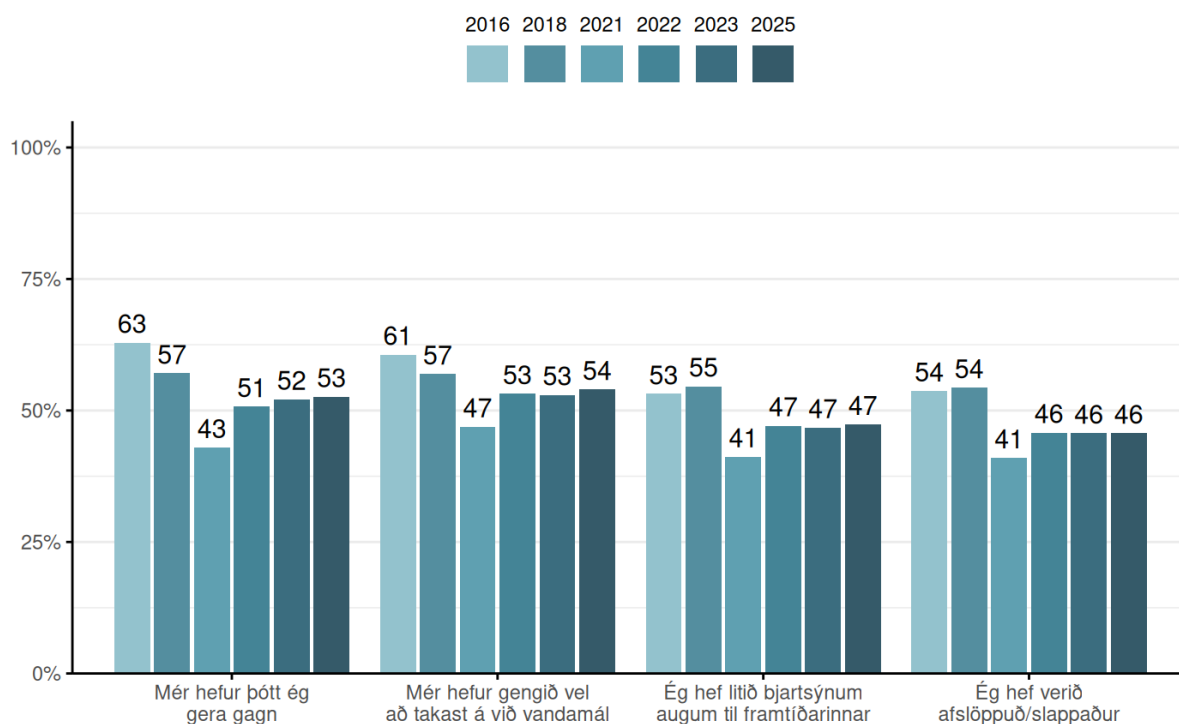
50%

72%

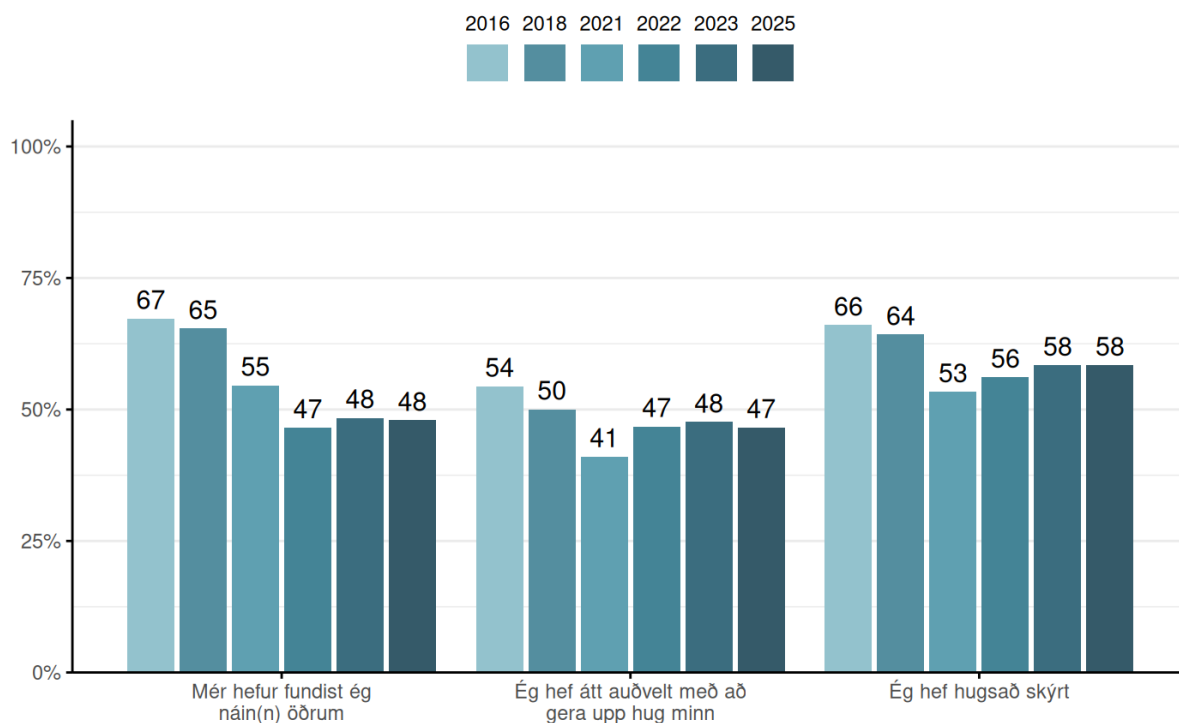
47%

63%

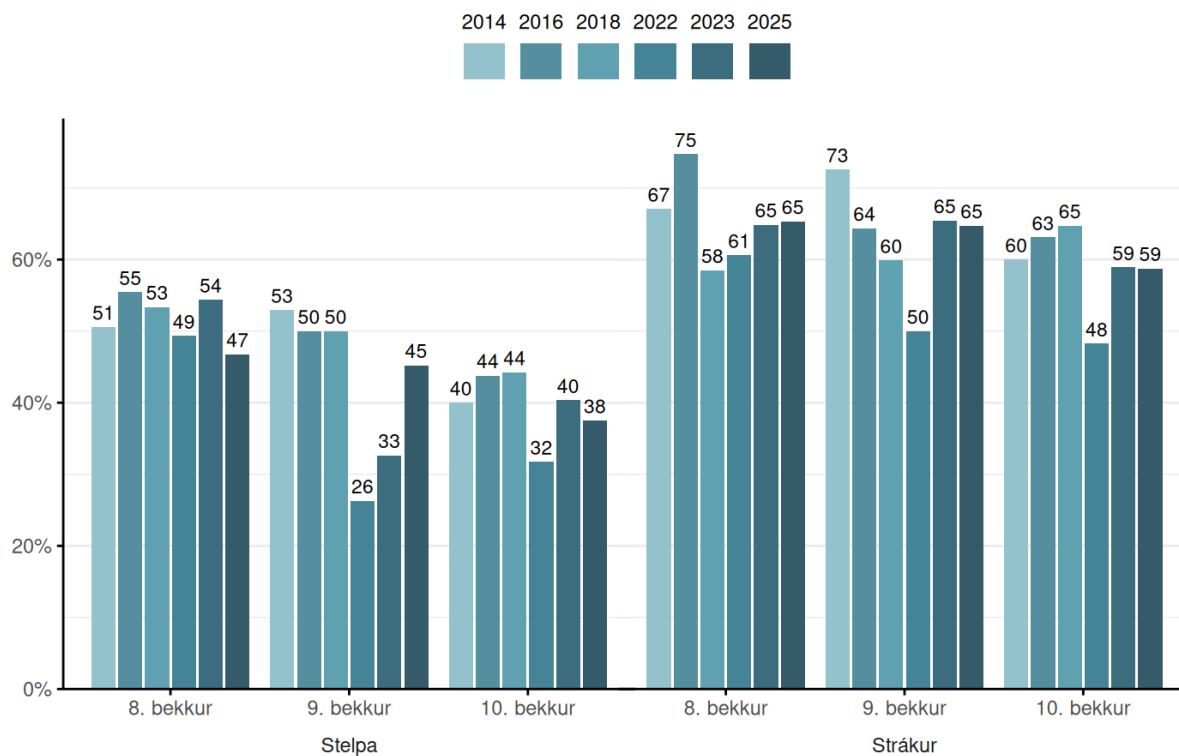
Heilsa og líðan



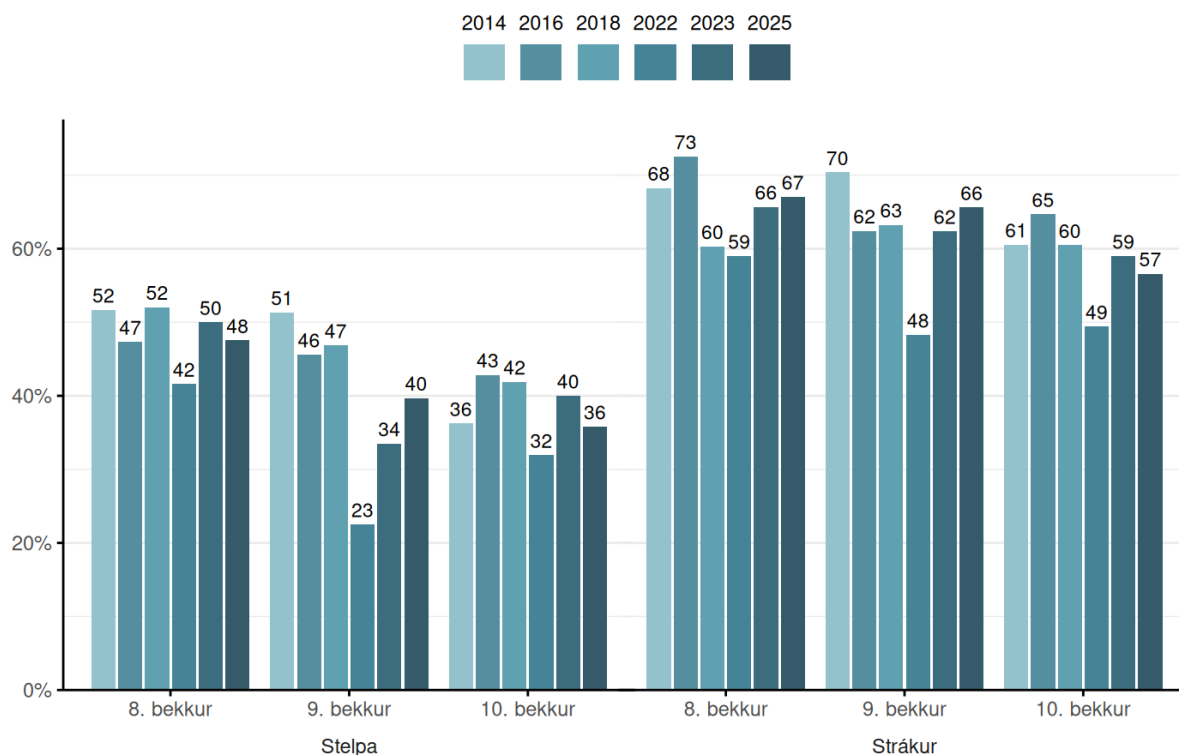
Mynd 32: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segja ofangreindar staðhæfingar hafi oft eða alltaf átt við síðustu tvær vikur fyrir könnun.



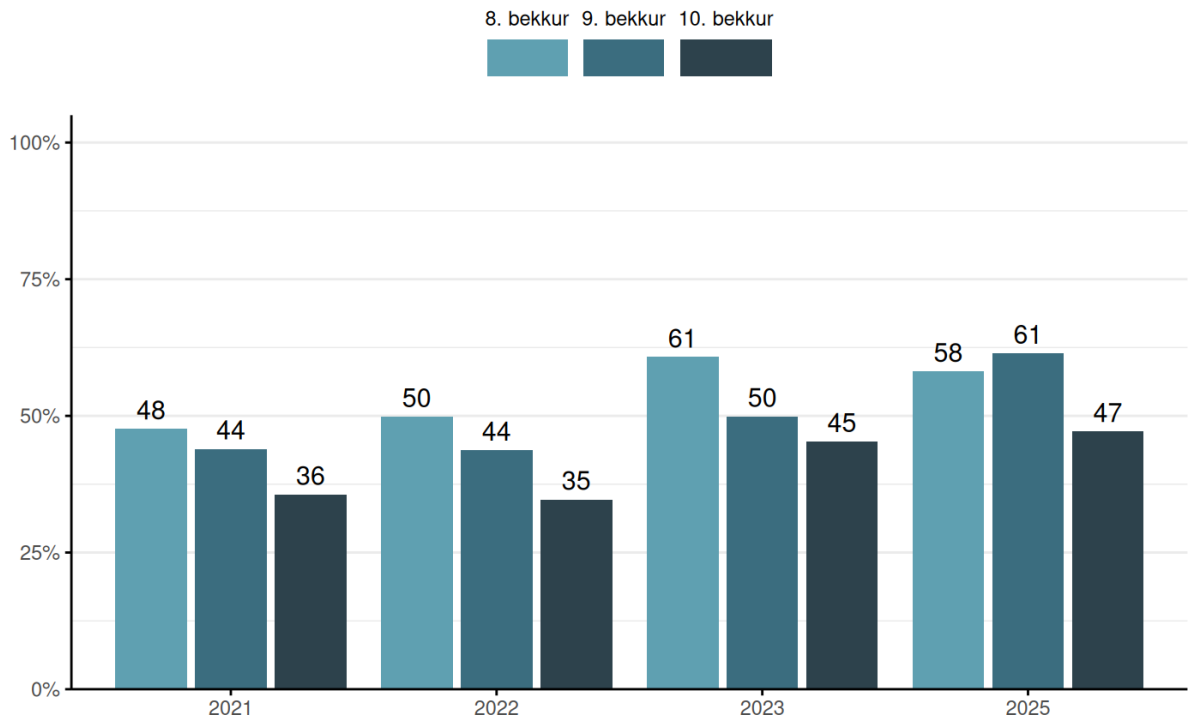
Mynd 33: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segja ofangreindar staðhæfingar hafi oft eða alltaf átt við síðustu tvær vikur fyrir könnun.



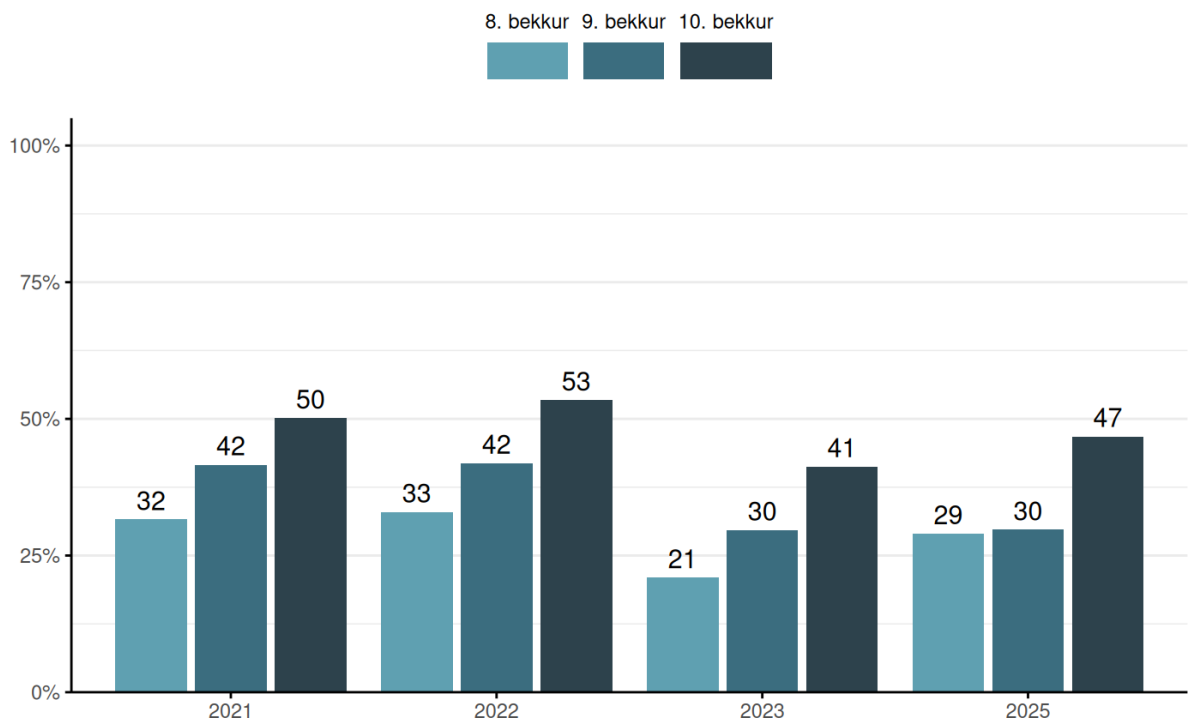
Mynd 34: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að staðhæfingin ég er hamingjusöm/hamingjusamur eigi mjög vel við um þau.



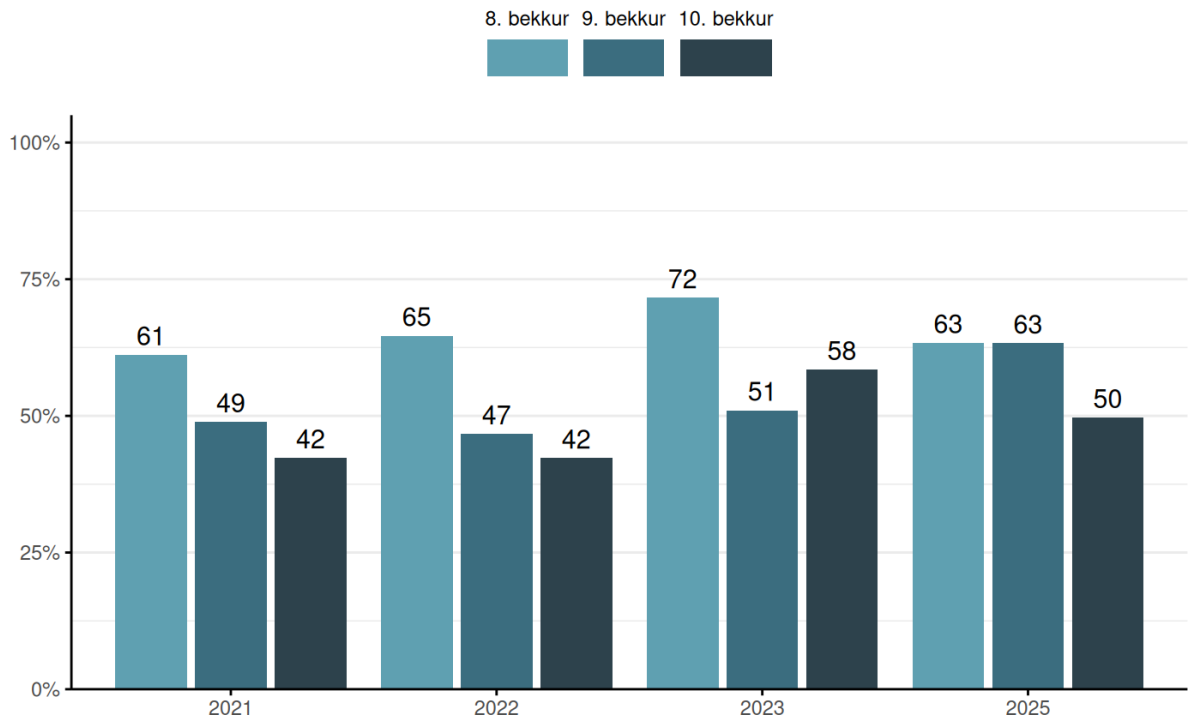
Mynd 35: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segja að staðhæfingin ég er ánægð(ur) með líf mitt eigi mjög vel við um þau.



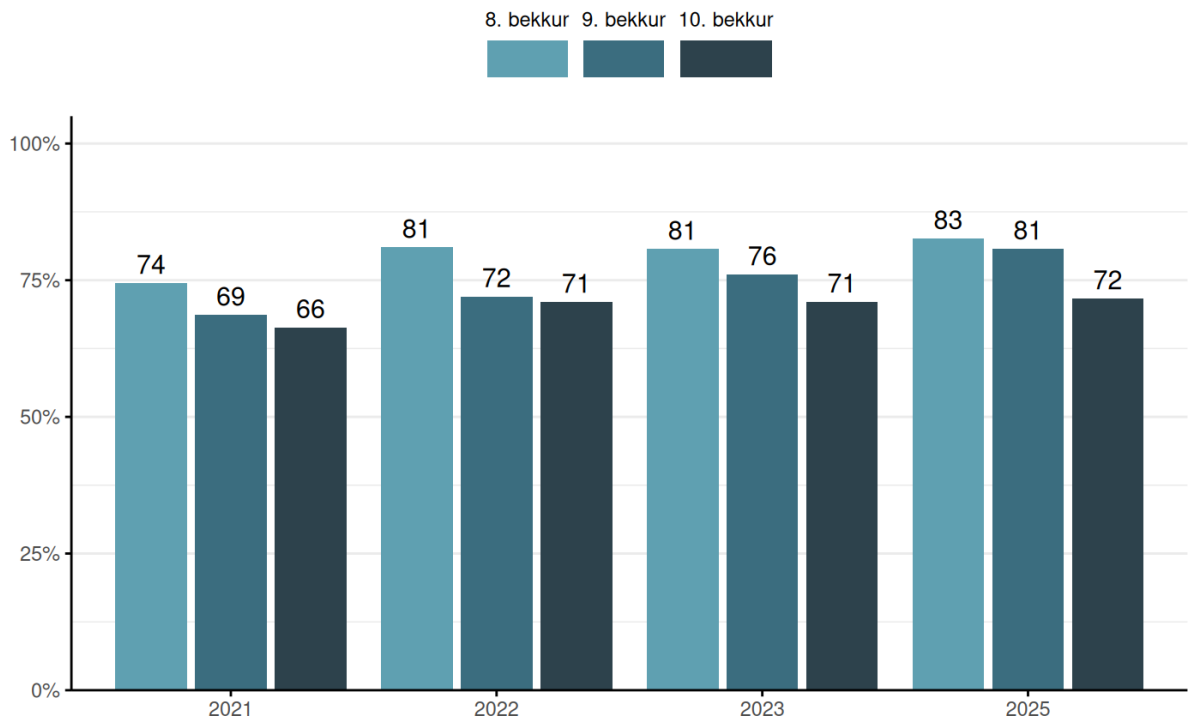
Mynd 36: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem finnst þeir alltaf eða oft fá nægan svefn á virkum dögum.



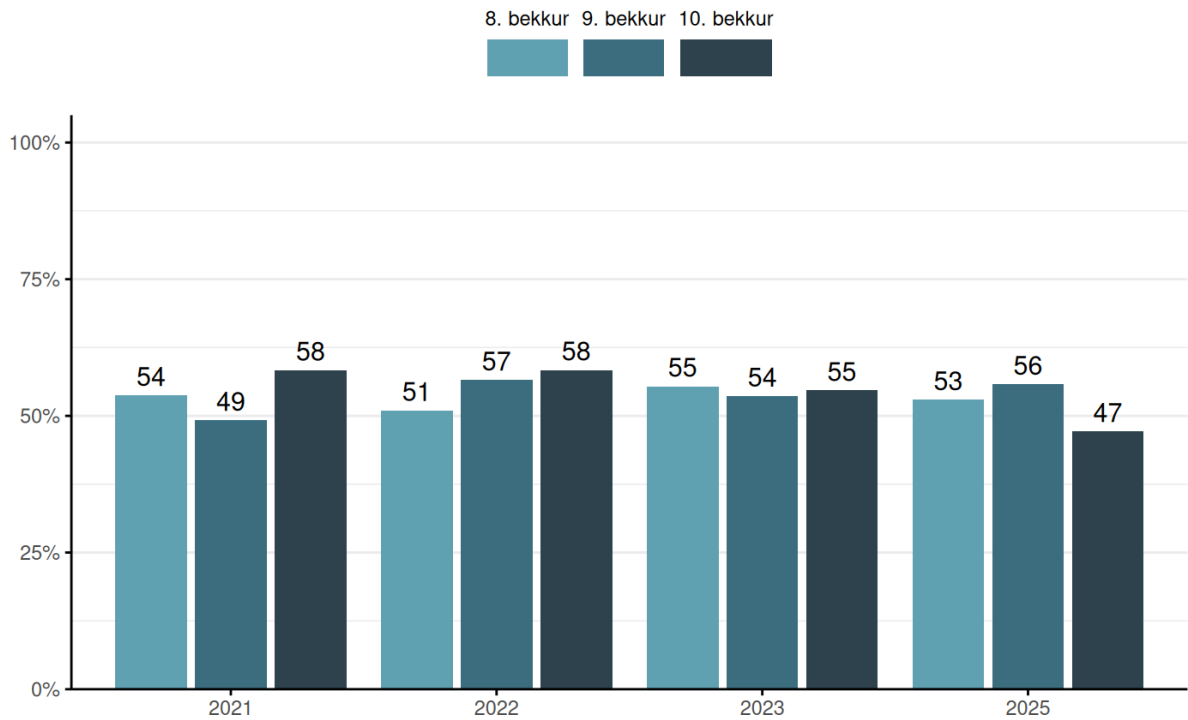
Mynd 37: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem sofa um 7 klukkustundir eða minna að meðaltali á nóttu.



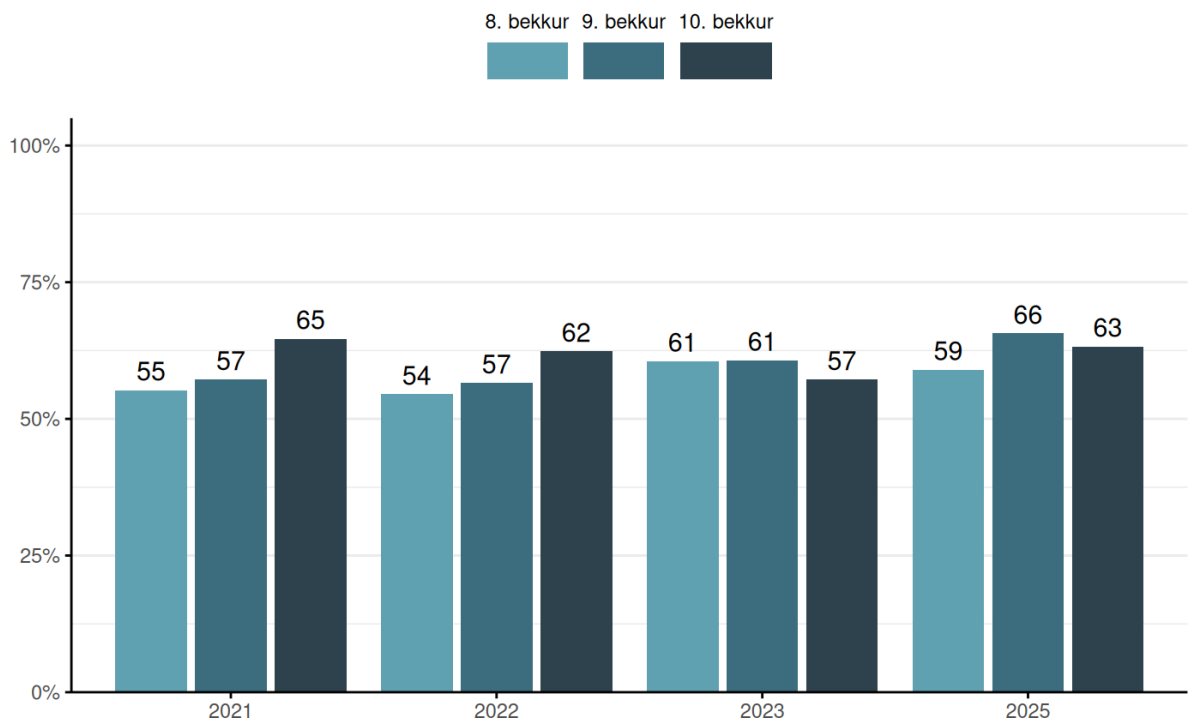
Mynd 38: Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða.



Mynd 39: Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk sem meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða.



Mynd 40: Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem meta líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða.



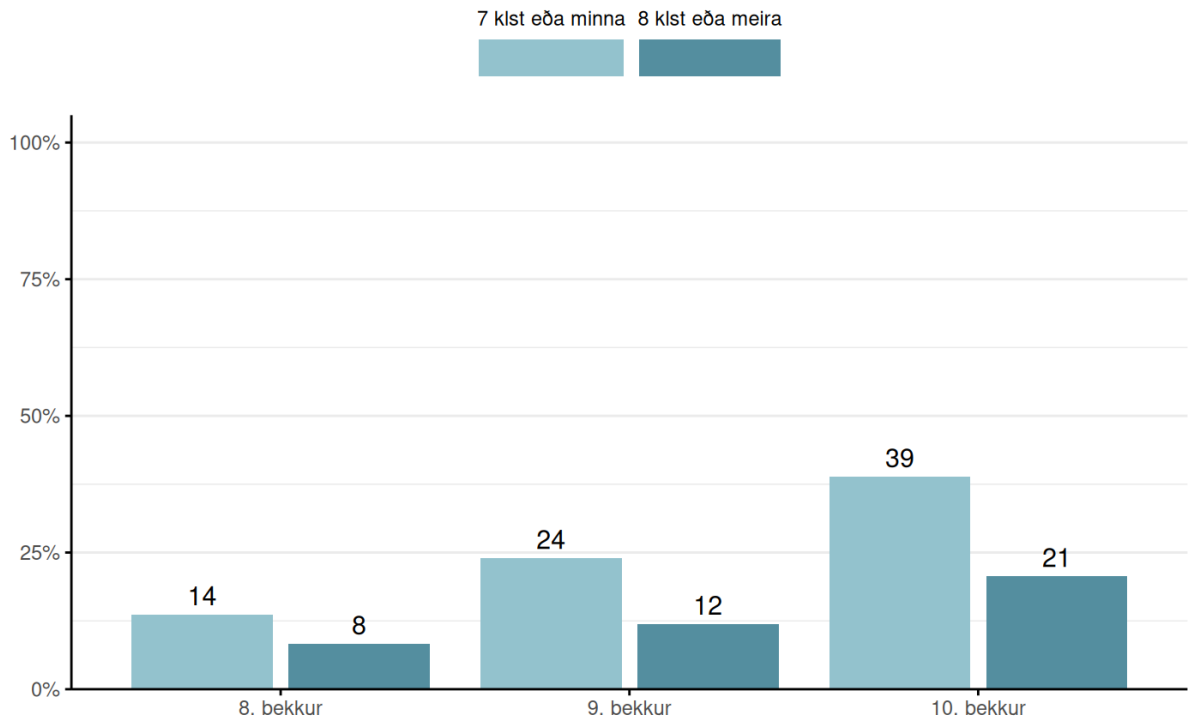
Mynd 41: Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk sem meta líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða.

Tafla 13: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segjast hafa fundið fyrir eftirfarandi einkennum vanlíðanar síðastliðna viku fyrir könnun.

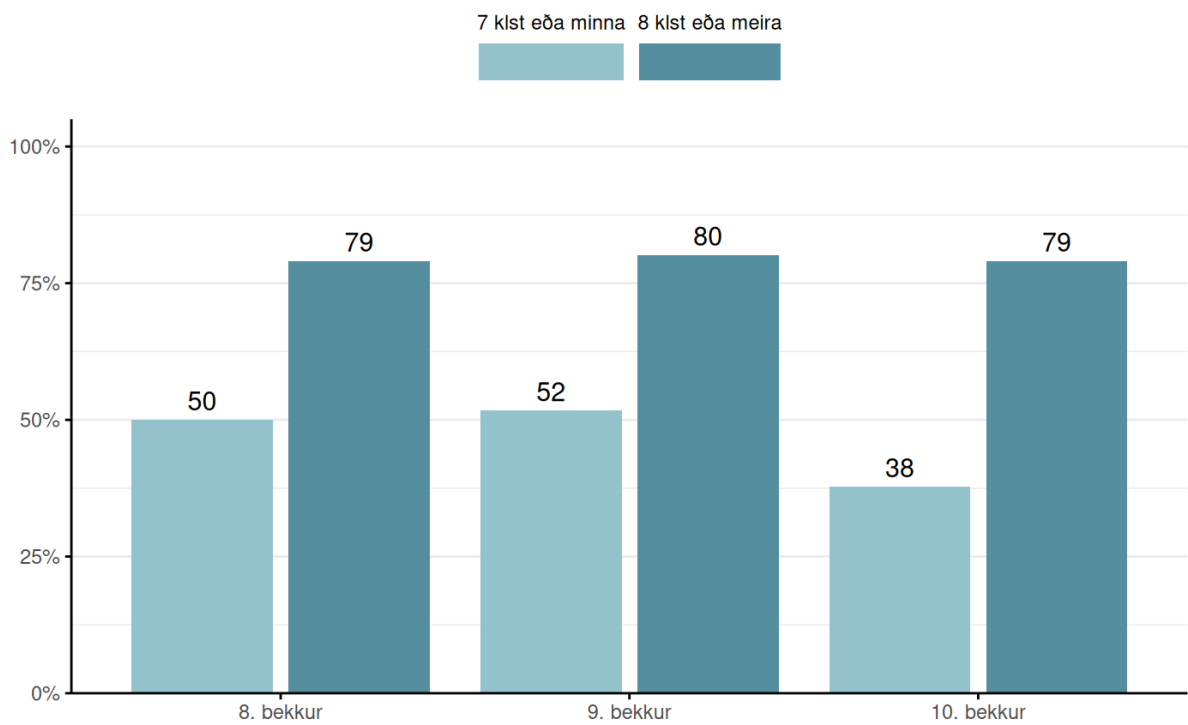
	Strákar		Stelpur		Samtals	
	2023	2025	2023	2025	2023	2025
Taugaóstyrk(ur)	16.9%	16.7%	4.0%	5.2%	10.4%	11.3%
Þú varst uppþennt(ur)	9.3%	9.5%	4.1%	5.0%	6.9%	7.4%
Þér fannst þú einmana	7.7%	12.4%	5.1%	5.5%	6.8%	9.3%
Þú áttir erfitt með að sofna eða halda þér sofandi	18.0%	19.6%	6.8%	9.5%	12.3%	14.8%
Þú varst niðurdregin(n) eða dapur/döpur	10.1%	11.2%	3.5%	3.8%	7.0%	7.9%
Þér fannst framtíðin vonlaus	5.6%	7.2%	3.7%	4.3%	4.7%	6.2%

Tafla 14: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segjast hafa fundið fyrir eftirfarandi einkennum reiði síðastliðna viku fyrir könnun.

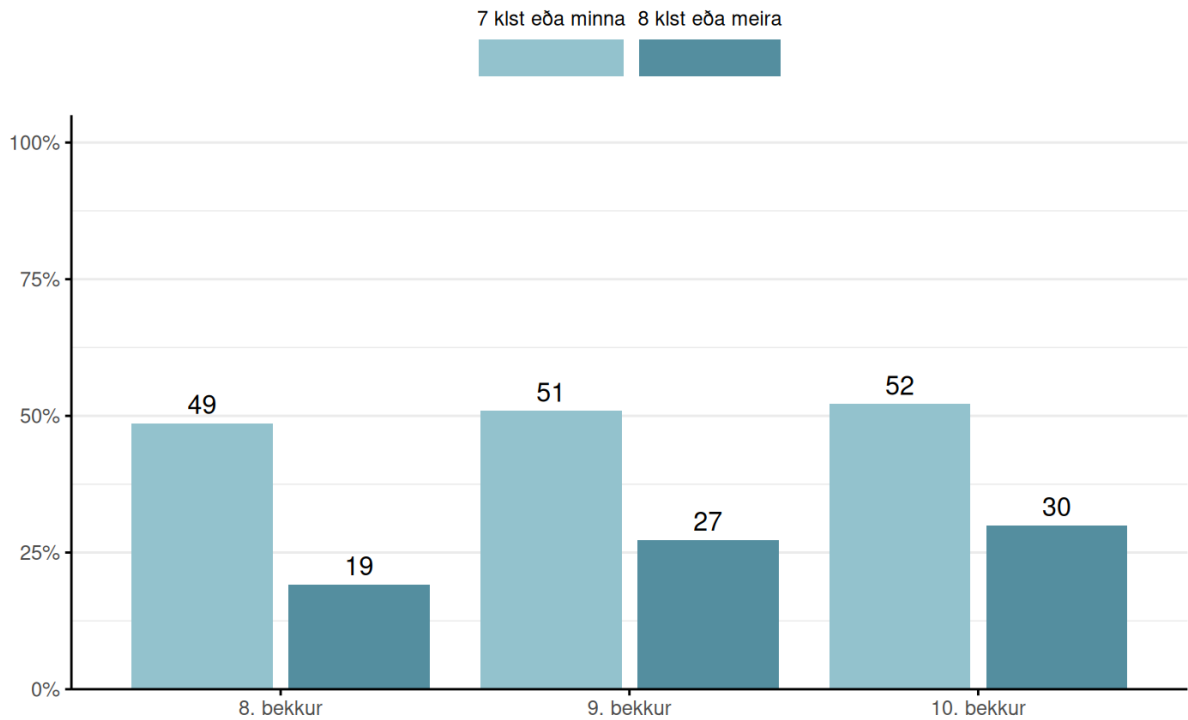
	Strákar		Stelpur		Samtals	
	2023	2025	2023	2025	2023	2025
Það var auðvelt að pirra þig eða ergja	21.4%	20.2%	8.8%	8.1%	14.8%	14.5%
Þú fékkst reiðiköst sem þú gast ekki stjórnað	6.7%	7.4%	3.7%	2.2%	5.3%	4.8%
Þig langaði til að brjóta eða mólva hluti	8.0%	6.8%	9.0%	5.9%	8.8%	6.8%
Þú lentir í rifrildi	5.9%	6.9%	5.0%	2.4%	5.5%	4.6%
Þú öskraðir eða hentir hlutum	3.6%	3.8%	4.0%	1.7%	4.0%	2.7%



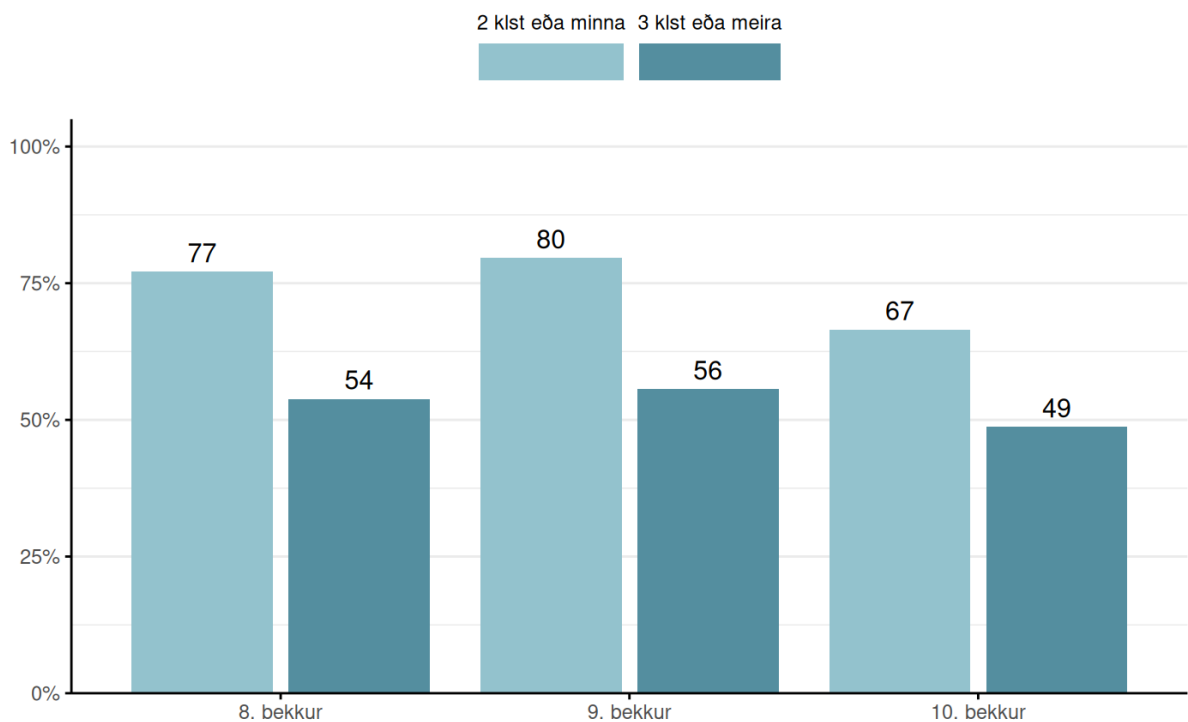
Mynd 42: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem drekka orkudrykki á hverjum degi greint eftir því hvort þeir sofa að jafnaði 7 klukkustundir eða minna eða 8 klukkustundir eða meira.



Mynd 43: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast meta andlega heilsu sína mjög góða eða góða greint eftir því hvort þeir sofa að jafnaði 7 klukkustundir eða minna eða 8 klukkustundir eða meira.



Mynd 44: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem verja 3 klukkustundum á dag eða meira á samfélagsmiðlum greint eftir því hvort þeir sofa að jafnaði 7 klukkustundir eða minna eða 8 klukkustundir eða meira.



Mynd 45: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast meta andlega heilsu sína mjög góða eða góða greint eftir því hvort þeir séu á samfélagsmiðlum að jafnaði 2 klukkustundir eða minna eða 3 klukkustundir eða meira á dag.

FRÍTÍMI

2025

8.-10. BEKKUR

16%

Voru úti eftir miðnætti einu sinni eða oftár síðastliðna viku

36%

Eru oft eða nær alltaf með vinum eftir skóla

44%

af stelpum verja 3 klst eða meira á dag á samfélagsmiðlum

24%

af strákum verja 3 klst eða meira á dag á samfélagsmiðlum

5%

af stelpum spila tölvuleiki með öðrum í 3 klst eða meira á dag



27%

af strákum spila tölvuleiki með öðrum í 3 klst eða meira á dag



Hafa verið beðin um að senda ögrandi mynd eða nektarmynd af sér

Hafa beðið einhvern um að senda sér ögrandi mynd eða nektarmynd af sér

Hafa sent ögrandi mynd eða nektarmynd af sér

8. Bekkur

15% 3%

1% 1%

0% 1%

9. Bekkur

18% 8%

2% 2%

3% 3%

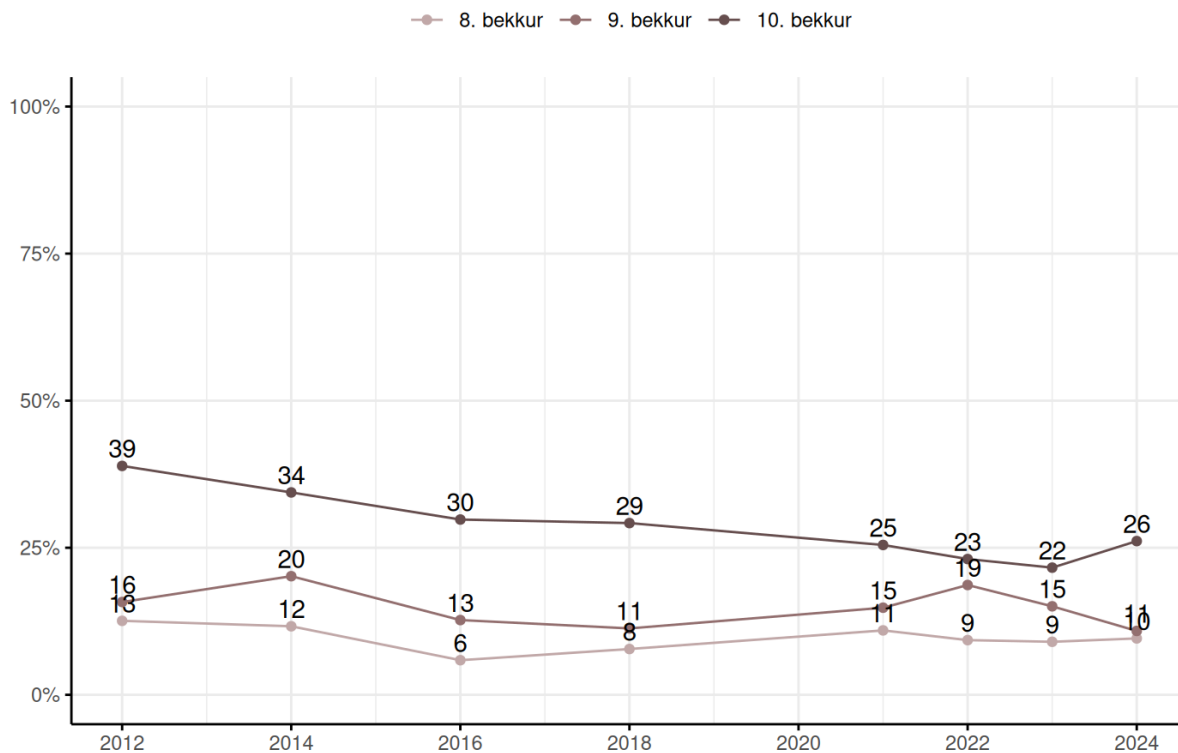
10. Bekkur

31% 10%

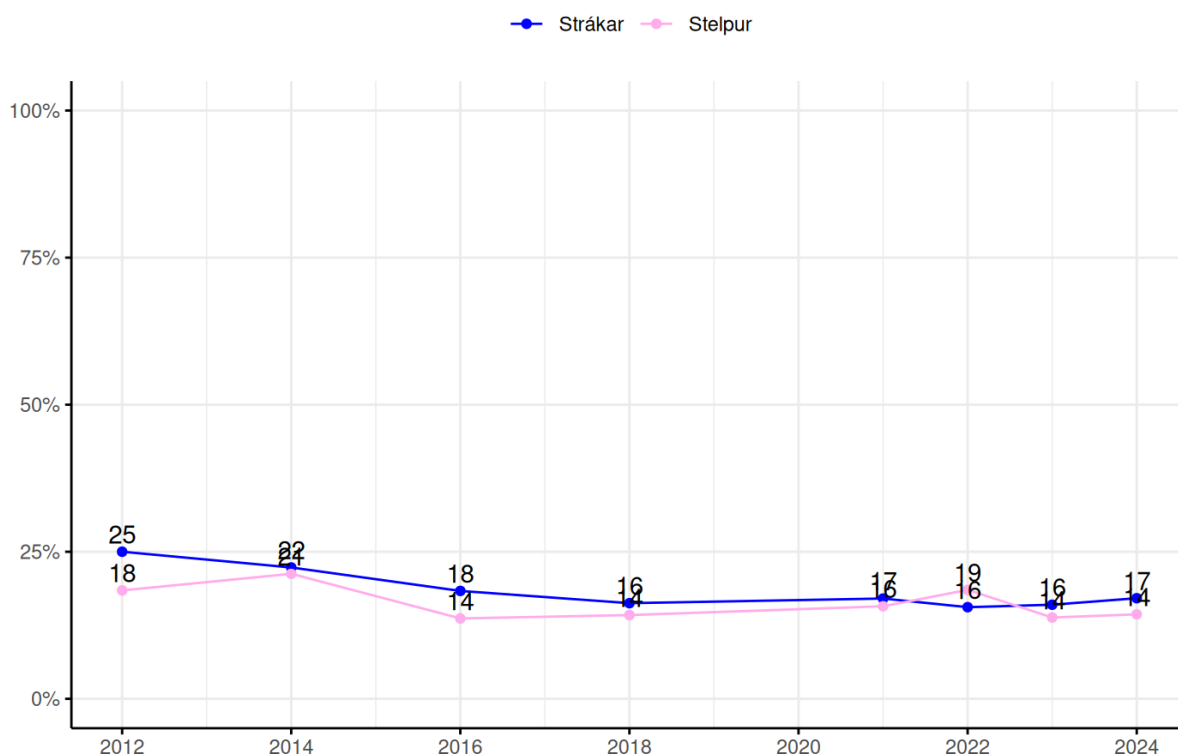
2% 4%

9% 6%

Frítími



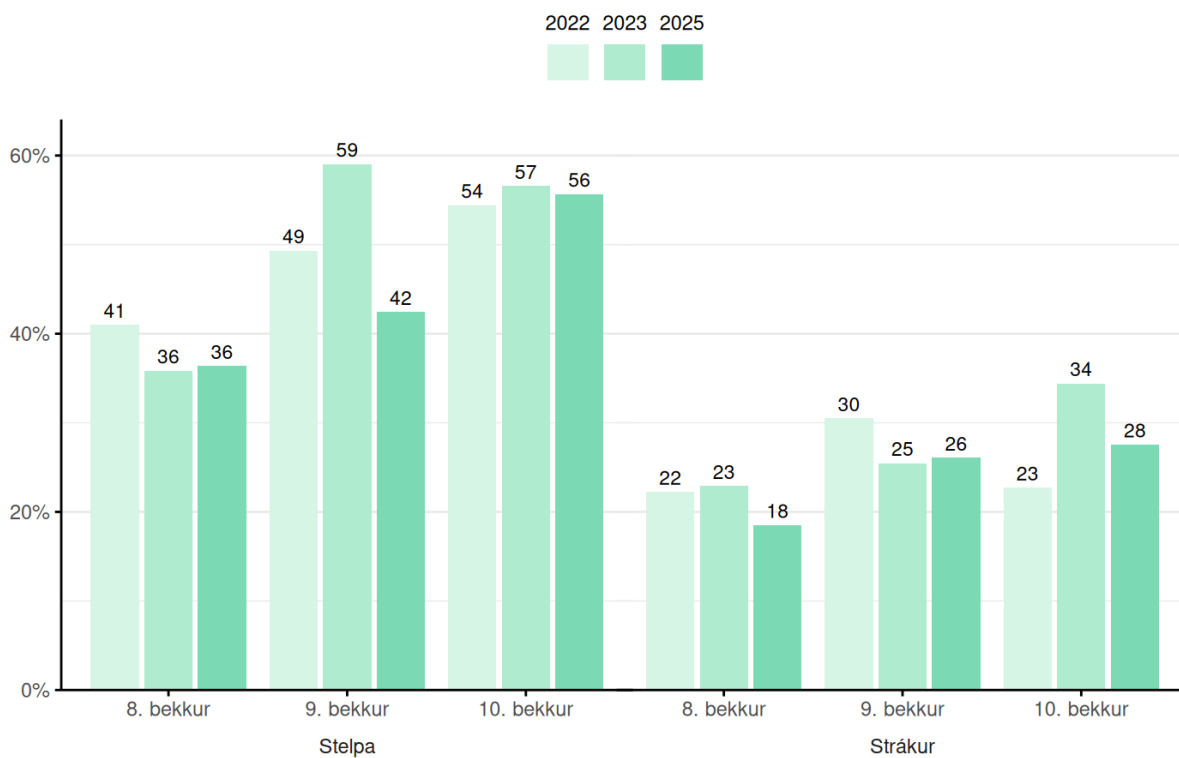
Mynd 46: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir miðnætti einu sinni eða oftar síðastliðna viku.



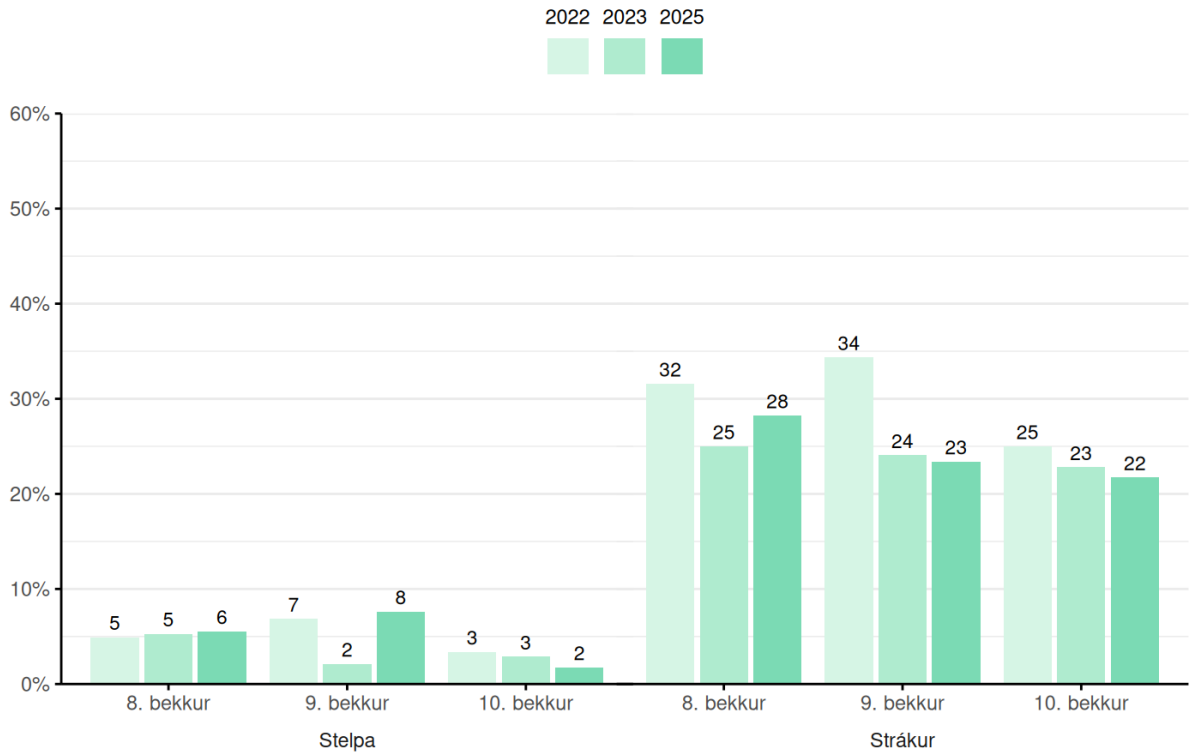
Mynd 47: Hlutfall stráka og stelpna í 8. til 10. bekk sem segjast hafa verið úti eftir miðnætti einu sinni eða oftar síðastliðna viku.



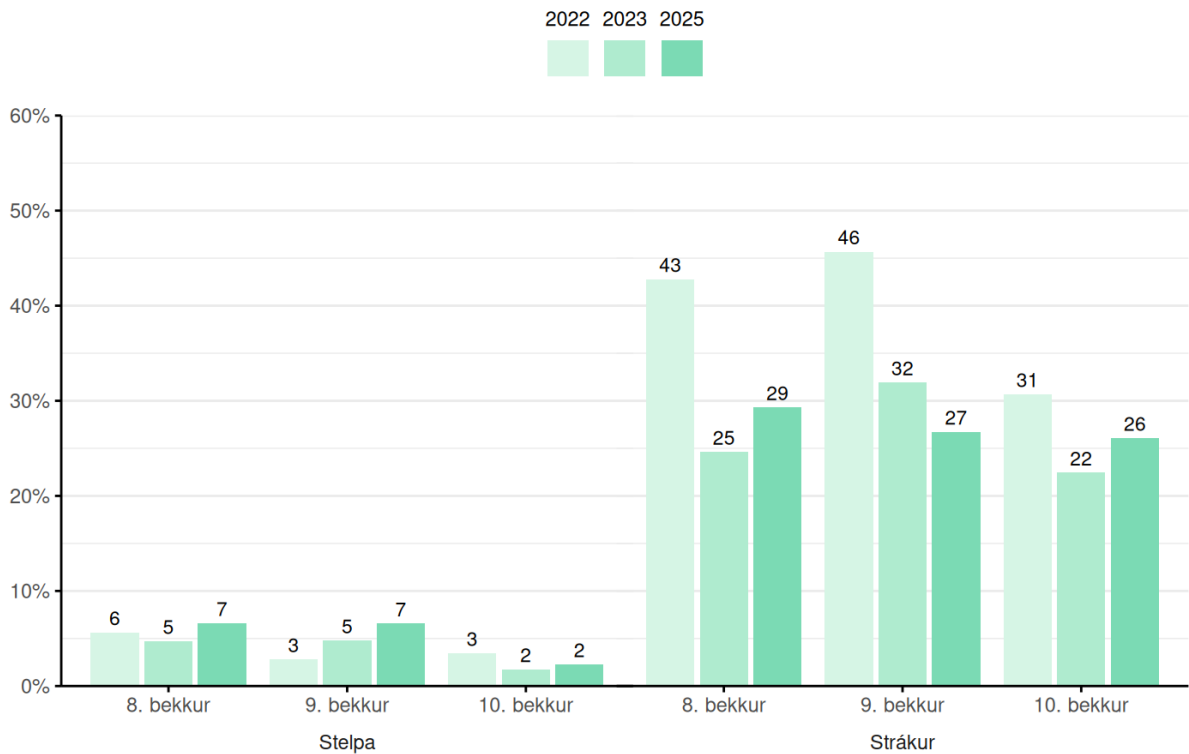
Mynd 48: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast verja þremur klukkustundum eða meira á dag að horfa á myndir, þætti eða myndbönd.



Mynd 49: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast verja þremur klukkustundum eða meira á dag á samfélagsmiðlum.



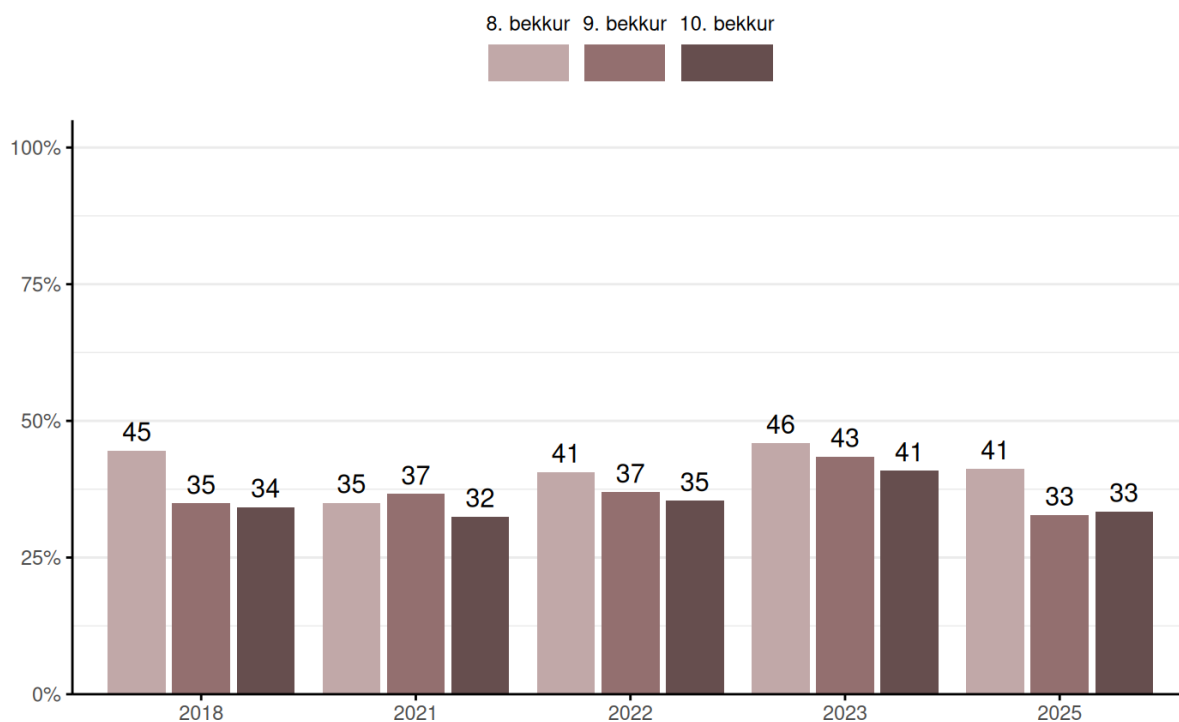
Mynd 50: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast verja þremur klukkustundum eða meira á dag að spila tölvuleiki ein/n.



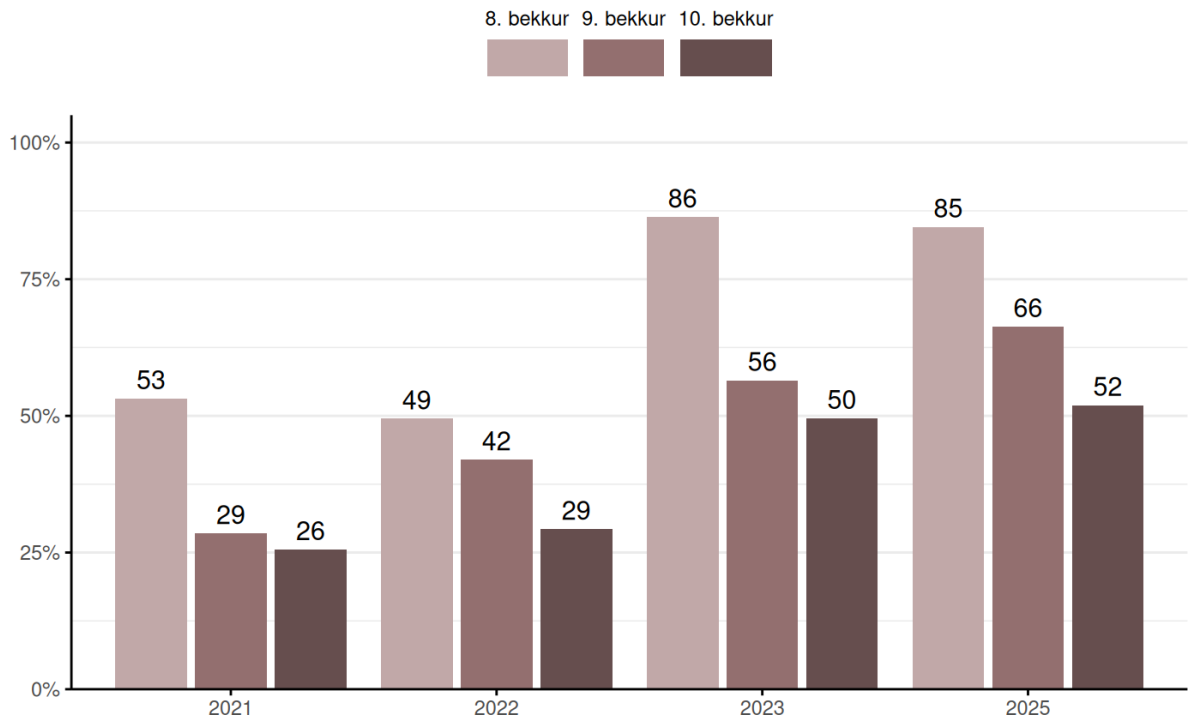
Mynd 51: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast verja þremur klukkustundum eða meira á dag að spila tölvuleiki með öðrum (t.d. vinum á netinu).

Tafla 15: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segjast gera eftirfarandi einu sinni í mánuði eða oftar.

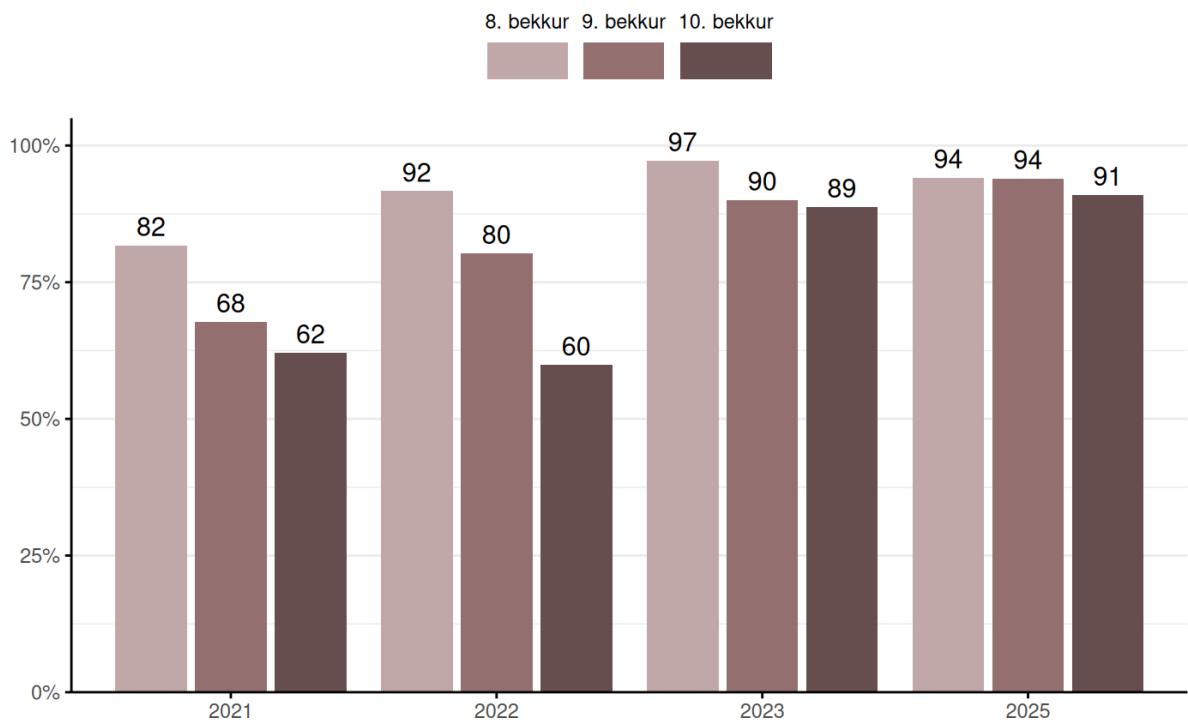
	Strákar		Stelpur		Samtals	
	2023	2025	2023	2025	2023	2025
Ert með vinum þar sem enginn fullorðinn er á staðnum	84.1%	79.7%	74.5%	72.9%	78.9%	76.0%
Ferð í bíó	24.4%	19.2%	26.9%	21.0%	25.5%	20.1%
Ferð á kaffihús	25.4%	23.4%	15.1%	15.5%	20.0%	19.5%
Ert niðri í bæ að kvöldi til eða um helgar	12.7%	10.6%	13.4%	14.7%	13.0%	13.1%
Ert fyrir utan eða inni í sjoppu/verslunarmiðstöð	59.8%	55.4%	43.3%	46.4%	51.1%	50.8%
Ferð í ísbúð	62.8%	58.7%	39.5%	35.7%	50.0%	46.9%
Ferð í party	7.1%	8.2%	8.0%	7.9%	7.6%	8.1%
Ferð í sundlaug utan skólatíma	34.4%	33.7%	39.3%	42.2%	36.7%	37.4%



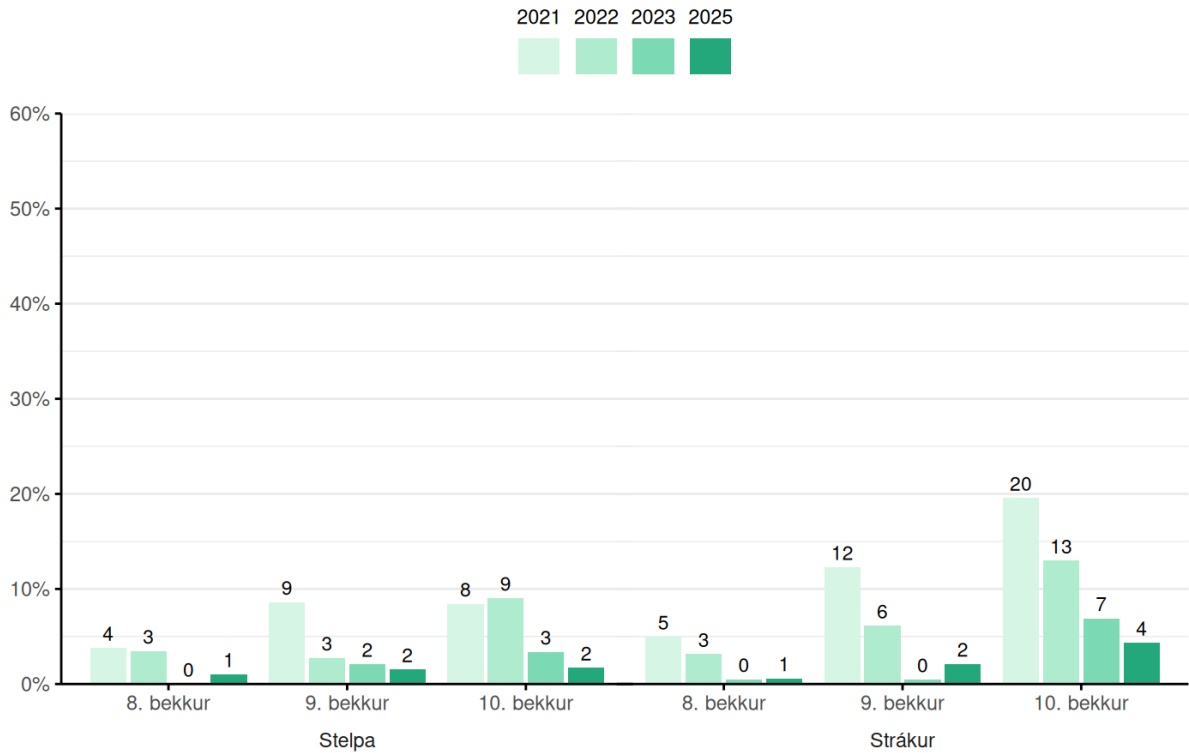
Mynd 52: Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segja oft eða nær alltaf vera með vinum eftir skóla.



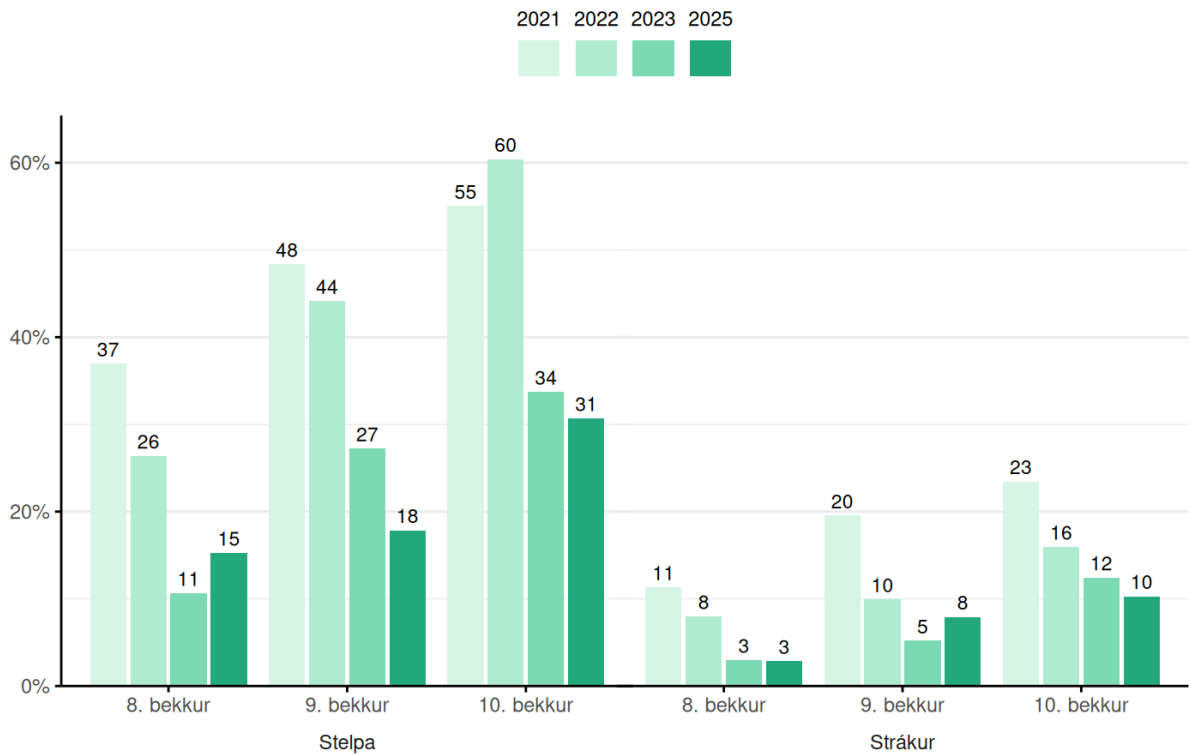
Mynd 53: Hlutfall stráka í 8., 9. og 10. bekk sem segjast aldrei skoða klám.



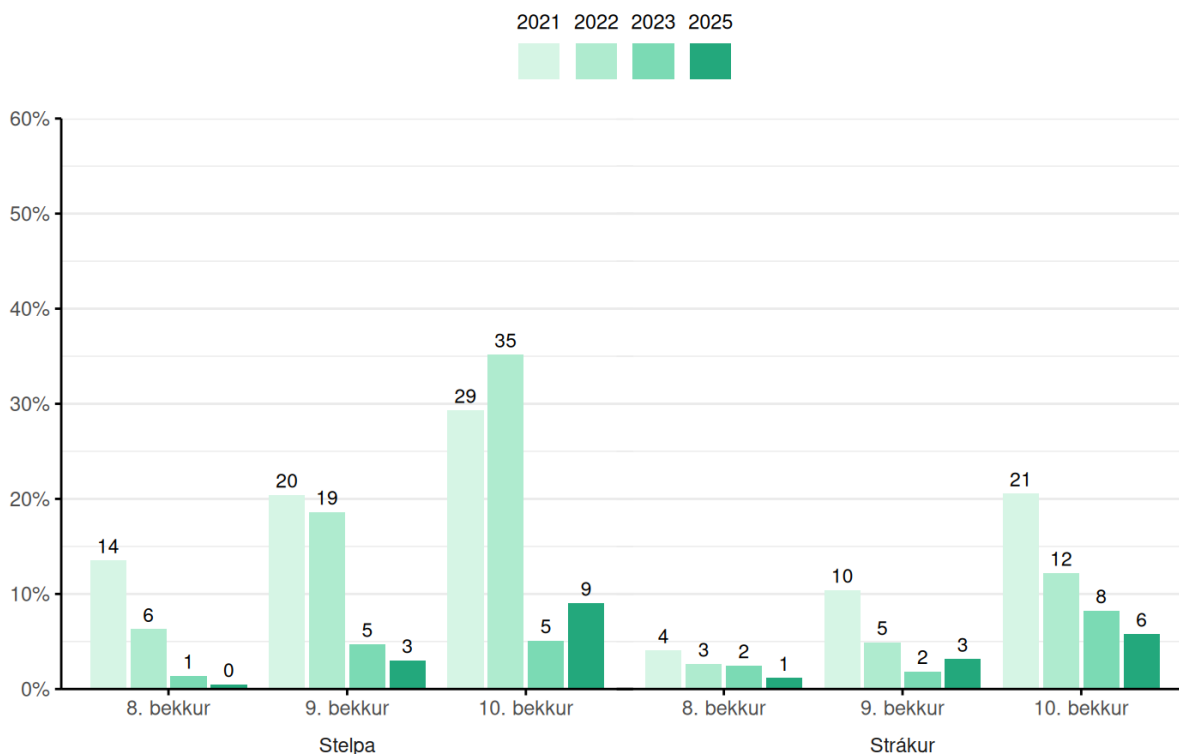
Mynd 54: Hlutfall stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem segjast aldrei skoða klám.



Mynd 55: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem hafa beið um að senda ögrandi mynd eða nektarmynd af sér einu sinni eða oftar.



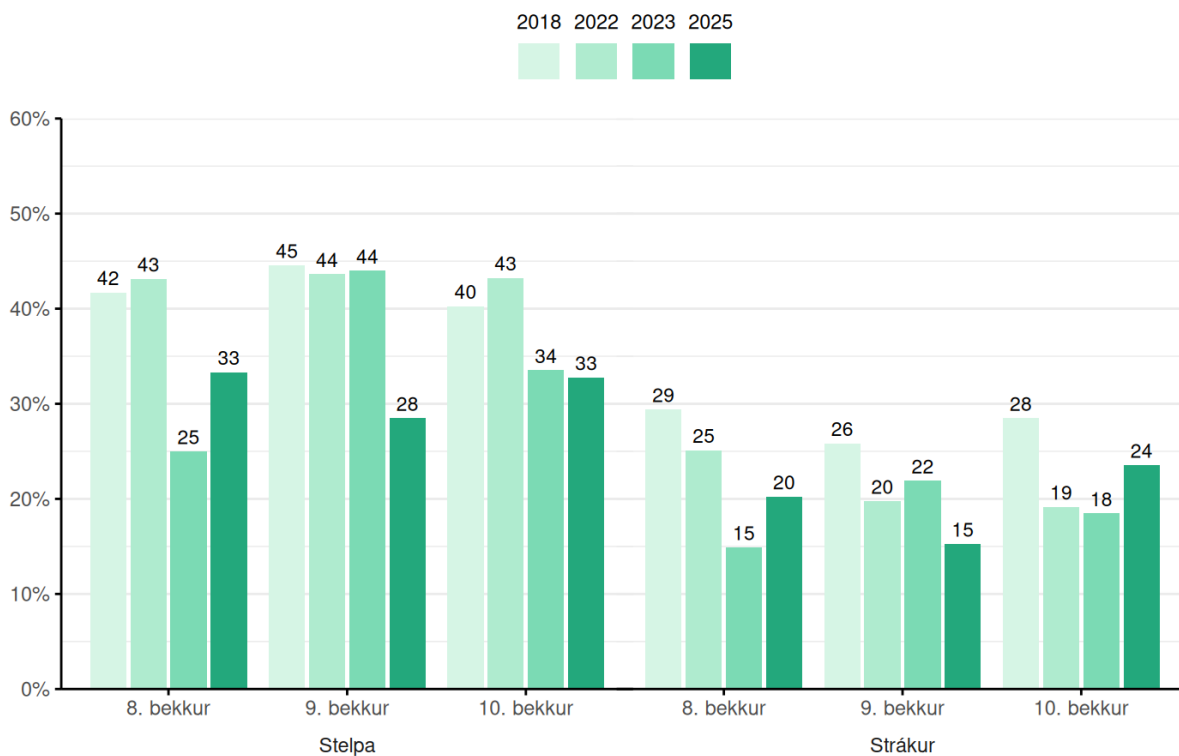
Mynd 56: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem hafa verið beðin um að senda ögrandi mynd eða nektarmynd af sér einu sinni eða oftar.



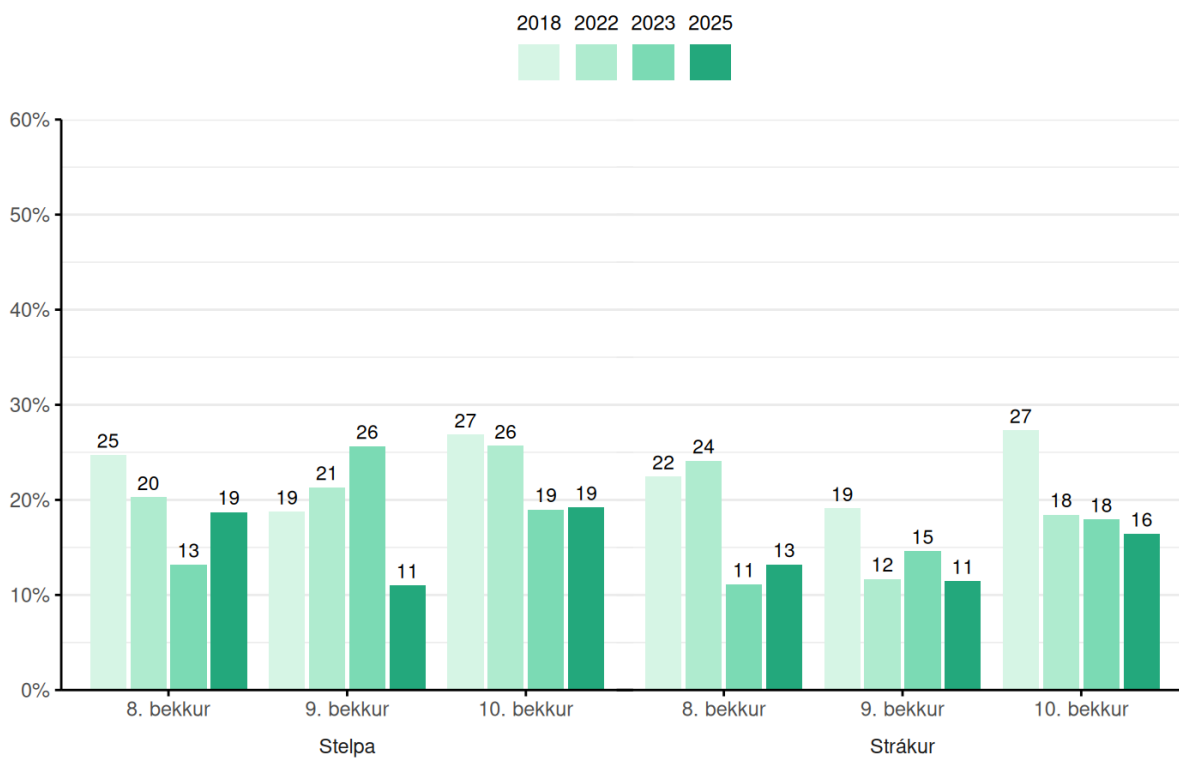
Mynd 57: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem hafa sent ögrandi mynd eða nektarmynd af sér einu sinni eða oftar.

Tafla 16: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem segja neðangreint hafa gerst einu sinni eða oftar síðastliðið ár.

	Strákar		Stelpur		Samtals	
	2023	2025	2023	2025	2023	2025
Þú varst með hópi að stríða einstaklingi	4.2%	2.8%	6.7%	6.3%	5.5%	4.6%
Þú varst með hópi að meiða einstakling	1.0%	0.5%	2.6%	1.5%	1.8%	1.1%
Þú varst í hópi sem átti upptökin að því að ráðast á annan hóp	1.5%	1.0%	2.6%	1.6%	2.1%	1.3%
Heill hópur stríddi þér einum/einni	6.6%	3.6%	8.0%	7.6%	7.6%	5.8%
Heill hópur réðst á þig og meiddi þig	1.0%	0.5%	4.5%	2.2%	2.9%	1.5%
Heill hópur réðst á hóp sem þú varst með	2.2%	1.0%	2.6%	2.6%	2.4%	1.8%



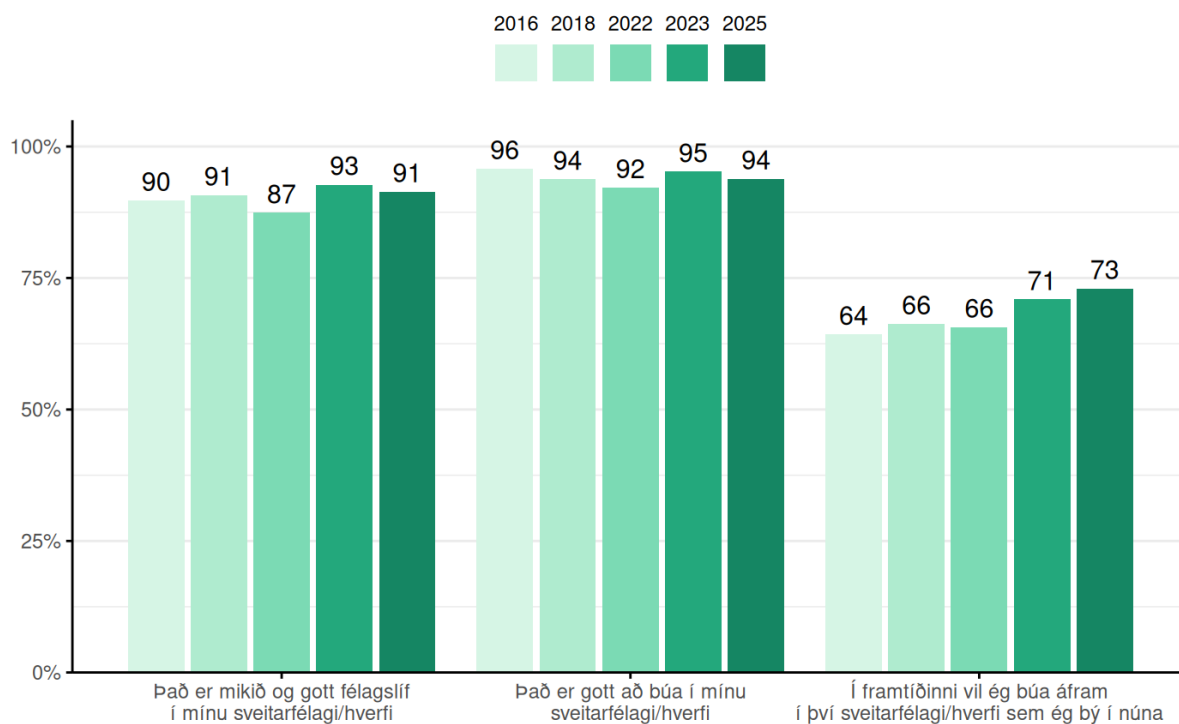
Mynd 58: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem hafa fengið send andstyggileg eða særandi skilaboð einu sinni eða oftar um ævina.



Mynd 59: Hlutfall stráka og stelpna í 8., 9. og 10. bekk sem hafa sent andstyggileg eða særandi skilaboð til einstaklings eða hóps einu sinni eða oftar um ævina.

Tafla 17: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem hafa beitt eftirtöldu síðastliðið ár.

	Strákar		Stelpur		Samtals	
	2023	2025	2023	2025	2023	2025
Kýlt einhvern	10.9%	5.0%	30.9%	21.9%	21.7%	13.6%
Hrint einhverjum	24.0%	10.2%	41.7%	29.2%	33.2%	19.8%
Sparkað í einhvern	22.6%	13.0%	34.2%	21.8%	28.8%	17.5%
Slegið einhvern	20.1%	10.4%	29.0%	19.6%	25.1%	14.9%
Tekið einhvern hálstaki	5.1%	1.4%	22.7%	13.4%	14.4%	7.5%
Hótað einhverjum ofbeldi	7.9%	6.8%	20.4%	15.8%	14.7%	11.5%



Mynd 60: Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem er mjög eða frekar sammála eftirfarandi fullyrðingum.

