

1) Er du født og oppvokst på Sør-, Vest- eller Østlandet (i Norge)?

- ☐ Ja ☐ Nei

2) Hvor gammel var du da du flyttet til denne delen av Norge (Sør-, Vest- eller Østlandet)?

År Måneder

3) Hvor er du født?

Neste spørsmål handler om hvor du har vokst opp.

Sted Land

4) Hvor vokste du opp?

Du kan nevne flere steder og land.

Sted Land

5) Bruker du for tiden synskorreksjon?

- ☐ Nei
☐ Bare briller
☐ Bare kontaktlinser
☐ Mest briller, men også noen ganger kontaktlinser
☐ Mest kontaktlinser, men også noen ganger briller

6) Hvor ofte bruker du *briller* eller *kontaktlinser*?

- ☐ Hele tiden
☐ Mesteparten av tiden
☐ Noen ganger
☐ Nesten aldri
☐ Bare når jeg føler meg trøtt i øynene

7) Har du noen gang opplevd noe av det følgende?

(du kan velge flere svar)

- ☐ Uklart syn når du skal se på noe på avstand
☐ Dobbeltsyn
☐ Såre øyne
☐ Andre synsproblemer
☐ Ingen av delene

Beskriv hvordan du opplever det:

8) Får du hodepine når du leser eller gjør nærarbeid?

- ☐ Ofte ☐ Noen ganger ☐ Sjelden ☐ Aldri

9) Hvor gjør du det *meste* av lesingen eller nærarbeidet?

- ☐ I et stille rom hjemme (soverom, kontor)
☐ I et annet rom hjemme (kjøkken, stue)
☐ På biblioteket på skolen
☐ Annet (vennligst beskriv)

10) Hva slags type lys er det vanligvis der du leser eller gjør nærarbeid?

(du kan velge flere svar)

- ☐ Leselampe
☐ Tak eller rombelysning
☐ Naturlig lys (sollys eller dagslys gjennom vinduet)
☐ Annet (vennligst beskriv)

11) Hvor lenge leser du eller gjør nærarbeid sammenhengende før du tar pause i 5 minutter eller lenger?

- ☐ 0–15 minutter
☐ 16–30 minutter
☐ 31–45 minutter
☐ 46–60 minutter
☐ Mer enn 60 minutter



Øyets brytningsfeil og fargesyn

12) Har du tilgang til noe av det som er nevnt under?

(du kan velge flere svar)

- ☐ Din egen mobiltelefon
- ☐ Din egen iPad/Tablet/Surface/annet nettbrett
- ☐ Din egen laptop (bærbar datamaskin)
- ☐ Tilgang til en laptop/stasjonær datamaskin hjemme
- ☐ Tilgang til internett hjemme
- ☐ Video/TV spill (X-Box, PlayStation, etc.)
- ☐ Digitalt kamera
- ☐ DVD spiller
- ☐ Ingen av de nevnte

13) Bruker du mobilen til å ringe, surfe på internett eller spille spill?

(du kan velge flere svar)

- ☐ Ringe
- ☐ Surfe på internett
- ☐ Spille spill
- ☐ Jeg bruker ikke mobil

14) Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen?

- ☐ Bil
- ☐ Tog/buss
- ☐ Går
- ☐ Sykler
- ☐ Annet (vennligst beskriv)

15) Hva gjør du vanligvis på turen når du kjører bil, buss eller tog til skolen?

- ☐ Leser en bok/studerer
- ☐ Snakker med andre som er med i samme kjøretøy
- ☐ Spiller på bærbar datamaskin, mobiltelefon, nettbrett eller et håndholdt dataspill
- ☐ Leser/studerer på bærbar datamaskin/nettbrett
- ☐ Sover
- ☐ Ser ut av vinduet
- ☐ Annet (vennligst beskriv)

16) Hvor lang tid bruker du vanligvis hjemmefra til skolen?

Minutter:

17) Hvor langt unna skolen bor du? Hvis du bor flere steder, ta utgangspunkt i det stedet som du bor mesteparten av tiden.

Kilometer:

18) Vennligst velg den ruten som angir antall timer per dag som du vanligvis bruker på følgende aktiviteter

	Hverdager i vanlige skoleuker				Helger i vanlige skoleuker			
	Ikke i det hele tatt	Mindre enn 1 time	1 til 2 timer	3 eller flere timer	Ikke i det hele tatt	Mindre enn 1 time	1 til 2 timer	3 eller flere timer
Lese bøker, blader, eller annet lesestoff som er trykt på papir for avslapning eller skolearbeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bruk av datamaskin (bærbar eller stasjonær) for avslapning eller skolearbeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bruk av nettbrett for avslapning eller skolearbeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spille på håndholdte dataspill eller spille/surfe på mobil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se på TV/DVD eller gå på kino	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innendørsaktiviteter (hobbyer, spille et instrument, håndarbeid, håndverk, lage mat, spille kort/brettspill e.l.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innendørssport/trening (styrketrening, ballspill, svømming, turn, dans, kampsport e.l. innendørs)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørsavslapning (grille, spise ute, bare være i hagen eller på stranden e.l.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørsaktivitet (gå til/fra skolen, gå tur, gå i skogen/fjellet, jakt og fiske, kjøre moped e.l.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørsport/trening (sykle, gå på ski, alpint, fjellklatring, løping, orientering, fotball e.l.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19) Hva gjør du oftest i friminuttene på skolen?

- ☐ Jobber på nært (pc, bøker, spiller/surfer på mobiltelefon/nettbrett)
- ☐ Slapper av innendørs
- ☐ Er i fysisk aktivitet innendørs
- ☐ Slapper av utendørs
- ☐ Er i fysisk aktivitet utendørs

20) I løpet av vinterferien (1 uke i februar):

Vennligst anslå hvor mye tid du brukte innendørs/utendørs i vinterferien din det siste året. Tell antall timer utenom måltider og soving.

- ☐ Hovedsaklig innendørs, men av og til kunne jeg være opptil 2 timer utendørs per dag
- ☐ Omtrent like mye innendørs som utendørs
- ☐ Mest utendørs, men av og til kunne jeg være opptil 2 timer innendørs per dag

21) I løpet av 8 ukers sommerferie:

Vennligst anslå hvor mye tid du brukte innendørs/utendørs i sommerferien din det siste året. Tell antall timer utenom måltider og soving.

- ☐ Hovedsaklig innendørs, men av og til kunne jeg være opptil 2 timer utendørs per dag
- ☐ Omtrent like mye innendørs som utendørs
- ☐ Mest utendørs, men av og til kunne jeg være opptil 2 timer innendørs per dag

22) I løpet av påskeferien (10 dager i mars-april):

Vennligst anslå hvor mye tid du brukte innendørs/utendørs i påskeferien din det siste året. Tell antall timer utenom måltider og soving.

- ☐ Hovedsaklig innendørs, men av og til kunne jeg være opptil 2 timer utendørs per dag
- ☐ Omtrent like mye innendørs som utendørs
- ☐ Mest utendørs, men av og til kunne jeg være opptil 2 timer innendørs per dag



Øyets brytningsfeil og fargesyn

23) I løpet av høstferien (1 uke i oktober):

Vennligst anslå hvor mye tid du brukte innendørs/utendørs i høstferien din det siste året. Tell antall timer utenom måltider og soving.

- ☐ Hovedsaklig innendørs, men av og til kunne jeg være opptil 2 timer utendørs per dag
- ☐ Omtrent like mye innendørs som utendørs
- ☐ Mest utendørs, men av og til kunne jeg være opptil 2 timer innendørs per dag

24) Vennligst velg det alternativet som best beskriver ditt hjem:

- ☐ Frittstående enebolig
 - ☐ En etasje
 - ☐ To eller flere etasjer
- ☐ Kjedet enebolig, tomannsbolig eller rekkehus
 - ☐ Med en etasje
 - ☐ Med to eller flere etasjer
- ☐ Leilighet i en enebolig
- ☐ Annen type leilighet/hybel:
 - ☐ I en 1 eller 2 etasjers bygning
 - ☐ I en 3 etasjers bygning
 - ☐ I en bygning med 4 etasjer eller mer
- ☐ Annet vennligst beskriv

25) Bor du i et annet hjem minst 2 dager per uke?

- ☐ Nei
- ☐ Ja

26) Vennligst velg det alternativet som best beskriver det hjemmet du bor i fast i minst to dager per uke:

- ☐ Frittstående enebolig
 - ☐ En etasje
 - ☐ To eller flere etasjer
- ☐ Kjedet enebolig, tomannsbolig eller rekkehus
 - ☐ Med en etasje
 - ☐ Med to eller flere etasjer
- ☐ Leilighet i en enebolig
- ☐ Annen type leilighet/hybel:
 - ☐ I en 1 eller 2 etasjers bygning
 - ☐ I en 3 etasjers bygning
 - ☐ I en bygning med 4 etasjer eller mer
- ☐ Annet vennligst beskriv

27) Hvor mange andre hjem kan du se fra inngangsdøren i hjemmet ditt?

- ☐ Færre enn 5
- ☐ 5–10
- ☐ Flere enn 10
- ☐ Vet ikke

28) Hvor mange butikker eller kontorer kan du se fra inngangsdøren i hjemmet ditt?

- ☐ Ingen
- ☐ Færre enn 5
- ☐ Flere enn 5
- ☐ Vet ikke

29) Hvor mange høyhus/blokker kan du se fra inngangsdøren i hjemmet ditt?

- ☐ Ingen
- ☐ Færre enn 5
- ☐ Flere enn 5
- ☐ Vet ikke

30) Kan du se horisonten når du står i førsteetasjen i hjemmet ditt? (Horisonten er linjen som skiller jorden fra himmelen.)

- ☐ Nei
- ☐ Ja
- ☐ Vet ikke