
Om undersøgelsen

Det spørgeskema, du skal til at udfylde, indeholder spørgsmål om din brug af naturen og dine oplevelser med at være aktiv i naturen.

Der er også nogle spørgsmål, som handler om, hvordan du har det.

Dine svar er vigtige for os.

Mange tak for din hjælp!

Sådan udfylder du skemaet

Brug venligst en kuglepen, når du udfylder spørgeskemaet.

Udfyld spørgeskemaet som vist i nedenstående eksempel.

	Rigtigt	Forkert
Sæt et tydeligt X	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ✓ <input type="checkbox"/>
Hvis et felt er udfyldt forkert, skraveres den pågældende kasse og krydset sættes i den rigtige kasse	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> → <input checked="" type="checkbox"/>

Hvad er dit referencenummer? (dette oplyses af den aktivitetsansvarlige)

Er du...

- Dreng?
 Pige?

Hvor gammel er du?

- 10 år
 11 år
 12 år
 13 år
 14 år
 15 år
 16 år

Og nu til noget helt andet:

Måske har du allerede været ude i naturen med en gruppe, som er sammensat af kommunen, eller måske er dette første gang du mødes med gruppen. Vi kalder dette et forløb.

I hvilken måned foregår/foregik dit forløb? (Sæt gerne flere krydser)

- Januar
 Februar
 Marts
 April
 Maj
 Juni
 Juli
 August
 September
 Oktober
 November
 December

I det følgende vil vi gerne vide lidt om din brug af naturen og hvilke aktiviteter, du laver i naturen. Med naturen menes der grønne områder i og uden for byen, fx skov, strand og mark såvel som haver, legepladser og fodboldbaner.

Kan du godt lide at lave aktiviteter i naturen?

(fx gå ture, kigge på fugle, spille rundbold osv.) (Sæt højst ét kryds)

- Ja, meget
 - Ja, lidt
 - Både/og
 - Nej, ikke rigtig
 - Nej, slet ikke
 - Ved ikke
-

Hvis du tænker på den sidste måned:

Hvor ofte har du lavet følgende aktiviteter i naturen?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hver dag	Flere gange om ugen	En gang om ugen	Et par gange om måneden	Cirka en gang om måneden	Aldrig
Gået en tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spist i naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løbet/cyklet/dyrket motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavet bål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samlet bær, svampe, blomster osv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Set på dyre- og/eller planteliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hængt ud (ophold)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taget på vandreture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overnattet i naturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badet/svømmet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Roet eller sejlet (inkl. kano og kajak)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet, skriv her:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvilke af følgende udsagn stemmer overens med din brug af naturområder?

(Sæt gerne flere krydser)

- Jeg er mest alene i naturen
 - Jeg er mest sammen med venner og familie i naturen
 - Jeg er mest i naturen sammen med en klub eller forening
 - Jeg er mest i naturen sammen med min skole/fritidsklub/ungdoms- eller aftenklub
-

Hvad er en god oplevelse i naturen for dig?

(Sæt højst to krydser)

- Jeg har lært noget om naturen
 - Jeg har leget en hel masse sjovt
 - Jeg har hygget mig sammen med venner/familie
 - Jeg har fundet spændende ting
 - Jeg har brugt min krop aktivt
 - Jeg har været alene
 - Andet, skriv her: _____
 - Jeg kan ikke lide at være i naturen
-

Kunne du tænke dig at komme mere ud i naturen?

- Ja
- Nej, jeg er allerede nok i naturen
- Ved ikke

Hvis du har svaret 'Nej, jeg er allerede nok i naturen' på ovenstående spørgsmål, spring da næste spørgsmål over.

Hvad kunne få dig til at komme mere ud i naturen?

(Sæt højst tre krydser)

- At være med i en forening/gruppe
- At min familie eller venner vil ud i naturen sammen med mig
- Flere idéer til aktiviteter i naturen
- Bedre tid til at komme ud i naturen
- Mere natur tættere på hvor jeg bor
- Flere aktivitetsmuligheder (fx redskaber eller boldbaner) i naturen
- Andet, skriv her: _____

I hvilken grad synes du, at du får det bedre af at være i naturen? (Sæt ét kryds i hver linje)

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I lav grad	I meget lav grad	Ved ikke
... i din krop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... i dit hoved	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... i dit humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kan du komme i tanke om andre måder, hvorpå aktiviteter i naturen påvirker dig, enten godt eller dårligt?

Skriv her: _____

Vil du gerne være medlem af en klub/gruppe eller forening, som har aktiviteter, der foregår i naturen?

(Du bedes se bort fra dit forløb hos kommunen)

- Nej, det har jeg ikke lyst til
- Ja, men jeg har ikke planlagt at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening
- Ja, jeg planlægger at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening inden for 6 måneder
- Ja, jeg planlægger at melde mig ind i en klub/gruppe eller forening inden for en måned
- Jeg er allerede medlem af en klub/gruppe eller forening

**Hvis du allerede er medlem af en klub/gruppe eller forening, hvilke aktiviteter laver I?
(Du bedes se bort fra dit forløb hos kommunen)**

(Sæt gerne flere krydser)

- Dyrker sport og idræt udendørs
- Arrangerer gå- eller vandreture
- Beskæftiger os med dyre- og/eller planteliv
- Andet, skriv her: _____
- Jeg er ikke med i sådan en klub/gruppe eller forening

**Her kommer en række spørgsmål om, hvordan du har haft det de sidste 2 uger.
Sæt kryds i det felt, som passer bedst til, hvor ofte du har oplevet eller følt følgende:**

(Sæt ét kryds for hver linje)

I de sidste 2 uger...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
... har jeg været glad og i godt humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har jeg følt mig rolig og afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har jeg følt mig aktiv og fuld af energi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... er jeg vågnet frisk og udhvilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Her kommer et par spørgsmål om, hvordan du generelt oplever dagligdagen og livet:

(Sæt ét kryds for hver linje)

	Altid	For det meste	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nu er du næsten færdig med at svare på spørgeskemaet.
Hvis du har yderligere kommentarer, kan du skrive dem her:

Tak for din hjælp.