

# JERES FRITIDSLIV

Alle børn og unge har ret til at holde fri, hvile sig og dyrke fritidsinteresser. Det står i FN's Børnekonvention. Derfor har vi i Børnerådet undersøgt, hvordan I oplever jeres fritidsliv.

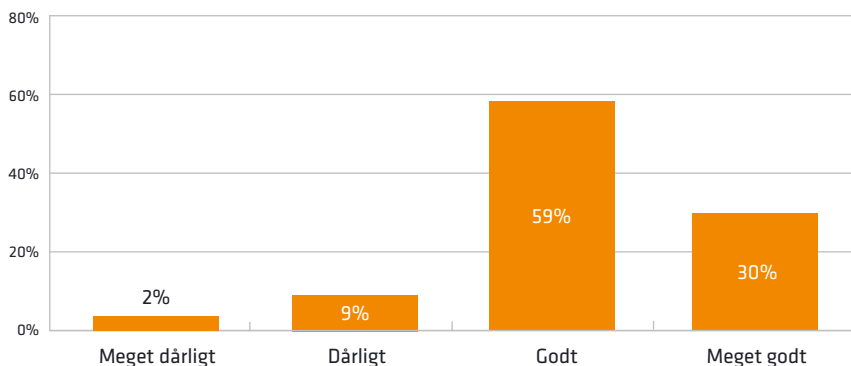
Vi har bedt jer om at nævne de fem ting, som I bruger mest tid på i jeres fritid. De fem ting, som flest af jer nævner, er:

- Venner
- Fysisk aktivitet
- Familie
- Lektier og skoleaktiviteter
- Computer- og konsolspil

De fleste af jer (89 %) vurderer, at jeres fritidsliv er godt eller meget godt. I er en mindre gruppe (11 %), som vurderer, at jeres fritidsliv er dårligt eller meget dårligt.

---

## Hvordan vurderer du dit fritidsliv lige nu – sådan alt i alt?



Antal svar: 1659

---

I spørgeskemaet har vi også bedt jer om at beskrive, hvad der er godt eller dårligt ved jeres fritidsliv. Jeres beskrivelser viser, at det er venner, frihed, tid og fritidsaktiviteter, der har betydning for kvaliteten af jeres fritidsliv. Herunder kan I se, hvad I nævner som de vigtigste grunde til, at jeres fritidsliv er godt eller dårligt

TOP  
3

### **Begrundelser for et GODT fritidsliv**

1. Socialt samvær (online og offline)
2. Frihed og tid til at vælge og gøre, hvad man har lyst til
3. Fritidsaktiviteter, træning og sport

TOP  
3

### **Begrundelser for et DÅRLIGT fritidsliv**

1. Manglende socialt samvær
2. For lidt fritid eller overskud til at lave det, man har lyst til
3. Skole og lektier fylder for meget



### **Hvad er godt ved dit fritidsliv?**

*"Jeg har en solid core af venner" – dreng 16 år*

*"At jeg har meget frihed til at gøre, hvad jeg har lyst til" – dreng 15 år*

*"Jeg kan lave, hvad jeg har lyst til, og ikke blive tvunget til noget, som jeg ikke interesserer mig for" – pige 14 år*

*"Jeg spiller fodbold, det er jo nok i sig selv. Men så kommer de gode venner og gode familie lige og sætter prikken på i'et" – dreng 15 år*

### **Hvad er dårligt ved dit fritidsliv?**

*"At jeg ikke kommer nok ud med mine venner og bare i det hele taget er sammen med nogen af mine venner" – pige 15 år*

*"Jeg har ikke nogen at være sammen med" – dreng 14 år*

*"Jeg har ikke tid til at slappe af og gøre, hvad jeg elsker" – pige 15 år*

*"Jeg føler, skolen og alle de seriøse timer plus manglen på søvn virkelig har gjort en i et standard ked af det humør" – pige 14 år*