

## Kouluterveyskysely ammatillisissa oppilaitoksissa 2015



Hei!

Olet osallistumassa Kouluterveyskyselyyn. Vastaamalla kysymyksiin sinulla on mahdollisuus kertoa mielipiteesi terveyteen, hyvinvointiin ja opiskeluun liittyvistä asioista. Tietoja käytetään esimerkiksi nuorten palvelujen parantamiseen, oppilaitoksen toiminnan kehittämiseen sekä tieteellisiin tutkimuksiin.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Mielipiteesi on arvokas ja siksi vastaaminen on tärkeää.

**Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.** Kysely tehdään nimettömästi. Tulokset tallennetaan, käsitellään ja raportoidaan siten, ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa.

### Lue vastausohjeet huolellisesti:

- Anna muille työrauha ja huolehdi, että saat itse täyttää lomakkeesi rauhassa.
- Lue ensin huolella koko kysymys.
- Valitse vastaus, joka on lähinnä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi tai joka tuntuu oikealta.
- Etene lomakkeessa painamalla kyselyn alalaidan ”**Jatka**”-painiketta.
- Voit selata lomaketta myös taaksepäin käyttämällä ”**Takaisin**”-painiketta.
- **Älä käytä siirtymiseen selaimen omia nuolipainikkeita.**
- Paina lopuksi ”**Lähetä**”-painiketta ja sulje selain. Lähettämisen jälkeen vastauksesi tallentuvat, eikä niitä pääse tarkastelemaan sen jälkeen tietokoneelta.

Jos lomakkeessa esitetyt kysymykset tai asiat mietityttävät sinua, keskustelethan niistä vanhempiesi tai jonkun muun aikuisen kanssa.

Maaliskuussa 2015

Marja Vaarama  
johtaja  
Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

## Taustatiedot

### 1. Sukupuoli

- mies
- nainen

### 2. Syntymävuosi

- 1990 tai aiemmin
- 1991
- 1992
- 1993
- 1994
- 1995
- 1996
- 1997
- 1998
- 1999
- 2000 tai myöhemmin

### 3. Syntymäkuukausi

- tammikuu
- helmikuu
- maaliskuu
- huhtikuu
- toukokuu
- kesäkuu
- heinäkuu
- elokuu
- syyskuu
- lokakuu
- marraskuu
- joulukuu

## Taustatiedot

### 4. Koulutusala

- humanistinen ja kasvatusala
- kulttuuriala
- yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala
- luonnontieteiden ala
- tekniikan ja liikenteen ala
- luonnonvara- ja ympäristöala
- sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
- matkailu-, ravitsemis- ja talousala

### 5. Opiskeluvuosi

- 1. vuoden opiskelija
- 2. vuoden opiskelija
- 3. vuoden opiskelija

### 6. Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa?

- kyllä
- en

## Opiskelu

### 7. Mitä pidät opiskelusta tällä hetkellä? Pidän opiskelusta

- hyvin paljon
- melko paljon
- melko vähän
- en lainkaan

### 8. Millaiseksi olet kokenut opiskeluun liittyvän työmääräsi tämän LUKUVUODEN aikana?

- jatkuvasti liian suuri
- melko usein liian suuri
- sopiva
- melko usein liian vähäinen
- jatkuvasti liian vähäinen

### 9. Millaiseksi arvioit oman opintomenestyksesi tällä hetkellä?

- erinomainen
- hyvä
- keskinkertainen
- huono

## Opiskelu

### 10. Lue jokainen seuraavista väittämistä huolellisesti. Merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi.

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla

Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu

Opettajani odottavat minulta liikaa

Opettajat kohtelevat meitä opiskelijoita oikeudenmukaisesti

Ryhmäni opiskelijat viihtyvät hyvin yhdessä

Ryhmässäni on hyvä työrauha

Ryhmän ilmapiiri on sellainen, että uskallan vapaasti ilmaista mielipiteeni

Opiskelijoiden mielipiteet otetaan huomioon opiskelun kehittämisessä

Tiedän, miten oppilaitoksessani voin vaikuttaa oppilaitoksen asioihin

## Opiskelu

### 11. Oletko osallistunut tämän LUKUVUODEN aikana seuraaviin oppilaitoksesi toimintoihin?

- Kyllä
- En

Oppituntien järjestelyihin vaikuttaminen (esim. työskentelytavat)

Koulutyön suunnittelu (mm. oppituntien sijoittelu, opiskelupäivän alkamisajankohta, koejärjestelyt)

Välitunti- tai taukotoiminnan suunnittelu tai toteutus

Järjestyssääntöjen laatiminen

Oppilaitoksen sisätilojen suunnittelu, siistiminen tai sisustaminen

Oppilaitoksen piha-alueiden suunnittelu tai siistiminen

Kouluruokailujärjestelyt

Oppilaitoksen teemapäivien, juhlien ja retkien järjestäminen

Oppilaskunnan hallituksen toiminta

Tukioppilas- tai tutortoiminta

Kiusaamisen ehkäisy tai sovittelu

## Opiskelu

### 12. Haittaavatko seuraavat seikat työskentelyäsi oppilaitoksessa?

- Ei lainkaan
- Melko vähän
- Melko paljon
- Erittäin paljon

Opiskelutilojen ahtaus

Melu tai kaiku

Sopimaton valaistus

Huono ilmanvaihto tai huoneilma

Lämpötila (kuumuus, kylmyys, veto)

Likaisuus, pölyisyys

Epämukavat työtuolit tai työpöydät

Huonot WC-, pukeutumis- ja peseytymistilat

Työympäristön rauhattomuus

Kiiireisyys

Väkivaltatilanteet

Tapaturmavaara

## Opiskelu

### 13. Miten opiskelusi sujuu? Onko sinulla vaikeuksia seuraavissa asioissa?

- Ei lainkaan
- Melko vähän
- Melko paljon
- Erittäin paljon

Opetuksen seuraaminen oppitunneilla

Työskentely ryhmissä

Läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen

Kokeisiin valmistautuminen

Itselleni parhaiten sopivan opiskelutavan löytäminen

Omatoimisuutta vaativien tehtävien aloittaminen tai valmiiksi hoitaminen

Kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen

Lukemista vaativien tehtävien tekeminen

Laskemista vaativien tehtävien tekeminen

Käytännön työtehtävien tekeminen

Opiskelukavereiden kanssa toimeentuleminen

Opettajien kanssa toimeentuleminen

### 14. Jos sinulla on vaikeuksia opiskelussa, kuinka usein saat apua?

- Aina kun tarvitsen
- Useimmiten
- Harvoin
- En juuri koskaan

Oppilaitoksessa

Kotona

## Opiskelu

**15. Kuinka monta kokonaista opiskelupäivää olet ollut seuraavien syiden takia poissa VIIMEISTEN 30 PÄIVÄN aikana?**

- En yhtään
- Yhden päivän
- 2-3 päivää
- Yli 3 päivää

Sairauden takia

Lintsauksen takia

Muusta syystä

## Opiskelu

**16. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita opiskeluusi liittyen?**

- En juuri koskaan
- Muutamana kerran kuussa
- Muutamana päivänä viikossa
- Lähes päivittäin

Tunnen hukkuvani koulutyöhön

Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä

Minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani

## Koulukiusaaminen

*Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen opiskelija tai ryhmä opiskelijoita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita jollekin opiskelijalle. Kiusaamista on myös se, kun opiskelijaa kiusoitellaan toistuvasti tavalla, josta hän ei pidä. Kiusaamista ei ole se, kun kaksi suunnilleen samanvahvuista opiskelijaa riitelevät.*

**17. Kuinka usein sinua on kiusattu oppilaitoksessa tämän LUKUKAUDEN aikana?**

- useita kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- harvemmin
- ei lainkaan

**18. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden opiskelijoiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana?**

- useita kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- harvemmin
- en lainkaan

*Jos sinua ei ole kiusattu tai et ole itse osallistunut kiusaamiseen tämän lukukauden aikana, siirry kysymykseen 21.*

## Koulukiusaaminen

**19. Jos sinua on kiusattu tai olet osallistunut muiden opiskelijoiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana, miten se on tapahtunut?**

- Kyllä
- Ei

Nimitelty ilkeästi, tehty naurunalaiseksi tai kiusoiteltu loukkaavasti

Jätetty huomiotta tai kaveriporukan ulkopuolelle

Lyöty, potkittu tai tönitty

Levitetty valheita toisille opiskelijoille loukkaamistarkoituksessa

Viety rahaa tai tavaraa tai rikottu tavaroita

Uhkailtu tai pakotettu tekemään asioita vastentahtoisesti

Loukattu kännykän tai internetin kautta; viestit, soitot tai kuvat

Jollakin muulla tavalla

## Koulukiusaaminen

**20. Jos sinua on kiusattu tai olet osallistunut muiden opiskelijoiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana, ovatko oppilaitoksen aikuiset puuttuneet siihen?**

- ei
- kyllä

## Koulukiusaaminen - jatkokysymys

**20.1 Ovatko oppilaitoksen aikuiset varmistaneet, että kiusaaminen on loppunut?**

- kyllä
- ei

## Terveys

**21. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se**

- erittäin hyvä
- melko hyvä
- keskinkertainen
- melko tai erittäin huono

**22. Pituus ja paino (merkitse kokonaislukuina)**

Pituus (cm) \_\_\_\_\_

Paino (kg) \_\_\_\_\_

**23. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi**

- selvästi ylipainoinen
- hieman ylipainoinen
- sopivan painoinen
- hieman alipainoinen
- selvästi alipainoinen

## Terveys

**24. Onko sinulla viimeksi kuluneen PUOLEN VUODEN aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein?**

- Harvoin tai ei lainkaan
- Noin kerran kuussa
- Noin kerran viikossa
- Lähes joka päivä

Niska- tai hartiakipu

Selän alaosan kipuja

Vatsakipu

Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta

Ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia

Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin

Päänsärkyä

Väsymystä tai heikotusta

Nenän tukkoisuutta

Silmien kutinaa tai kirvelyä

## Seksuaaliterveys

**25. Seuraavat väittämät käsittelevät seksuaalisuuteen liittyviä tietoja. Vastaa joka kohtaan.**

- Oikein
- Väärin
- En tiedä

Kuukautisten alkaminen on merkki siitä, että tyttö voi tulla raskaaksi

Nainen ei voi tulla raskaaksi ensimmäisellä yhdyntäkerralla

Naisen tuleminen raskaaksi vaikeutuu yleensä noin 35 ikävuoden jälkeen

Siemensyöksyjen alkaminen on merkki siitä, että poika on tullut sukukypsäksi ja voi tulla isäksi

Kondomin ostolle ei ole ikärajaa

Ehkäisyvälineistä vain kondomi suojaa seksitaudeilta

Seksitauti- tai hiv-tartunta voi olla täysin oireeton

Klamydiatulehdus voi aiheuttaa hedelmättömyyttä

Kerran sairastettua seksitautia ei voi saada uudelleen

Hiv jää tartunnan jälkeen pysyvästi elimistöön

Papilloomaa (HPV) -rokote suojaa kohdunkaulan syövältä

Papilloomaa (HPV) -rokote suojaa kaikilta seksitaudeilta

## Seksuaaliterveys

**26. Oletko seksuaalisesti kiinnostunut**

- naisista
- miehistä
- molemmista
- en kummastakaan
- en osaa sanoa

## Seksuaaliterveys

**27. Oletko koskaan tehnyt seuraavia asioita jonkun toisen kanssa?**

Kyllä

En

Suudellut suulle

Hyväillyt vaatteiden päältä

Hyväillyt vaatteiden alta tai alastomana

## 28. Oletko ollut yhdynnässä?

- en (siirry kysymykseen 30)
- kyllä

## Seksuaaliterveys - jatkokysymys

### 28.1 Minkä ikäisenä olit yhdynnässä ensimmäisen kerran?

merkitse ikä kokonaisina vuosina: \_\_\_\_\_

## Seksuaaliterveys

### 29. Mitä ehkäisymenetelmää käytitte VIIMEISIMMÄSSÄ yhdynnässä? Vastaa molempien osalta.

#### Minä

#### Kumppani

- Ei mitään
- Kondomia
- E-pillereitä, ehkäisyrengasta tai -laastaria
- Jotain muuta menetelmää
- En tiedä

## Seksuaaliterveys

### 30. Millaiseksi koet seuraavat asiat omalla kohdallasi?

- Helppoa
- Vaikeaa
- Ei ajankohtaista minulle

Lääkärillä tai terveydenhoitajalla käynti seksuaaliterveyteen liittyvässä asiassa

Kondomien hankkiminen

Kondomin käyttäminen seksissä

Kieltäytyminen sellaisesta seksistä, jota et halua

## Mieliala

### 31. Onko sinua viimeksi kuluneen KUUKAUDEN aikana USEIN vaivannut alakuloinen, masentunut tai toivoton mieliala?

- kyllä
- ei

### 32. Onko sinusta viimeksi kuluneen KUUKAUDEN aikana USEIN tuntunut siltä, että mikään ei kiinnosta tai tuota mielihyvää?

- kyllä
- ei



## Mieliala

### 33. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöö edeltäneen KAHDEN VIIKON aikana?

- Ei lainkaan
- Useana päivänä
- Suurimpana osana päivistä
- Lähes joka päivä

Hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne

En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani

Liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista

Vaikeus rentoutua

Niin levoton olo, että on vaikea pysyä aloillaan

Taipumus harmistua tai ärsyntyä helposti

Pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua

## Mieliala

### 34. Kuinka paljon seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua viimeksi kuluneen VIIKON aikana?

- Ei yhtään
- Vähän
- Kohtalaisesti
- Hyvin paljon
- Äärimmäisen paljon

Väittämä nolostumisen pelosta johtuvasta asioiden välttämisestä

Väittämä huomion keskipisteeksi joutumisen välttämisestä

Väittämä, että nolostuminen on pahimpia pelkoja

*MINI-SPIN. Copyright, Jonathan Davidson. ©1995, 2008, 2014. Kaikki oikeudet pidätetty.*

## Tupakointi ja päihteet

### 35. Kuinka monta savuketta, piipullista ja sikaria olet polttanut yhteensä tähän mennessä?

- en yhtään (siirry kysymykseen 39)
- vain yhden (siirry kysymykseen 39)
- noin 2-50
- yli 50

## Tupakointi ja päihteet

### 36. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten NYKYISTÄ TUPAKOINTIASI?

- tupakoin kerran päivässä tai useammin
- tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
- olen lakossa tai lopettanut tupakoinnin

### 37. Mistä hankit tupakkaa viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

- Kyllä
- En

Kaupasta

Kioskista

Huoltoasemalta

Baarista

Kavereilta

Vanhemmilta

Muilta aikuisilta

Sisaruksilta

Otin kotoa

## Tupakointi ja päihteet

### 38. Miten usein tupakoit koulumatkalla tai oppilaitoksessa?

- En koskaan
- Silloin tällöin
- Joka päivä

Koulumatkalla

Oppilaitoksessa, sen piha-alueella

Oppilaitoksen läheisyydessä opiskelupäivän aikana

## Tupakointi ja päihteet

### 39. Onko tupakointi sallittua siinä oppilaitoksessa, jota käyt?

- kielletty kokonaan
- sallittu tietyissä paikoissa
- sallittu rajoituksetta

### 40. Miten tarkkaan opiskelijoiden tupakointirajoituksia valvotaan oppilaitoksessasi?

- erittäin tarkasti
- melko tarkasti
- ei juuri lainkaan

### 41. Tupakoivatko opettajat tai muu henkilökunta oppilaitoksessa tai sen alueella?

- kyllä, päivittäin
- kyllä, joskus
- eivät tupakoi
- en osaa sanoa

## Tupakointi ja päihteet

### 42. Ovatto vanhempasi tupakoineet sinun elinaikanasi? Vastaa molempien osalta.

**Äiti**

**Isä**

- Ei ole koskaan tupakoinut
- On tupakoinut, mutta lopettanut
- Tupakoi nykyisin
- En osaa sanoa

### 43. Nuuskaatko?

en lainkaan (siirry kysymykseen 45)

olen kokeillut kerran

nuuskaan silloin tällöin

nuuskaan päivittäin

## Tupakointi ja päihteet

### 44. Mistä hankit nuuskaa viimeksi kuluneen 6 KUUKAUDEN aikana?

- Kyllä
- En

Kaupasta

Kioskista

Huoltoasemalta

Baarista

Kavereilta

Ulkomailta, laivalta

Muualta

## Tupakointi ja päihteet

45. Käytätkö sähkösavukkeita, jotka sisältävät seuraavia aineita?

- En lainkaan
- Olen kokeillut
- Kyllä, satunnaisesti
- Kyllä, päivittäin

Nikotiinia

Vain makuaineita

Jotain muuta ainetta, mitä? \_\_\_\_\_

## Tupakointi ja päihteet

46. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia, esimerkiksi puoli tölkkiä olutta tai enemmän?

- kerran viikossa tai useammin
- pari kertaa kuukaudessa
- noin kerran kuukaudessa
- harvemmin
- en käytä alkoholi juomia (siirry kysymykseen 49)

## Tupakointi ja päihteet

47. Kuinka usein käytät alkoholia TOSI HUMALAAAN asti?

- kerran viikossa tai useammin
- noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- harvemmin
- en koskaan

## Tupakointi ja päihteet

48. Miten hankit viime käyttökerralla nauttimasi alkoholijuomat?

- Kyllä
- En

Ostin itse Alkosta

Ostin itse kaupasta

Isä tai äiti haki tai tarjosi

Vanhemmat sisarukset hakivat tai tarjosivat

Otin kotoa

Kaverit hakivat tai tarjosivat

Joku tuntematon henkilö haki tai tarjosi

Ulkomailta tai laivalta

## Tupakointi ja päihteet

49. Käyttääkö joku sinulle läheinen ihminen mielestäsi liikaa alkoholia?

- ei
- kyllä

## Tupakointi ja päihteet - jatkokysymys

49.1 Onko läheisen alkoholinkäytöstä aiheutunut haittoja tai ongelmia elämässäsi?

- ei
- kyllä

## Tupakointi ja päihteet

### 50. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita?

- En koskaan
- Kerran
- 2-4 kertaa
- 5 kertaa tai useammin

Marihuanaa tai hasista (kannabista)

Haistellut jotain huumaavaa ainetta (liimaa, butaania tms.) päihtyäksesi

Alkoholia ja lääkkeitä yhdessä päihtyäksesi

Lääkkeitä (rauhottavia, uni- tai särkylääkkeitä, ilman alkoholia) päihtyäksesi

Ekstaasia tai amfetamiinia

Subutexia tms.

Heroiinia, kokaiinia, LSD:tä, gammaa tai muita vastaavia huumeita

Huumaavaa ainetta, josta et tiennyt, mitä se oli

### 51. Muistele viimeksi kuluneita 30 PÄIVÄÄ. Kuinka monta kertaa olet tuona aikana käyttänyt edellisessä kysymyksessä mainittuja HUUMAAVIA AINEITA?

- en lainkaan
- kerran
- 2-4 kertaa
- viisi kertaa tai useammin

## Tupakointi ja päihteet

### 52. Millaisiksi arvioit IKÄISTESI mahdollisuudet hankkia huumeita, esimerkiksi marihuanaa tai hasista (kannabista), OMALLA paikkakunnallasi?

- erittäin helppoa
- melko helppoa
- melko vaikeaa
- erittäin vaikeaa

### 53. Ihmisillä on erilaisia käsityksiä siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Hyväksytkö sinä seuraavat asiat?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Marihuanan (kannabiksen) polttaminen silloin tällöin

Marihuanan (kannabiksen) polttaminen säännöllisesti

## Rikkeet ja rikokset

### 54. Oletko viimeksi kuluneen 12 KUUKAUDEN aikana tehnyt seuraavia asioita?

- En ole
- Kerran
- 2-4 kertaa
- Yli 4 kertaa

Luvattomasti kirjoittanut tai maalannut kirjoituksia tai graffiteja seiniin, busseihin, pysäkkikatoksiin, ikkunoihin tai muihin vastaaviin paikkoihin

Tahallasi vahingoittanut tai tuhonnut oppilaitoksen omaisuutta tai tiloja

Tahallasi vahingoittanut tai tuhonnut muuta kuin oppilaitokselle kuuluvaa omaisuutta

Varastanut jotakin kaupasta tai kioskista

Varastanut jotakin oppilaitoksesta

Osallistunut tappeluun

Hakannut jonkun

## Rikkeet ja rikokset

### 55. Onko sinulle viimeksi kuluneen 12 KUUKAUDEN aikana tehty seuraavia asioita?

- Kyllä
- Ei

Varastettu tai yritetty varastaa jotain käyttämällä väkivaltaa tai uhkaamalla sillä

Muuten varastettu jotain

Uhattu vahingoittaa fyysisesti

Käyty fyysisesti kimppuusi kuten lyöty, potkittu tai käytetty jotain asetta

## Rikkeet ja rikokset

### 56. Oletko kokenut jotakin seuraavista?

- Kyllä, toistuvasti
- Kyllä, joskus
- En

Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua puhelimesta tai internetissä

Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua oppilaitoksessa, harrastuksissa, kadulla, kauppakeskuksessa tai muualla julkisessa tilassa

Kehoa tai seksuaalisuuttasi loukkaavaa kiusaamista, nimittelyä tai arvostelua

Kehon intiimien alueiden koskettelua vasten tahtoasi

Yhdyntään tai muunlaiseen seksiin painostamista tai pakottamista

Rahan, tavarain tai päihteiden tarjoamista sinulle vastineeksi seksistä

## Terveystottumukset

### 57. Kuinka usein harjaat hampaasi?

- en koskaan
- harvemmin kuin kerran viikossa
- vähintään kerran viikossa, mutta en päivittäin
- kerran päivässä
- useammin kuin kerran päivässä

## Terveystottumukset

### 58. Kuinka usein syöt aamupalaa (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) OPISKELUVIIKON aikana?

- viitenä aamuna
- 3-4 aamuna
- 1-2 aamuna
- harvemmin

### 59. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa perheesi ateriointia iltopäivällä tai illalla?

- ei varsinaista aterioita, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää
- valmistetaan aterioita, mutta koko perhe ei syö yhtä aikaa
- syömme yhteisen aterian, jolloin yleensä kaikki ovat ruokapöydässä

## Terveystottumukset

### 60. Kuinka usein syöt koululounasta opiskeluviiikon aikana?

- viitenä päivänä
- 3-4 päivänä
- 1-2 päivänä
- harvemmin

**61. Mitä aterianosia yleensä syöt kouluruoalla?**

- Kyllä
- En

Pääruokaa

Salaattia

Maitoa tai piimää

Leipää

**62. Mitä mieltä olet koululounaasta?**

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan päivästä

Koululounaan syömiseen on varattu riittävästi aikaa

Koululounasta on riittävästi tarjolla

Koululounas on laadultaan hyvää

Koululounas on maultaan hyvää

**Terveystottumukset**

**63. Kuinka usein olet syönyt tai juonut seuraavia ruokia tai juomia viimeksi kuluneen VIIKON (7 pv) aikana?**

- En kertaakaan
- 1-2 päivänä
- 3-5 päivänä
- 6-7 päivänä

Hedelmiä tai marjoja

Tuoreita tai keitettyjä kasviksia

Karkkia tai suklaata

Sokeroitua virvoitusjuomaa tai mehua

Vähäkalorista virvoitusjuomaa tai mehua (esim. light-juomaa)

Energiajuomaa

**Terveystottumukset**

**64. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan? Vastaa molempiin kohtiin.**

**Arkisin**

**Viikonloppuisin**

- Noin 21 tai aikaisemmin
- Noin 21.30
- Noin 22
- Noin 22.30
- Noin 23
- Noin 23.30
- Noin 24
- Noin 00.30
- Noin 01
- Noin 01.30 tai myöhemmin

**65. Mihin aikaan tavallisesti heräät? Vastaa molempiin kohtiin.**

**Arkisin**

**Viikonloppuisin**

- Noin 6 tai aikaisemmin
- Noin 6.30
- Noin 7
- Noin 7.30
- Noin 8
- Noin 8.30
- Noin 9
- Noin 9.30
- Noin 10
- Noin 10.30 tai myöhemmin

**66. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?**

- kyllä, lähes aina
- kyllä, usein
- harvoin tai tuskin koskaan
- en osaa sanoa

**Koti ja ystävät**

**67. Onko sinulla tällä hetkellä todella läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioistasi?**

- ei ole läheisiä ystäviä
- on yksi läheinen ystävä
- on kaksi läheistä ystävää
- on useampia läheisiä ystäviä

**Koti ja ystävät**

**68. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?**

- en juuri koskaan
- silloin tällöin
- melko usein
- usein

**69. Kuinka usein sinun kohdallasi tapahtuu seuraavia asioita?**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Ei juuri koskaan

Keskustele vanhempiesi kanssa opiskelupäivästäsi

Sovitte kotiintuloajoista, kun lähdet ulos

Salaat vanhemmiltasi, mitä teet iltaisin tai viikonloppuisin

Vanhempasi juttelevat ystäväiesi kanssa heitä tavatessaan

Riitelet vanhempiesi kanssa

Vanhempasi tukevat ja kannustavat sinua

**70. Millainen on suhteesi äitiäsi ja isääsi? Vastaa molempien osalta.**

**Äiti**

**Isä**

- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono
- Ei ole tai en tapaa

## Koti ja ystävät

**71. Ovatko vanhempasi olleet viimeksi kuluneen VUODEN aikana työttöminä tai lomautettuina?**

- ei kumpikaan
- toinen vanhemmistani
- molemmat vanhempani

**72. Mikä on korkein koulutus, minkä vanhempasi ovat suorittaneet? Vastaa molempien osalta.**

**Äiti**

**Isä**

- Peruskoulu tai vastaava
- Lukio tai ammatillinen oppilaitos
- Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja
- Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu

**73. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?**

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- kohtalaiseksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

**74. Millaiseksi arvioit oman taloudellisen tilanteesi?**

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- kohtalaiseksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

## Koti ja ystävät

**75. Missä maassa sinä ja vanhempasi olette syntyneet? Vastaa kaikkien osalta.**

**Sinä**

**Äiti**

**Isä**

- Suomi
- Ruotsi
- Venäjä
- Viro
- Muu Euroopan maa
- Somalia
- Irak
- Kiina
- Thaimaa
- Jokin muu maa

**76. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?**

- koko ikäni
- yli 10 vuotta, mutta en aina
- 5-10 vuotta
- 1-4 vuotta
- alle vuoden



**77. Kuinka kauan olet asunut nykyisellä paikkakunnalla?**

- koko ikäni
- yli 10 vuotta, mutta en aina
- 5-10 vuotta
- 1-4 vuotta
- alle vuoden

**Koti ja ystävät**

**78. Keiden aikuisten kanssa asut? Valitse yksi tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.**

- äidin ja isän kanssa
- äidin ja isän kanssa vuorotellen, he eivät asu yhdessä
- vain äidin kanssa
- vain isän kanssa
- äidin/isän ja hänen kumppaninsa kanssa
- sijaisperheessä
- muun huoltajan kanssa
- lastensuojelulaitoksessa
- muun aikuisen tai aikuisten kanssa
- asun muulla tavoin, miten? \_\_\_\_\_

**Opiskeluhoolto**

*Opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitaja ja lääkäri tekevät kaikille opiskelijoille terveystarkastuksia säännöllisesti. Tavallisesti terveydenhoitaja kutsuu tai antaa ajan terveystarkastukseen.*

**79. Milloin sinä olet VIIMEKSI käynyt opiskeluterveydenhuollon TERVEYSTARKASTUKSESSA? Valitse yksi vaihtoehto sekä terveydenhoitajan että lääkärin osalta.**

- Peruskoulun yläluokilla
- 1. opiskeluvuotena
- 2. opiskeluvuotena

Terveydenhoitajalla

Lääkärillä

**80. Mieti tätä VIIMEISINTÄ terveystarkastusta. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?**

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Terveystarkastuksessa puhuttiin minulle tärkeistä asioista

Sain hyödyllistä tietoa

Mielipidettäni kuunneltiin

Selvitettiin myös perheeni hyvinvointia

**Opiskeluhoolto**

**81. Oletko käynyt tämän LUKUVUODEN aikana oppilaitoksesi terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin luona?**

- En, ei ole ollut tarvetta
- En, yritin enkä päässyt
- Kyllä, 1-2 kertaa
- Kyllä, 3 kertaa tai useammin

Terveydenhoitajalla muuten kuin terveystarkastuksessa

Lääkärillä muuten kuin terveystarkastuksessa

Kuraattorilla

Psykologilla

**82. Kuinka helppoa sinun on ollut päästä oppilaitoksesi terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin vastaanotolle tämän LUKUVUODEN aikana?**

- Erittäin helppoa
- Melko helppoa
- Melko vaikeaa
- Erittäin vaikeaa
- En ole yrittänyt päästä vastaanotolle

Terveydenhoitajalle muuhun kuin terveystarkastukseen

Lääkärille muuhun kuin terveystarkastukseen

Kuraattorille

Psykologille

## Opiskeluhoolto

*Opiskelijan hyvinvoinnin ja opiskelun ongelmia selvitetään joskus erillisessä tapaamisessa, johon osallistuu enemmän kuin yksi työntekijä (esim. kuraattori, psykologi, opettaja, terveydenhoitaja tai asiantuntijoita oppilaitoksen ulkopuolelta). Myös opiskelija on tapaamisessa mukana.*

**83. Onko sinun asioitasi käsitelty edellä kuvatussa tapaamisessa tämän LUKUVUODEN aikana?**

- en tiedä
- ei
- kyllä

## Opiskeluhoolto - jatkokysymys

**83.1 Tapaamisessa on käsitelty asioita liittyen (voit valita useita vaihtoehtoja)**

- hyvinvointiin tai terveyteen
- kotitilanteeseen
- opiskeluun tai poissaoloihin
- kaverisuhteisiin tai koulukiusaamiseen
- kurinpitoon tai sääntöjen rikkomiseen
- johonkin muuhun aiheeseen, mihin? \_\_\_\_\_

## Opiskeluhoolto

**84. Oletko saanut oppilaitoksen aikuisilta tukea ja apua seuraaviin asioihin liittyviin huoliin tämän LUKUVUODEN aikana?**

- Kyllä, riittävästi
- Kyllä, osittain
- En, mutta olisi tarpeen saada
- En, eikä ole tarvetta

Netin ja somen käyttö

Mieliala ja tunne-elämä

Oma päihteiden käyttö tai kokeilu (alkoholi, tupakka, huumeet ym.)

Kaverisuhteet (mm. yksinäisyys, kiusatuksi tuleminen)

Perheen tilanne (mm. riitely, sairaudet, ero, päihteet, väkivalta)

## Tapaturmat

**85. Onko sinulle tämän LUKUVUODEN aikana sattunut oppilaitoksessa tai koulumatkalla tapaturma, joka on edellyttänyt lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolla käyntiä?**

- Ei kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa tai useammin

Välitunnilla

Liikuntatunnilla

Muulla tunnilla

Työssäoppimisjaksolla

Koulumatkalla

**86. Onko sinulle tämän LUKUVUODEN aikana sattunut MUULLOIN kuin opiskelupäivän aikana tai koulumatkalla tapaturma, joka on edellyttänyt lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolla käyntiä?**

- Ei kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa tai useammin

Liikennetapaturma moottoriajoneuvolla

Liikennetapaturma kävellen tai pyörällä

Urheilu- tai liikuntatapaturma

Tapaturma kotona tai kotipihalla

Muu vapaa-ajan tapaturma

Työtapaturma

## Tapaturmat

**87. Käytätkö liikenteessä seuraavia turvavälineitä?**

- Yleensä aina
- Joskus
- En koskaan
- En liiku kyseisellä tavalla

Kypärää pyöräillessäsi

Kypärää mopolla tai moottoripyörällä liikkeessäsi

Turvavyötä autolla liikkeessäsi

Heijastinta tai heijastavia asusteita pimeällä liikkeessäsi

Pelastusliivejä vesillä liikkeessäsi

## Vapaa-aika

**88. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA tavallisesti harrastat liikuntaa VAPAA-AIKANASI niin, että HENGÄSTYT ja HIKOILET?**

- en yhtään
- noin ½ tuntia
- noin 1 tunnin
- noin 2-3 tuntia
- noin 4-6 tuntia
- noin 7 tuntia tai enemmän

## Vapaa-aika

### 89. Kuinka pitkä matka sinulla on oppilaitokseen?

- 0 - 1 km
- 1,1 - 2 km
- 2,1 - 3 km
- 3,1 - 5 km
- 5,1 - 10 km
- 10,1 - 20 km
- yli 20 km

### 90. Kuinka kauan YLEENSÄ kävelet tai pyöräilet koulumatkoillasi? Huomioi myös matka bussipysäkille ja pysäkiltä oppilaitokseen ja kotiin.

- en lainkaan, kuljen koko matkan esim. mopolla tai autolla
- alle 10 minuuttia päivässä
- 10-30 minuuttia päivässä
- 31-60 minuuttia päivässä
- yli tunnin päivässä

## Vapaa-aika

**Rahapelillä tarkoitetaan pelaamista, jossa voitto tai tappio on rahaa. Rahapelejä ovat mm. arvontapelit, vedonlyöntipelit, rahapeliautomaatit, raaputusarvat, urheilu- ja raviveikkaus, kasinopelit sekä internetissä pelattavat rahapelit.**

### 91. Kuinka usein pelaat rahapelejä?

- 6-7 päivänä viikossa
- 3-5 päivänä viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- en ole pelannut viimeisen vuoden aikana

## Vapaa-aika

### 92. Paljonko käytät yleensä ARKIPÄIVÄNÄ aikaa seuraaviin asioihin?

- En lainkaan
- Noin tunnin tai vähemmän
- Noin 2 tuntia
- Noin 3 tuntia
- Noin 4 tuntia
- Noin 5 tuntia tai enemmän

Tapaan kavereita kasvokkain kouluajan ulkopuolella

Pelaan tietokoneella, kännykällä tai konsolilla

Selailen nettisivuja

Katselen televisio-ohjelmia, videoklippejä tai elokuvia

## Vapaa-aika

### 93. Aiheutuuko netin käytöstäsi ongelmia ihmissuhteissasi?

- kyllä
- ei

**94. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?**

- kyllä
- ei

**95. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmisissäsi?**

- kyllä
- ei

**Vapaa-aika**

**96. Lue seuraavat väittämät huolellisesti. Merkitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi.**

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

Minulla on riittävästi vapaa-aikaa

Asuinalueellani järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille

Minulle sopivat harrastuspaikat sijaitsevat liian kaukana

Asuinalueellani on tarpeeksi oleskelutiloja nuorille

Minua kiinnostavat harrastukset maksavat liikaa

Tiedän tarpeeksi hyvin, mitä asuinalueellani voi harrastaa

Harrastuksissani vaaditaan minulta liikaa

Minulle on tärkeää harrastaa yhdessä muiden kanssa

Minulla on riittävästi yhteistä aikaa perheeni kanssa

**Vapaa-aika**

**97. Kuinka usein teet seuraavia asioita KOULUAJAN ULKOPUOLELLA?**

- Lähes päivittäin
- Joka viikko
- Joka kuukausi
- Harvemmin
- En koskaan

Harrastan urheilua tai liikuntaa omatoimisesti

Harrastan ohjattua urheilua tai liikuntaa seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa

Osallistun jonkin muun seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan, esim. partio, 4H-kerho, vapaapalokunta, seurakunta

Harrastan laulamista, soittamista tai näyttelemistä

Harrastan kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista

Teen käsi- tai puutöitä, askartelen tai korjaan koneita tai laitteita

Seuraan uutisia televisiosta, sanomalehdistä tai netistä

Hoidan lemmikkiä tai kotieläintä tai oleskelen luonnossa

Luen kirjoja omaksi ilokseni

Harrastan säännöllisesti jotain muuta

Teen työtä, josta saan palkkaa

**Palaute kyselystä**

**Saitko täyttää lomakkeesi rauhassa ja luottamuksellisesti?**

- kyllä
- en

**Mitä mieltä olet lomakkeen kysymyksistä?** \_\_\_\_\_

**Mistä muista aihealueista haluaisit kysyttävän?** \_\_\_\_\_