

Kouluterveyskysely lukioissa 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 mietittyvät sinua, keskustelethan niistä vanhempiesi tai jonkun muun aikuisen kanssa.

Maaliskuussa 2015

Marja Vaarama
johtaja
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Taustatiedot

1. Sukupuoli

- mies
- nainen

2. Syntymävuosi

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

3. Syntymäkuukausi

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

4. Opiskeluvuosi

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

5. Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa?

- kyllä
- en

Opiskelu

6. Mitä pidät opiskelusta tällä hetkellä? Pidän opiskelusta

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

7. Millaiseksi olet kokenut opiskeluun liittyvän työmääräsi tämän LUKUVUODEN aikana?

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

8. Millaiseksi arvioit oman opintomenestyksesi tällä hetkellä?

- erinomainen
- hyvä
- keskinkertainen
- huono

9. 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

10. 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

11. 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

Kiireisyys

Väkivaltatilanteet

Tapaturmavaara

12. 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

Opiskelukavereiden kanssa toimeentuleminen

Opettajien kanssa toimeentuleminen

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

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

Oppilaitoksessa

Kotona

14. 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

15. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita opiskeluusi liittyen?

- En juuri koskaan
- Muutaman 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.

16. Kuinka usein sinua on kiusattu oppilaitoksessa tämän LUKUKAUDEN aikana?

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

17. 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 20.

18. 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

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

- ei
- kyllä

19.1 Ovatko oppilaitoksen aikuiset varmistaneet, että kiusaaminen on loppunut?

- kyllä
- ei

Terveys**20. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Onko se**

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

21. Pituus ja paino (merkitse kokonaislukuina)

Pituus (cm) _____

Paino (kg) _____

22. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

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

23. 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 kipua

Vatsakipu

Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta

Ärtynneisyyttä tai kiukunpurkauksia

Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin

Päänsärkyä

Väsymystä tai heikotusta

Nenän tukkoisuutta

Silmien kutinaa tai kirvelyä

Seksuaaliterveys**24. 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

Papillooma (HPV) -rokote suojaa kohdunkaulan syövältä

Papillooma (HPV) -rokote suojaa kaikilta seksitaudeilta

25. Oletko seksuaalisesti kiinnostunut

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

26. Oletko koskaan tehnyt seuraavia asioita jonkun toisen kanssa?

- Kyllä
- En

Suudellut suulle

Hyväillyt vaatteiden päältä

Hyväillyt vaatteiden alta tai alastomana

27. Oletko ollut yhdynnässä?

- en (siirry kysymykseen 29)
- kyllä

27.1 Minkä ikäisenä olit yhdynnässä ensimmäisen kerran?

merkitse ikä kokonaisina vuosina: _____

28. Mitä ehkäisymenetelmää käytitte VIIMEISIMMÄSSÄ yhdynnässä? Vastaa molempien osalta.

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

29. 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**30. Onko sinua viimeksi kuluneen KUUKAUDEN aikana USEIN vaivannut alakuloinen, masentunut tai toivoton mieliala?**

- kyllä
- ei

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

- kyllä
- ei

32. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöä 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

33. 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

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

- en yhtään (siirry kysymykseen 38)
- vain yhden (siirry kysymykseen 38)
- noin 2-50
- yli 50

35. Mikä seuraavista vaihtoehtoista 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

36. Mistä hankit tupakkaa viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

- Kyllä
- En

Kaupasta

Kioskista

Huoltoasemalta

Baarista

Kavereilta

Vanhemmilta

Muilta aikuisilta

Sisaruksilta

Otin kotoa

37. Miten usein tupakoit koulumatkalla tai oppilaitoksessa?

- En koskaan
- Silloin tällöin
- Joka päivä

Koulumatkalla

Oppilaitoksessa, sen piha-alueella

Oppilaitoksen läheisyydessä opiskelupäivän aikana

38. Onko tupakointi sallittua siinä oppilaitoksessa, jota käyt?

- kielletty kokonaan
- sallittu tietyissä paikoissa
- sallittu rajoituksetta

39. Miten tarkkaan opiskelijoiden tupakointirajoituksia valvotaan oppilaitoksessasi?

- erittäin tarkasti
- melko tarkasti
- ei juuri lainkaan

40. Tupakoivatko opettajat tai muu henkilökunta oppilaitoksessa tai sen alueella?

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

41. Ovatko vanhempasi tupakoineet sinun elinaikanasi? Vastaa molempien osalta.**Äiti****Isä**

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

42. Nuuskaatko?

- en lainkaan (siirry kysymykseen 44)
- olen kokeillut kerran
- nuuskaan silloin tällöin
- nuuskaan päivittäin

43. Mistä hankit nuuskaa viimeksi kuluneen 6 KUUKAUDEN aikana?

- Kyllä
- En

Kaupasta

Kioskista

Huoltoasemalta

Baarista

Kavereilta

Ulkomailta, laivalta

Muualta

44. Käytätkö sähkösavukkeita, jotka sisältävät seuraavia aineita?

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

Nikotiinia

Vain makuaineita

Jotain muuta ainetta, mitä?

45. 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 alkoholijuomia (siirry kysymykseen 48)

46. Kuinka usein käytät alkoholia TOSI HUMALAAAN asti?

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

47. 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

48. Käyttääkö joku sinulle läheinen ihminen mielestäsi liikaa alkoholia?

- ei
- kyllä

48.1 Onko läheisen alkoholinkäytöstä aiheutunut haittoja tai ongelmia elämässäsi?

- ei
- kyllä

49. 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.

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

Huumaavaa ainetta, josta et tiennyt, mitä se oli

50. 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

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

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

52. 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

53. 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

54. 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

55. Oletko kokenut jotakin seuraavista?

- Kyllä, toistuvasti
- Kyllä, joskus
- En

Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua puhelimesissa 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

56. Kuinka usein harjaat hampaasi?

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

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

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

58. 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

59. Kuinka usein syöt koululounasta opiskeluviikon aikana?

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

60. Mitä aterianosia yleensä syöt kouluruoalla?

- Kyllä
- En

Pääruokaa

Salaattia

Maitoa tai piimää

Leipää

61. 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

62. 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. lightjuomaa)

Energiajuomaa

63. 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

64. Mihin aikaan tavallisesti herää? 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

65. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

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

Koti ja ystävät**66. 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

67. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

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

68. Kuinka usein sinun kohdallasi tapahtuu seuraavia asioita?

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Ei juuri koskaan

Keskustelet vanhempiesi kanssa opiskelupäivästäsi

Sovitte kotiintuloajoista, kun lähdet ulos

Salaat vanhemmiltasi, mitä teet iltaisin tai viikonloppuisin

Vanhempasi juttelevat ystäviesi kanssa heitä tavatessaan

Riitelet vanhempiesi kanssa

Vanhempasi tukevat ja kannustavat sinua

69. Millainen on suhteesi äitiisi ja isääsi? Vastaa molempien osalta.**Äiti****Isä**

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

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

- ei kumpikaan
- toinen vanhemmistani
- molemmat vanhempani

71. 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

72. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

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

73. Millaiseksi arvioit oman taloudellisen tilanteesi?

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

74. 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

75. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

76. Kuinka kauan olet asunut nykyisellä paikkakunnalla?

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

77. 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.

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

- Peruskoulun yläluokilla
- 1. opiskeluvuotena
- 2. opiskeluvuotena

Terveydenhoitajalla

Lääkärillä

79. 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

80. 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

81. 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

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.

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

- en tiedä
- ei
- kyllä

82.1 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? _____

83. 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

84. 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

Työelämään tutustumisessa

Koulumatkalla

85. 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

86. Käytätkö liikenteessä seuraavia turvavälineitä?

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

Kypärää pyöräillessäsi

Kypärää mopolla tai moottoripyörällä liikkuessasi

Turvavyötä autolla liikkuessasi

Heijastinta tai heijastavia asusteita pimeällä liikkuessasi

Pelastusliivejä vesillä liikkuessasi

Vapaa-aika**87. Kuinka monta tuntia VIKOSSA 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

88. 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

89. 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

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

90. 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

91. 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

92. Aiheutuuko netin käytöstäsi ongelmia ihmissuhteissasi?

- kyllä
- ei

93. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?

- kyllä
- ei

94. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmissäsi?

- kyllä
- ei

95. 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

96. 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?
