

Kouluterveyskysely peruskoulussa 2015



Hei!

Olet osallistumassa Kouluterveyskyselyyn. Vastaamalla kysymyksiin sinulla on mahdollisuus kertoa mielipiteesi terveyteen, hyvinvointiin ja koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Tietoja käytetään esimerkiksi nuorten palvelujen parantamiseen, koulun 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

- poika
- tyttö

2. Syntymävuosi

- 1996 tai aiemmin
- 1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002 tai myöhemmin

3. Syntymäkuukausi

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

4. Millä luokalla olet?

- 8. luokalla
- 9. luokalla

Kouluolot

5. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? Pidän koulunkäynnistä

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

6. Millaiseksi olet kokenut koulutyöhön liittyvän työmääräsi tämän LUKUVUODEN aikana?

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

7. Millaiseksi arvioit oman koulumenestyksesi tällä hetkellä?

- erinomainen
- hyvä
- keskinkertainen
- huono

Oppilaille on oikeus koulussa saada tarvittaessa tukea oppimiseen. Joillekin oppilaille laaditaan tätä varten kirjallinen suunnitelma (henkilökohtainen opiskelusuunnitelma HOPS tai henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma HOJKS).

8. Onko sinulle laadittu ja nyt käytössä tällainen suunnitelma?

- en tiedä
- ei
- kyllä

Kouluolot

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 koulussa

Opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti

Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä

Luokassani on hyvä työrauha

Luokan ilmapiiri on sellainen, että uskallan vapaasti ilmaista mielipiteeni

Oppilaiden mielipiteet otetaan huomioon koulutyön kehittämisessä

Tiedän, miten koulussani voin vaikuttaa koulun asioihin

Kouluolot

10. Oletko osallistunut tämän LUKUVUODEN aikana seuraaviin koulusi toimintoihin?

- Kyllä
- En

Oppituntien järjestelyihin vaikuttaminen (esim. työskentelytavat)

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

Välitunti- tai taukotoiminnan suunnittelu tai toteutus

Järjestyssääntöjen laatiminen

Koulun sisätilojen suunnittelu, siistiminen tai sisustaminen

Koulun piha-alueiden suunnittelu tai siistiminen

Kouluruokailujärjestelyt

Koulun teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestäminen

Oppilaskunnan hallituksen toiminta

Tukioppilas- tai tutortoiminta

Kiusaamisen ehkäisy tai sovittelu

Kouluolot

11. Haittaavatko seuraavat seikat työskentelyäsi koulussa?

- 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

Kouluolot

12. Miten koulunkäyntisi 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

Koulukavereiden kanssa toimeentuleminen

Opettajien kanssa toimeentuleminen

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

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

Koulussa

Kotona

Kouluolot

14. Kuinka monta kokonaista koulupäivää 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

Kouluolot

15. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi 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 oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita jollekin oppilaalle. Kiusaamista on myös se, kun oppilasta kiusoitellaan toistuvasti tavalla, josta hän ei pidä. Kiusaamista ei ole se, kun kaksi suunnilleen samanhahvuista oppilasta riitelevät.

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

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

17. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden 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.

Koulukiusaaminen

18. Jos sinua on kiusattu tai olet osallistunut muiden oppilaiden 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 oppilaille 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 oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana, ovatko koulun aikuiset puuttuneet siihen?

- ei
- kyllä

Koulukiusaaminen - jatkokysymys

19.1 Ovatko koulun 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

Terveys

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 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

24. Seuraavat väittämät käsittelevät seksuaalisuuteen liittyviä tietojasi. 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. Onko sinulle tarjottu ilmainen kondomi KOULUSSA (esim. terveystarkastuksessa tai oppitunnilla) tämän LUKUVUODEN aikana?

- ei
- kyllä

Seksuaaliterveys - jatkokysymys

25.1 Saitko samalla opastusta kondomin käyttöön?

- kyllä
- en

Seksuaaliterveys

26. Oletko ollut ihastunut tai rakastunut?

- kyllä, tyttöön/tyttöihin
- kyllä, poikaan/poikiin
- kyllä, sekä tyttöön/tyttöihin että poikaan/poikiin
- en
- 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 täyttööä 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

38. Miten usein tupakoit koulumatkalla tai koulussa?

- En koskaan
- Silloin tällöin
- Joka päivä

Koulumatkalla

Koulussa, koulualueella

Koulun läheisyydessä kouluaikana

Tupakointi ja päihteet

39. Ovatko vanhempasi tupakoineet sinun elinaikanasi? Vastaa molempien osalta.

Äiti

Isä

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

Tupakointi ja päihteet

40. Nuuskaatko?

- en lainkaan (siirry kysymykseen 42)
- olen kokeillut kerran
- nuuskaan silloin tällöin
- nuuskaan päivittäin

Tupakointi ja päihteet

41. Mistä hankit nuuskaa viimeksi kuluneen 6 KUUKAUDEN aikana?

- Kyllä
- En

Kaupasta

Kioskista

Huoltoasemalta

Baarista

Kavereilta

Ulkomailta, laivalta

Muualta

Tupakointi ja päihteet

42. Käytätkö sähkösavukkeita, jotka sisältävät seuraavia aineita?

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

Nikotiinia

Vain makuaineita

Jotain muuta ainetta, mitä?

Tupakointi ja päihteet

43. 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 46)

Tupakointi ja päihteet

44. Kuinka usein käytät alkoholia TOSI HUMALAAAN asti?

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

Tupakointi ja päihteet

45. 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

46. Käyttääkö joku sinulle läheinen ihminen mielestäsi liikaa alkoholia?

- ei
- kyllä

Tupakointi ja päihteet - jatkokysymys

46.1 Onko läheisen alkoholinkäytöstä aiheutunut haittoja tai ongelmia elämässäsi?

- ei
- kyllä

Tupakointi ja päihteet

47. 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

48. 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

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

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

50. 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

51. 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 seiniiin, busseihin, pysäkkikatoksiin, ikkunoihin tai muihin vastaaviin paikkoihin

Tahallasi vahingoittanut tai tuhonnut koulun omaisuutta tai koulurakennusta

Tahallasi vahingoittanut tai tuhonnut muuta kuin koululle kuuluvaa omaisuutta

Varastanut jotakin kaupasta tai kioskista

Varastanut jotakin koulusta

Osallistunut tappeluun

Hakannut jonkun

Rikkeet ja rikokset

52. 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

53. Oletko kokenut jotakin seuraavista?

- Kyllä, toistuvasti
- Kyllä, joskus
- En

Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua puhelimesta tai internetissä

Häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua koulussa, 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

54. Kuinka usein harjaat hampaasi?

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

Terveystottumukset

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

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

56. Mikä seuraavista vaihtoehdoista parhaiten kuvaa perheesi ateriointia iltapäivällä 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

57. Kuinka usein syöt koululounasta kouluviikon aikana?

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

58. Mitä aterianosia yleensä syöt kouluruoalla?

- Kyllä
- En

Pääruokaa

Salaattia

Maitoa tai piimää

Leipää

59. Mitä mieltä olet koululounasta?

- 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

60. 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

61. 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

62. 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

63. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

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

Koti ja ystävät

64. 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

65. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

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

66. Kuinka usein sinun kohdallasi tapahtuu seuraavia asioita?

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Ei juuri koskaan

Keskustelet vanhempiesi kanssa koulupäivästäsi

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

67. Millainen on suhteesi äitiisi ja isääsi? Vastaa molempien osalta.

Äiti

Isä

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

Koti ja ystävät

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

- ei kumpikaan
- toinen vanhemmistani
- molemmat vanhempani

69. 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

70. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

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

Koti ja ystävät**71. Missä maassa sinä ja vanhempasi olette syntyneet? Vastaa kaikkien osalta.****Äiti****Isä**

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

72. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

Koti ja ystävät**73. 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

Kouluterveydenhoitaja ja -lääkäri tekevät kaikille oppilaille terveystarkastuksia säännöllisesti. Tavallisesti terveydenhoitaja kutsuu tai antaa ajan terveystarkastukseen.

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

- Peruskoulun alaluokilla
- 7. luokalla
- 8. luokalla
- 9. luokalla

Kouluterveydenhoitajalla

Koululääkärillä

75. 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

76. Onko vanhempasi tai toinen heistä ollut mukana terveystarkastuksessasi yläluokkien (7.-9. lk) aikana?

- kyllä
- ei

Opiskeluhoolto

77. Oletko käynyt tämän LUKUVUODEN aikana koulusi 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

78. Kuinka helppoa sinun on ollut päästä koulusi 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

Oppilaan hyvinvoinnin ja koulunkäynnin ongelmia selvitetään joskus erillisessä tapaamisessa, johon osallistuu enemmän kuin yksi työntekijä (esim. kuraattori, psykologi, opettaja, terveydenhoitaja tai asiantuntijoita koulun ulkopuolelta). Myös oppilas on tapaamisessa mukana.

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

- en tiedä
- ei
- kyllä

Opiskeluhoolto - jatkokysymys

79.1 Tapaamisessa on käsitelty asioita liittyen (voit valita useita vaihtoehtoja)

- hyvinvointiin tai terveyteen
- kotitilanteeseen
- koulunkäyntiin tai poissaoloihin
- kaverisuhteisiin tai koulukiusaamiseen
- kurinpitoon tai sääntöjen rikkomiseen
- johonkin muuhun aiheeseen, mihin? _____

Opiskeluhoolto

80. Oletko saanut koulun 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

81. Onko sinulle tämän LUKUVUODEN aikana sattunut koulussa 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

82. Onko sinulle tämän LUKUVUODEN aikana sattunut MUULLOIN kuin kouluaikana 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

83. 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

84. 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

85. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

- 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

85. Kuinka kauan YLEENSÄ kävelet tai pyöräilet koulumatkoillasi? Huomioi myös matka bussipysäkille ja pysäkiltä kouluun 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.

87. 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

89. 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

89. Aiheutuuko netin käytöstäsi ongelmia ihmissuhteissasi?

- kyllä
- ei

90. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia opiskelussasi?

- kyllä
- ei

91. Aiheuttaako netissä viettämäsi aika ongelmia vuorokausirytmissäsi?

- kyllä
- ei

Vapaa-aika

92. 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

93. 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?
