

KOULUTERVEYSKYSELY 2021: Perusopetuksen 4. ja 5. luokan lomake

Tervetuloa vastaamaan Kouluterveyskyselyyn!

Pyydämme, että vastaat tähän Kouluterveyskyselyyn.
Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Ohjeita vastaajalle:

- Valitse vastaus, joka on lähimpänä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi.
- Vastaa kysymyksiin rehellisesti.
- Huolehdi siitä, että voit täyttää lomakkeen rauhassa.
Anna myös muiden täyttää rauhassa oma lomakkeensa.
- Keskity omiin vastauksiisi. Älä seuraa, mitä muut vastaavat.
- Paina lopuksi ”Lähetä”-painiketta ja sulje selain.

Kyselyssä ei kysytä nimeäsi. Kukaan ei saa tietää, miten olet vastannut.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Vastausten perusteella voidaan parantaa lasten, nuorten ja perheiden palveluita ja kehittää koulujen toimintaa.

Vastauksia käytetään myös tieteellisiin tutkimuksiin.

Tiedot säilytetään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella.

Taustatiedot

1. Mikä on virallinen sukupuolesi?

- Poika
- Tyttö

2. Millä luokalla olet?

- 4. luokalla
- 5. luokalla

3. Missä vastaat tähän kyselyyn?

- Koulussa lähiopetuksessa
- Etäopetuksessa

Koulunkäynti

4. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? Pidän koulunkäynnistä

- Hyvin paljon
- Melko paljon
- Melko vähän
- En lainkaan

5. Onko luokassasi rauhallista?

- Usein
- Joskus
- Ei koskaan

6. Kun luokassa puhutaan jostain asiasta, uskallatko sanoa, mitä mieltä itse olet?

- Usein
- Joskus
- En koskaan

7. Viihtyvätkö luokkasi oppilaat yhdessä?

- Usein
- Joskus
- Ei koskaan

8. Miten hyvin tulet toimeen koulukavereiden kanssa?

- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti

9. Miten hyvin tulet toimeen opettajien kanssa?

- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti

10. Ovatko opettajat kiinnostuneita siitä, mitä sinulle kuuluu?

- Usein
- Joskus
- Ei koskaan

Kiusaamisella tarkoitetaan seuraavassa kysymyksessä sitä, että opettaja tai muu henkilökuntaan kuuluva henkilö aiheuttaa sanoilla tai teoilla toistuvasti pahaa mieltä jollekin oppilaalle. Kiusaamista ei kuitenkaan ole esimerkiksi puuttuminen oppilaan omaan häiritsevään käyttäytymiseen tai tehtävien tekemättä jättämiseen.

11. Onko joku opettajista tai muista koulusi aikuisista kiusannut sinua koulussa **tämän luokan** aikana?

- Useita kertoja viikossa
- Noin kerran viikossa
- Harvemmin
- Ei lainkaan

12. Kuinka paljon sinä olet ollut mukana suunnittelemassa seuraavia asioita **tämän luokan** aikana?

- Paljon
- Jonkin verran
- En ollenkaan

Koulun yhteiset säännöt

Välituntitoiminta

Koulun piha-alueet

Kouluruokailu

Koulun juhlat, tapahtumat ja retket

Oppituntien sisältö

13. Koen olevani tärkeä osa

- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä

Luokkayhteisöä

Kouluyhteisöä

14. Mitä mieltä olet välitunneista?

- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä

Välitunnit tai niille siirtyminen pelottavat minua

Tunnen välitunneilla olevani yksinäinen

Toivoisin välitunneille enemmän järjestettyä ohjelmaa

15. Onko sinulla vaikeuksia lukemisessa?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

16. Onko sinulla vaikeuksia laskemisessa?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

17. Onko sinulla vaikeuksia kirjoittamisessa?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

18. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi liittyen?

- En koskaan
- Joskus
- Usein

Tunnen hukkuvani koulutyöhön

Nukun huonosti erilaisten kouluasioiden takia

Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni koulua kohtaan

Mietin, onko koulunkäynnilläni merkitystä

Tuntuu, etten pysty koulutyössä samaan kuin ennen

19. Entä kuinka usein olet kokenut seuraavia koulutyöhösi liittyviä tunteita?

- En juuri koskaan
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Muutamana päivänä viikossa
- Lähes päivittäin

Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö

Olen innostunut koulutyöstä

Kun teen koulutehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni

20. Onko sinulle **tämän luokan** aikana tapahtunut koulussa tai koulumatkalla tapaturma, jonka vuoksi olet käynyt lääkärillä, terveydenhoitajalla tai sairaanhoitajalla?

- Ei kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa tai useammin

Välitunnilla

Liikuntatunnilla

Muulla tunnilla

Koulumatkalla

Kiusaaminen

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 **samanvahvuista** oppilasta riitelevät.

21. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa **tämän lukukauden** aikana?

- Useita kertoja viikossa
- Noin kerran viikossa
- Harvemmin
- Ei lainkaan

22. 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 koulussa tämän lukukauden aikana, siirry kysymykseen 25.

23. Oletko kertonut jollekin koulun aikuiselle **tämän lukukauden** aikana koulussa tapahtuneesta kiusaamisesta?

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 25)

24. Mitä on tapahtunut sen jälkeen, kun olet kertonut kiusaamisesta?

- Kiusaaminen on loppunut
- Kiusaaminen on vähentynyt
- Kiusaaminen on jatkunut kuten ennenkin
- Kiusaaminen on pahentunut
- En tiedä

Terveys

25. Mitä mieltä olet terveydentilastasi?

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Keskinkertainen
- Melko tai erittäin huono

Mielen hyvinvointi

26. Miten seuraavat väittämät ovat pitäneet paikkansa kohdallasi **kahden viime viikon** aikana?

- Pitää paikkansa
- Silloin tällöin
- Ei pidä paikkaansa

Olin epätoivoinen tai onneton

En nauttinut mistään

Olin niin väsynyt, että istuin vaan paikallani tekemättä mitään

Oli vaikeaa ajatella kunnolla tai keskittyä

Ajattelin, että kukaan ei pidä minusta

Ajattelin, että en voi koskaan olla yhtä hyvä kuin muut lapset

27. Alla on lauseita, jotka kuvaavat erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Valitse vaihtoehdoista se, joka kuvaa parhaiten sinua viimeisten **kolmen kuukauden** aikana.

- Ei koskaan tai ei juuri koskaan
- Joskus tai jonkin verran
- Usein tai aina

Minua pelottaa nukkua poissa kotoa

Olen hermostunut tai jännittänyt

Kouluun meneminen pelottaa minua

Kun minua pelottaa, minua alkaa huimata tai pyörryttää

Olen hermostunut, kun olen menossa juhliin, tapahtumiin tai jonnekin, missä on ihmisiä, joita en tunne hyvin

28. Valitse seuraavien väittämien kohdalla se vaihtoehto, mitä itse tunnet ja ajattelet.

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

Tunnen, että minulla on arvoa ihmisenä vähintään yhtä paljon kuin muillakin

Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia

Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset

Minulla on myönteinen käsitys itsestäni

Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni

Jos hyvinvointiisi liittyvät asiat mietityttävät sinua, on tärkeää jutella niistä vanhempiesi tai koulusi terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi MLL:n Lasten ja nuorten puhelimessa tai chatissa.

Ystävät

29. Kuinka monta hyvää kaveria sinulla on?

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi tai useampia

30. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- En ollenkaan
- Joskus
- Usein

Hampaiden harjaus

31. Kuinka usein harjaat hampaasi?

- Kaksi kertaa päivässä tai useammin
- Kerran päivässä
- Harvemmin kuin kerran päivässä

Ruokailu

32. Kuinka usein syöt aamupalaa **kouluviikon** aikana?

- Viitenä aamuna
- 3–4 aamuna
- 1–2 aamuna
- En kertaakaan

33. Kuinka usein syöt seuraavia aterianosia kouluruoalla **kouluviikon** aikana?

- Viitenä päivänä
- 3–4 päivänä
- 1–2 päivänä
- En kertaakaan

Pääruokaa

Salaattia tai raastetta

Maitoa tai piimää

Leipää

Nukkuminen

34. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

- Kyllä, lähes aina
- Kyllä, usein
- Harvoin tai tuskin koskaan
- En osaa sanoa

Liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan tässä kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen sykettä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla, välitunnilla tai koulun liikuntatunneilla.

35. Mieti kaikkea liikkumistasi viimeksi kuluneen **7 päivän** aikana. Kuinka monena päivänä olet liikkunut ainakin tunnin päivässä?

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

Tupakointi ja päihteet

36. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

- En lainkaan
- Olen kokeillut kerran tai pari
- Käytän silloin tällöin

Tupakka

Nuuska

Sähkötupakka

37. Tupakoivatko vanhempasi nykyisin?

Äiti

Isä

- Ei
- Kyllä
- En tiedä

38. Oletko maistanut tai juonut alkoholia, esimerkiksi olutta tai siideriä?

- En ole
- Olen maistanut vähän
- Olen juonut useamman kerran

39. Käyttääkö joku vanhemmistasi mielestäsi liikaa alkoholia?

- Ei (siirry kysymykseen 41)
- Kyllä

40. Onko siitä aiheutunut sinulle haittaa?

- Ei
- Kyllä

Häirintä ja väkivalta

Fyysinen väkivalta

41. 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

Seksuaalinen häirintä ja väkivalta

Sinulla on oikeus päättää, millä tavalla sinua kosketetaan. Jos joku on koskettanut sinua hämmentävällä tai ikävällä tavalla, tai pakottanut sinut koskemaan itseään, on tärkeää, että kerrot siitä aikuiselle, johon luotat. Voit kertoa asiasta esimerkiksi opettajalle tai kouluterveydenhoitajalle.

42. Oletko kokenut jotain seuraavista viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä
- En

Häiritsevää tai pelottavalta tuntuva kehon kommentointia tai ehdottelua

Seksuaalisesti häiritsevää viestittelyä tai videoiden tai kuvien näyttämistä

Joku on koskettanut sinun rintojasi tai sukuelimiäsi vastoin tahtoasi

Joku on painostanut tai pakottanut sinut koskemaan rintojaan tai sukuelimiään

Perheessä koettu väkivalta

Vanhemmilla tarkoitetaan näissä kysymyksissä esimerkiksi äitiä tai äitipuolta, isää tai isäpuolta, adoptiovanhempia, sijaisperheen vanhempia tai lastensuojelulaitoksen ohjaajia.

43. Onko vanhempasi tehnyt **sinulle** seuraavia asioita viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Ei
- 1–2 kertaa
- 3 kertaa tai useammin
- On tehnyt, mutta en muista montako kertaa

Kieltäytynyt puhumasta sinulle pitkän aikaa

Loukannut sanallisesti, esimerkiksi haukkunut sinua

Nöyryyttänyt tai nolannut sinua

Uhannut hylätä tai jättää sinut yksin

Heittänyt, lyönyt tai potkinut esineitä (esim. paiskonut ovia)

Lukinnut sinut johonkin paikkaan

Uhannut sinua väkivallalla

44. Onko vanhempasi tehnyt **sinulle** seuraavia asioita viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Ei
- 1–2 kertaa
- 3 kertaa tai useammin
- On tehnyt, mutta en muista montako kertaa

Tarttunut sinuun niin, että sinuun sattui

Töninyt tai ravistellut sinua vihaisesti

Tukistanut sinua

Läimäyttänyt sinua

Lyönyt sinua nyrkillä tai esineellä

Potkaissut sinua

Satuttanut sinua muuten fyysisesti

45. Entä oletko itse nähnyt tai kuullut, että joku perheestäsi on tehnyt **toiselle perheenjäsenellesi** seuraavia asioita viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä
- En

Tarttunut niin, että häneen sattui

Töninyt tai ravistellut häntä vihaisesti

Tukistanut häntä

Läimäyttänyt häntä

Lyönyt häntä nyrkillä tai esineellä

Potkaissut häntä

Satuttanut häntä muuten fyysisesti

Jos olet kokenut häirintää tai väkivaltaa, on erittäin tärkeää kertoa siitä aikuiselle. Voit puhua esimerkiksi opettajalle tai kouluterveydenhoitajalle. Voit myös soittaa MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen tai Rikosuhripäivystykseen.

Avun saanti ja palvelut

46. Kuinka monta kertaa yhteensä olet käynyt kouluterveydenhoitajalla **tämän luokan** aikana?

- En kertaakaan
- Yhden kerran
- 2–3 kertaa
- 4 kertaa tai enemmän

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

47. Oletko käynyt **tämän luokan** aikana terveystarkastuksessa kouluterveydenhoitajan tai koululääkärin luona?

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 49)
- En tiedä (siirry kysymykseen 49)

48. Miten seuraavat asiat toteutuivat **tämän luokan** aikana tehdyssä terveystarkastuksessa?

- Samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Eri mieltä

Puhuttiin minulle tärkeistä asioista

Mielipidettäni kuunneltiin

Puhuttiin kotiasioistani

Uskalsin kertoa asioistani rehellisesti

49. Oletko käynyt **tämän luokan** aikana koulukuraattorilla?

- En
- Kyllä
- En tiedä

50. Oletko käynyt **tämän luokan** aikana koulupsykologilla?

- En
- Kyllä
- En tiedä

51. Onko koulussasi joku aikuinen, jonka kanssa voit keskustella, jos mieltäsi painaa jokin asia?

- Ei
- Kyllä
- En tiedä

Perhe ja asuminen

52. Missä asut? *Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.*

- Vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa (siirry kysymykseen 54)
- Asun suunnilleen yhtä paljon kummankin vanhempani kanssa esimerkiksi vuoroviikoin, he eivät asu yhdessä (siirry kysymykseen 54)
- Asun pääasiassa toisen vanhempani kanssa ja olen toisen vanhempani luona silloin tällöin, esimerkiksi viikonloppuina (siirry kysymykseen 54)
- Yhden vanhempani kanssa (siirry kysymykseen 54)
- Isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa ilman vanhempiani
- Sijaisperheessä (siirry kysymykseen 54)
- Lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa (siirry kysymykseen 54)
- Ammatillisessa perhekodeissa (siirry kysymykseen 54)
- Muulla tavoin (siirry kysymykseen 54)

53. Miksi asut isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa?

- Sosiaalityöntekijä (sossu) on sanonut missä asun
- Muista syistä
- En osaa sanoa

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

Sinä

Äiti

Isä

- Suomi
- Ruotsi
- Viro
- Venäjä tai entinen Neuvostoliitto
- Jokin muu Euroopan maa
- Somalia
- Irak
- Iran
- Afganistan
- Kiina
- Thaimaa
- Vietnam
- Jokin muu maa

55. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

- Yli 10 vuotta tai koko ikäni
- 5–10 vuotta
- 1–4 vuotta
- Alle vuoden

56. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

- En juuri koskaan
- Silloin tällöin
- Melko usein
- Usein

57. Kuinka usein sinun kohdallasi tapahtuu seuraavia asioita?

- Usein
- Joskus
- Ei ollenkaan

Keskustelet vanhempiesi kanssa koulupäivästäsi

Sovitte kotiintuloajoista, kun lähdet ulos

Vanhempasi juttelevat ystäviesi kanssa heitä tavatessaan

Vanhempasi tukevat ja kannustavat sinua

Tyytyväisyys elämään

58. Oletko elämääsi tällä hetkellä

- Erittäin tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- En tyytyväinen enkä tyytymätön
- Melko tyytymätön
- Erittäin tyytymätön

Vapaa-aika

Seuraavassa kysymyksessä netillä tarkoitetaan erilaisilla laitteilla (kuten kännykkä, tabletti, tietokone, televisio) käytettäviä sovelluksia, pelejä, elokuvia tai ohjelmia. Netin käyttöä ovat myös sosiaalinen media ja verkkopalvelut.

59. Kuinka usein olet kokenut seuraavia asioita?

- Hyvin usein
- Melko usein
- En kovin usein
- En koskaan

Olen yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta en ole onnistunut

Minun pitäisi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjien parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä

Olen huomannut olevani netissä, vaikka minua ei ole oikeastaan edes huvittanut

Olen tuntenut oloni hermostuneeksi, kun en ole päässyt nettiin

En ole syönyt tai nukkunut netin takia

60. Kuinka usein harrastat jotain?

- 6–7 päivänä viikossa
- 5 päivänä viikossa
- 3–4 päivänä viikossa
- 1–2 päivänä viikossa
- Harvemmin

Taiteen ja kulttuurin harrastaminen on esimerkiksi piirtämistä, kirjoittamista, koodaamista tai teatterissa, festareilla, sirkuksessa tai museossa käymistä. Myös musiikin kuuntelu, kirjojen lukeminen, valokuvaaminen ja videoiden tekeminen tai elokuvien katselu on taiteen ja kulttuurin harrastamista.

61. Mieti kaikkea taiteen ja kulttuurin harrastamistasi viimeksi kuluneen **7 päivän** aikana. Kuinka monena päivänä olet harrastanut taidetta ja kulttuuria ainakin tunnin päivässä?

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

Koronaepidemia

62. Ihmisillä voi olla huolia koronavirukseen liittyen. Oletko ollut **tämän luokan** aikana huolissasi seuraavista asioista?

- En ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

Koronavirustartunnan saamisesta**Siitä, että tartutat muita ihmisiä****Siitä, että joku sinulle läheinen ihminen (esim. perheenjäsen, sukulainen tai kaveri) saa koronavirustartunnan**

63. Onko koronaepidemia tai sen rajoittamistoimet vaikuttaneet elämääsi **tämän luokan** aikana?

- Ei vaikutusta
- Kyllä, vähentynyt
- Kyllä, lisääntynyt
- Ei koske minua

Perheen kanssa vietetyn ajan määrä

Perheen sisäiset erimielisyydet ja ristiriidat

Yhteydenpito isovanhempiin

Yhteydenpito kavereihin

Kiitos vastauksistasi!

Jos hyvinvointiisi liittyvät asiat mietityttävät sinua, on tärkeää jutella niistä vanhempiesi tai koulusi terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta tai chatissa.

Jos haluat, voit antaa palautetta kyselystä tässä: _____

Paina lopuksi ”Lähetä”-painiketta ja sulje selain.