

# 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. Koetko olevasi

- Poika
- Tyttö
- Molempia
- En kumpaakaan
- Kokemukseni vaihtelee

### 3. Minä vuonna olet syntynyt?

- 1992 tai aiemmin
- 1993
- 1994
- 1995
- 1996
- 1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008 tai myöhemmin

### 4. Missä kuussa olet syntynyt?

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

### 5. Minkä vuoden opiskelija olet?

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

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

- Kyllä
- En

## 7. Missä vastaat tähän kyselyyn?

- Oppilaitoksessa lähiopetuksessa
- Etäopetuksessa
- Työpaikalla työelämässä oppimisen aikana

## Opiskelu

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

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

## 9. Mitä mieltä olet ryhmästäsi?

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

**Ryhmässäni on hyvä työrauha**

**Ryhmän ilmapiiri on sellainen, että uskallan vapaasti ilmaista mielipiteeni**

**Ryhmäni opiskelijat viihtyvät hyvin yhdessä**

## 10. Mitä mieltä olet opettajistasi?

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

**Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla**

**Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu**

**Opettajat kohtelevat meitä opiskelijoita oikeudenmukaisesti**

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

11. Onko joku opettajista tai muista oppilaitoksesi aikuisista kiusannut sinua oppilaitoksessa **tämän lukuvuoden** aikana?

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

12. Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin oppilaitoksessasi **tämän lukuvuoden** aikana?

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Ei hyvä eikä huono
- Melko huono
- Erittäin huono

**Oppituntien järjestelyt (esim. työskentelytavat)**

**Opiskelun suunnittelu (mm. oppituntien sijoittelu, opiskelupäivän alkamisajankohta, koejärjestelyt)**

**Välituntien tai taukojen suunnittelu tai toteutus**

**Oppilaitoksen yhteisten sääntöjen laatiminen**

**Oppilaitoksen tilojen suunnittelu tai siistiminen**

**Kouluruokailu (mm. ruokalistat, tilojen viihtyvyys)**

**Oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestäminen**

13. Koen olevani tärkeä osa

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

**Luokkayhteisöä**

**Kouluyhteisöä**

14. Onko sinulla vaikeuksia seuraavissa opiskeluun liittyvissä asioissa?

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

**Opetuksen seuraaminen oppitunneilla**

**Läksyjen tai muiden vastaavien tehtävien tekeminen**

**Kokeisiin valmistautuminen**

**Kirjoittamista vaativien tehtävien tekeminen**

**Lukemista vaativien tehtävien tekeminen**

**Laskemista vaativien tehtävien tekeminen**

**Suullinen esiintyminen**

**Vastaaminen tunnilla**

**Opiskelussa käytettävien laitteiden (digitaalisen tekniikan tai ohjelmistojen) käyttö**

15. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita opiskeluusi liittyen?

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

**Tunnen hukkuvani koulutyöhön**

**Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä**

**Minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani**

16. Entä kuinka usein olet kokenut seuraavia opiskeluusi liittyviä tunteita?

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

**Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä aloittaa opiskelu**

**Olen innostunut opiskelusta**

**Kun teen opiskeluun liittyviä tehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni**

17. Oletko kokenut seuraavanlaisia asioita opiskeluusi liittyen?

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

**Minusta tuntuu, että minulla on aina kiire ja teen monta opiskeluun liittyvää asiaa samanaikaisesti**

**Tunnen syyllisyyttä, jos en työskentele jonkun opiskeluun liittyvän asian parissa**

**Työskentelen opintojeni parissa usein vielä silloinkin, kun muut opiskelukaverini ovat jo lopettaneet**

## Kiusaaminen

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.

18. Kuinka usein sinua on kiusattu oppilaitoksessa **tämän lukukauden** aikana?

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

19. 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 oppilaitoksessa tämän lukukauden aikana, siirry kysymykseen 23.

20. 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 halventavilla ilmeillä tai eleillä**

**Loukattu kännykän tai internetin kautta; viestit, soitot tai kuvat**

**Jollakin muulla tavalla**

21. Oletko kertonut jollekin oppilaitoksen aikuiselle **tämän lukukauden** aikana oppilaitoksessa tapahtuneesta kiusaamisesta?

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 23)

22. 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

23. Mitä mieltä olet terveydentilastasi?

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Keskinertainen
- Melko tai erittäin huono

24. Pituus ja paino (merkitse kokonaislukuina)

**Pituus** \_\_\_\_\_ cm

**Paino** \_\_\_\_\_ kg

25. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

- Selvästi ylipainoinen
- Hieman ylipainoinen
- Sopivan painoinen
- Hieman alipainoinen
- Selvästi alipainoinen

26. Onko sinulla jokin lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai terveysongelma?

- Ei
- Kyllä

27. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

- Ei vaikeuksia
- Vähän vaikeuksia
- Paljon vaikeuksia
- Ei onnistu lainkaan

**Onko sinun vaikea nähdä (jos käytät silmälaseja tai piilolinssijä, arvioi näkökykyäsi niiden kanssa)?**

**Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa)?**

**Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?**

**Onko sinun vaikea huolehtia itsestäsi eli onko sinulla vaikeuksia esimerkiksi syömisessä tai kenkien pukemisessa?**

**Onko sinun vaikea puhua niin, että muut ihmiset kuin perheenjäsenet ymmärtävät sinua?**



28. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

- Ei vaikeuksia
- Vähän vaikeuksia
- Paljon vaikeuksia
- Ei onnistu lainkaan

**Onko sinun vaikea oppia asioita?**

**Onko sinun vaikea muistaa asioita?**

**Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?**

**Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omiin rutiineihisi?**

**Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?**

**Onko sinun vaikea saada ystäviä?**

## Mielen hyvinvointi

29. 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 ärsyyntyä helposti**

**Pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua**

**Vain vähäinen mielenkiinto tai mielihyvä erilaisten asioiden tekemisestä**

**Alakuloisuus, masentuneisuus, toivottomuus**

30. Oletko sinä ollut huolissasi mielialastasi viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- En (siirry kysymykseen 32)
- Kyllä, olen kertonut asiasta jollekin
- Kyllä, mutta en ole kertonut asiasta kenellekään

31. Oletko saanut tukea ja apua mielialaasi liittyviin asioihin viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- En, mutta olisin tarvinnut
- En ole tarvinnut apua

**Oppilaitoksen aikuisilta (opettaja, terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi, kuraattori)**

**Palveluista oppilaitoksen ulkopuolella (esim. terveyskeskus, mielenterveyspalvelut, nuorisotoimen palvelut)**

**Omilta vanhemmiltasi**

**Ystäviltä ja muilta läheisiltä**

32. Alla on esitetty joitain väittämiä tunteista ja ajatuksista. Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen **kahden viikon** aikana.

- Ei koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan

**Väittämä toiveikkuuden tunteesta**

**Väittämä hyödyllisyyden tunteesta**

**Väittämä rentoutuneisuuden tunteesta**

**Väittämä ongelmien käsittelystä**

**Väittämä ajattelun selkeydestä**

**Väittämä läheisyyden tunteesta**

**Väittämä kyvystä tehdä päätöksiä**

*Short Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS) © NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2008, kaikki oikeudet pidätetty.*

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.*

34. Arvioi jokaisen väittämän kohdalla, sopiiko väittämän kuvaus tämänhetkiseen tilanteeseesi.

- Kyllä
- Ei

**Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?**

**Huolestuttaako sinua ajatus, ettet enää pysty hallitsemaan syömisesi määrää?**

**Oletko laihtunut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana?**

**Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha?**

**Hallitseeko ruoka mielestäsi elämäsi?**

35. Seuraavaksi kysymme kokemuksista, jotka voivat tuntua oudoilta, mutta jotka ovat melko yleisiä. Valitse se vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa kokemuksiasi **viime aikoina** (noin 3 kuukauden aikana).

- Monta kertaa päivässä
- Päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvemmin tai ei koskaan

**Kuulen ääniä kuten kuiskimista tai puhetta, joita muut eivät pysty kuulemaan**

**Näen asioita tai ihmisiä, joita muut eivät pysty näkemään**

**Tuntuu, että minua seurataan tai vakoillaan**

36. Onko sinulle koskaan tapahtunut seuraavia asioita?

- Ei koskaan
- Kerran
- Kaksi kertaa
- 3–4 kertaa
- 5 kertaa tai useammin

**Olen tahallani vahingoittanut itseäni, esim. viillellyt**

**Minulla on ollut itsetuhoisia ajatuksia**

**Olen yrittänyt itsemurhaa**

37. 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 mielen hyvinvointiin liittyvät asiat mietityttävät sinua, on tärkeää että juttelet asiasta esimerkiksi vanhempiesi tai oppilaitoksen terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asiasta Sekasin-chatissa.

## Ystävät

38. 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

39. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- En koskaan
- Hyvin harvoin
- Joskus
- Melko usein
- Jatkuvasti

## Seurustelu ja seksuaaliterveys

40. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten seksuaalista suuntautumistasi tällä hetkellä?

- Hetero
- Bi- tai panseksuaali
- Homo tai lesbo
- Mikään edellä olevista ei sovi kuvaamaan minua
- En osaa sanoa

41. Seurusteletko tällä hetkellä?

- En
- Kyllä

42. Oletko koskaan ollut yhdynnässä (emätin- tai peräaukkoyhdyntä)?

- En ole (siirry kysymykseen 44)
- Olen

43. Mitä ehkäisymenetelmää käytitte viimeisimmässä yhdynnässä? *Voit valita useita vaihtoehtoja.*

- Kondomia
- E-pillereitä, ehkäisyrengasta tai -laastaria
- Kierukkaa
- Jälkiehkäisyä yhdynnän jälkeen
- Jotain muuta menetelmää
- Ei mitään, toivomme lasta
- Ei mitään, muusta syystä
- En tiedä

44. Tarvitsetko jotain seuraavista?

- Kyllä
- En
- En tiedä

**Mahdollisuutta keskustella jonkun kanssa ihmissuhteista ja seksuaalisuudesta**

**Enemmän tietoa kehosta**

**Enemmän tietoa mahdollisuudesta tulla raskaaksi**

**Ilmaisia kondomeja**

**Halvempia ehkäisymenetelmiä**

**Enemmän tietoa seksitaudeista**

**Lisätietoa, kuinka voin tilata klamydiatestin**

**Viikonloppuisin tai iltaisin avoimena olevia vastaanottoja testauksia ja neuvontaa varten**

## Ympärileikkaus

Joissakin kulttuureissa tehdään sukuelinten ympärileikkauksia, joista voi aiheutua terveysongelmia.

- **Tyttöjen** ympärileikkauksessa sukuelimiä esimerkiksi pistetään, viilletään, leikataan tai ommellaan. Tätä kutsutaan myös sukuelinten silpomiseksi.

- **Poikien** ympärileikkauksessa peniksestä poistetaan esinahkaa. Poikien ympärileikkaus tehdään joskus myös lääketieteellisestä syystä kuten ahtaan esinahan vuoksi.

45. Kuuluuko **ilman lääketieteellistä syytä** tehtävä ympärileikkaus sukusi perinteisiin?

- Ei
- Kyllä
- En osaa sanoa

### Tyttöjen ympärileikkaus

### Poikien ympärileikkaus

46. Onko sinulle tehty ympärileikkaus **ilman lääketieteellistä syytä**?

- Ei
- Kyllä
- En osaa sanoa

## Hampaiden harjaus

47. Kuinka usein harjaat hampaasi?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- Vähintään kerran viikossa, mutta en päivittäin
- Kerran päivässä
- Useammin kuin kerran päivässä

## Ruokailu

48. 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
- 2-3 kertaa päivässä joka päivä
- 4 kertaa tai useammin joka päivä

**Hedelmiä tai marjoja**

**Tuoreita tai keitettyjä kasviksia (jotain muuta kuin perunaa)**

**Karkkia tai suklaata**

**Sokeroitua limsaa tai sokeroitua mehua**

**Light-limsaa tai light-mehua**

**Energiajuomaa**

**Lehmänmaitoa tai piimää**

**Punaista lihaa (esim. possu, nauta) tai makkaraa**

49. Kuinka usein perheenne syö yhteisen iltaterian **opiskeluviikon** aikana?  
(*suurin osa perhettä ja ainakin toinen vanhemmista on mukana*)

- Viitenä päivänä
- 3-4 päivänä
- 1-2 päivänä
- Harvemmin



50. Kuinka usein syöt seuraavia aterioita **opiskeluviikon** aikana?

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

**Aamupala**

**Koululounas**

**Iltaruoka**

**Iltapala**

**Välipaloja**

51. Kuinka usein syöt seuraavia aterianosia kouluruoalla **opiskeluviikon** aikana?

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

**Pääruokaa**

**Salaattia tai raastetta**

**Maitoa tai piimää**

**Leipää**

52. Sisältääkö ruokavaliosi seuraavia ruoka-aineita?

- Kyllä
- Ei

**Maitoa, piimää tai muita lehmänmaitotuotteita**

**Kananmunia**

**Kalaa tai äyriäisiä (esim. katkaravut)**

**Kanaa, kalkkunaa**

**Punaista lihaa (esim. nauta, possu)**

**Kasviproteiinin lähteitä (esim. herneet, linssit, pavut, soija)**

53. 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**

54. Millainen oppilaitoksesi ruokailuympäristö on yleensä?

- Kyllä
- Ei

**Ruokailuympäristö on viihtyisä**

**Ruokailuympäristö on meluton**

**Ruokajono kulkee nopeasti**

**Aikuisia syö kanssamme ruokasalissa**

# Nukkuminen

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

## Arkisin

### Viikonloppuisin

- Noin kello 19:00 tai aikaisemmin
- Noin kello 19:30
- Noin kello 20:00
- Noin kello 20:30
- Noin kello 21:00
- Noin kello 21:30
- Noin kello 22:00
- Noin kello 22:30
- Noin kello 23:00
- Noin kello 23:30
- Noin kello 24:00
- Noin kello 00:30
- Noin kello 01:00
- Noin kello 01:30
- Noin kello 02:00
- Noin kello 02:30
- Noin kello 03:00
- Noin kello 03:30
- Noin kello 04:00 tai myöhemmin

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

## Arkisin

### Viikonloppuisin

- Noin kello 05:00 tai aikaisemmin
- Noin kello 05:30
- Noin kello 06:00
- Noin kello 06:30
- Noin kello 07:00
- Noin kello 07:30
- Noin kello 08:00
- Noin kello 08:30
- Noin kello 09:00
- Noin kello 09:30
- Noin kello 10:00
- Noin kello 10:30
- Noin kello 11:00
- Noin kello 11:30
- Noin kello 12:00
- Noin kello 12:30
- Noin kello 13:00 tai myöhemmin

## Liikunta

57. Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa **vapaa-aikanasi** niin, että hengästyit ja hikoilet?

- En yhtään
- Noin ½ tuntia
- Noin 1 tunti
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- Noin 7 tuntia tai enemmän

58. Kuinka usein harrastat liikuntaa tai urheilut ohjatusti tai omatoimisesti **vapaa-ajalla**?

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

**Ohjatusti seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa tai kilpailuissa/otteluissa**

**Omatoimisesti**

Liikunnalla tarkoitetaan tässä kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen sykettä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla, välitunnilla tai oppilaitoksen liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi ripeä kävely, juokseminen ja pyöräily.

59. 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

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

- En yhtään (siirry kysymykseen 63)
- Vain yhden (siirry kysymykseen 63)
- Noin 2-50
- Yli 50

61. 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

62. Miten usein tupakoit oppilaitoksessa tai työelämässä oppimisen aikana työpaikalla?

- En koskaan
- Silloin tällöin
- Joka päivä

**Oppilaitoksessa, sen piha-alueella**

**Oppilaitoksen läheisyydessä opiskelupäivän aikana**

**Työelämässä oppimisen aikana työpaikalla**

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

- Kyllä, päivittäin
- Kyllä, joskus
- Eivät tupakoi
- En osaa sanoa

64. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

- En lainkaan
- Olen kokeillut kerran tai pari
- Käytän silloin tällöin
- Käytän päivittäin
- Olen käyttänyt, mutta lopetin

**Nuuskaa**

**Vesipiippua (shisha)**

65. Käytätkö sähkötupakkaa, joka sisältää seuraavia aineita? *Vastaa joka riville.*

- En lainkaan
- Olen kokeillut kerran tai pari
- Käytän silloin tällöin
- Käytän päivittäin
- Olen käyttänyt, mutta lopetin

**Nikotiinia**

**Tupakkamakuja**

**Muita makuaineita (esim. hedelmämaut)**

**Jotain muuta**

66. Mistä hankit **viimeisen 30 päivän** aikana käyttämäsi tupakkatuotteet sekä sähkötupakkalaitteet ja -nesteet? *Vastaa kaikkien tuotteiden osalta.*

**Savukkeet**

**Nuuska**

**Sähkötupakkalaitteet ja -nesteet**

- En ole käyttänyt viimeisen 30 päivän aikana
- Ostin itse kaupasta
- Ostin itse kioskista tai huoltoasemalta
- Ostin itse ravintolasta tai baarista
- Ostin itse laivalta tai ulkomailta
- Tilasin nettikaupasta
- Hankin sosiaalisen median kautta
- Vanhempani tai sisarukseni hakivat tai tarjosivat
- Otin kotoa ilman lupaa
- Kaverini hakivat tai tarjosivat
- Joku muu aikuinen tai tuntematon henkilö haki tai tarjosi
- Muualta

67. Ovatko vanhempasi tupakoineet sinun elinaikanasi?

**Äiti**

**Isä**

**Muu vanhempi**

- Ei ole tupakoinut
- On tupakoinut, mutta lopettanut
- Tupakoi nykyisin
- En tiedä

68. 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 71)

69. Kuinka usein käytät alkoholia **tosin humalaan** asti?

- Kerran viikossa tai useammin
- Noin 1-2 kertaa kuukaudessa
- Harvemmin
- En koskaan

70. Miten hankit viime käyttökerralla nauttimasi alkoholijuomat?

- Kyllä
- Ei

**Ostin itse Alkosta**

**Ostin itse kaupasta**

**Ostin itse kioskista tai huoltoasemalta**

**Ostin itse ravintolasta tai baarista**

**Ostin itse laivalta tai ulkomailta**

**Isä tai äiti haki tai tarjosi**

**Vanhemmat sisarukset hakivat tai tarjosivat**

**Otin kotoa ilman lupaa**

**Kaverini hakivat tai tarjosivat**

**Joku muu aikuinen tai tuntematon henkilö haki tai tarjosi**

71. Käyttääkö joku vanhemmistasi mielestäsi liikaa alkoholia?

- Ei (siirry kysymykseen 73)
- Kyllä

72. Onko siitä aiheutunut sinulle haittaa?

- Ei
- Kyllä

73. 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**

**Lääkkeitä (rauhottavia, uni- tai särkylääkkeitä) tai alkoholia ja lääkkeitä yhdessä päihtyäksesi**

**Ekstaasia, amfetamiinia, Subutexia, heroïinia, kokaiinia, LSD:tä, gammaa tai muita vastaavia huumaavia aineita**

**Huumaavaa ainetta, josta et tiennyt, mitä se oli**

74. Muistele viimeksi kuluneita **30 päivää**. Kuinka monta kertaa olet tuona aikana käyttänyt edellisessä kysymyksessä mainittuja huumaavia aineita?

- En lainkaan
- Kerran
- 2–4 kertaa
- 5 kertaa tai useammin

**Marihuanaa tai hasista (kannabista)**

**Jotain muuta edellisessä kysymyksessä mainittua huumaavaa ainetta**

75. Millaisiksi arvioit ikäistesi mahdollisuudet hankkia huumeita, esimerkiksi marihuanaa tai hasista (kannabista), omalla paikkakunnallasi?

- Erittäin helppoa
- Melko helppoa
- Melko vaikeaa
- Erittäin vaikeaa
- En tiedä



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

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**Tupakointi**

**Nuuskaaminen**

**Sähkötupakan käyttö**

**Alkoholin juominen vähäisessä määrin**

**Alkoholin juominen humalaan asti**

**Marihuanan (kannabiksen) polttaminen**

## Tapaturmat

77. Onko sinulle **tämän lukuvuoden** aikana tapahtunut oppilaitoksessa tai koulumatkalla tapaturma, jonka vuoksi olet käynyt lääkärillä, terveydenhoitajalla tai sairaanhoitajalla?

- Ei kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa tai useammin

**Välitunnilla**

**Liikuntatunnilla**

**Muulla tunnilla**

**Työelämässä oppimisen aikana työpaikalla**

**Koulumatkalla**

78. Onko sinulle **tämän lukuvuoden** aikana tapahtunut **muulloin** kuin opiskelupäivän aikana tai koulumatkalla onnettomuus tai tapaturma, jonka vuoksi olet käynyt lääkärillä, terveydenhoitajalla tai sairaanhoitajalla?

- Ei kertaakaan
- Kerran
- Kaksi kertaa tai useammin

**Moottoriajoneuvon matkustajana tai kuljettajana**

**Pyöräillessä**

**Kävellessä (esim. auton töytäisy tai alle jääminen)**

**Urheiluseuran tai vapaa-ajan liikunnan yhteydessä**

**Kotona tai kotipihalla**

**Työssä tai työpaikalla**

**Muulloin vapaa-ajalla**

79. Käytätkö liikenteessä seuraavia turvavälineitä?

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

**Kypärää pyöräillessäsi**

**Kypärää mopolla tai moottoripyörällä liikkeessasi**

**Turvavyötä autolla liikkeessasi**

**Heijastinta tai heijastavia asusteita pimeällä liikkeessasi**

**Pelastusliivejä vesillä liikkeessasi**

## Häirintä ja väkivalta

### Fyysinen väkivalta

80. 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 oppilaitoksesi terveydenhoitajalle.

81. Oletko kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä
- En

**Puhelimessa tai internetissä**

**Oppilaitoksessa**

**Työelämässä oppimisen aikana työpaikalla**

**Harrastuksissa**

**Kadulla, kauppakeskuksessa tai muualla julkisessa tilassa**

**Sinun tai jonkun toisen henkilön kotona tai muussa yksityisessä tilassa**

82. Oletko kokenut jotakin seuraavista viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

- Kyllä
- En

**Pakottamista riisuuntumaan**

**Kehon intiimien alueiden koskettelua vasten tahtoasi**

**Yhdyntään tai muunlaiseen seksiin painostamista tai pakottamista**

**Rahan, tavarain tai päihteiden tarjoamista sinulle vastineeksi seksistä**

## Perheessä koettu väkivalta

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

83. 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**

84. 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**

85. 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**

## **Syrjintä**

86. Onko sinua kiusattu, syrjitty tai häiritty seuraaviin asioihin liittyen viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana oppilaitoksessa tai vapaa-ajalla?

- Kyllä
- Ei

**Paino, pituus, kehon tai kasvojen piirteet**

**Ihonväri**

**Vammaisuus, pitkäaikainen sairaus tai näkyvä oire**

**Sukupuoli, sukupuolen ilmaiseminen, muunsukupuolisuus, sukupuolettomuus**

**Seksuaalinen suuntautuminen**

**Kieli**

**Ulkomainen tausta, romani, saamelainen**

**Uskonto, uskonottomuus tai elämäkatsomus**

**Perhe tai koti (esim. vanhemmat, sisarukset, taloudellinen tilanne, asuinpaikka)**

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

## Avun saanti ja palvelut

Terveydenhoitaja ja lääkäri tekevät kaikille opiskelijoille terveystarkastuksia säännöllisesti. Tavallisesti terveydenhoitaja kutsuu tai antaa ajan terveystarkastukseen. Lisäksi opiskelijat voivat käydä terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolla tarpeen mukaan.

87. 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, 3-5 kertaa
- Kyllä, yli 5 kertaa

**Terveydenhoitajalla muuten kuin terveystarkastuksessa**

**Lääkärillä muuten kuin terveystarkastuksessa**

**Kuraattorilla**

**Psykologilla**

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

- Erittäin helppoa
- Melko helppoa
- Ei helppoa eikä vaikeaa
- Melko vaikeaa
- Erittäin vaikeaa

**Terveydenhoitajalle muuhun kuin terveystarkastukseen**

**Lääkärille muuhun kuin terveystarkastukseen**

**Kuraattorille**

**Psykologille**

89. Milloin sinä olet viimeksi käynyt opiskeluterveydenhuollon **terveystarkastuksessa**? Valitse yksi vaihtoehto sekä terveydenhoitajan että lääkärin osalta.

- Peruskoulun yläluokilla
- 1. opiskeluvuonna
- 2. opiskeluvuonna
- En tiedä

**Terveydenhoitajalla**

**Lääkärillä**

90. Miten seuraavat asiat toteutuivat **viimeisimmässä** terveystarkastuksessa?

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

**Puhuttiin minulle tärkeistä asioista**

**Mielipidettäni kuunneltiin**

**Puhuttiin kotiasioistani**

**Uskalsin kertoa asioistani rehellisesti**

91. Onko oppilaitoksessasi joku aikuinen, jonka kanssa voit keskustella, jos mieltäsi painaa jokin asia?

- Ei
- Kyllä
- En tiedä

92. Oletko saanut tukea ja apua **hyvinvointiisi** seuraavilta oppilaitoksen aikuisilta **tämän lukuvuoden** aikana?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- En, mutta olisin tarvinnut
- En ole tarvinnut apua

**Terveydenhoitajalta**

**Lääkäriltä**

**Psykologilta**

**Kuraattorilta**

**Opettajalta**

**Joltain muulta aikuiselta oppilaitoksessa**

93. Oletko saanut tukea ja apua **oppimiseen ja opiskeluun** seuraavilta oppilaitoksen aikuisilta **tämän lukuvuoden** aikana?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- En, mutta olisin tarvinnut
- En ole tarvinnut apua

**Luokanvalvoja tai ryhmänohjaaja**

**Muu opettaja**

**Opinto-ohjaaja (OPO)**

**Erityisopettaja**

## Perhe ja asuminen

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

- Vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa (siirry kysymykseen 96)
- Asun suunnilleen yhtä paljon kummankin vanhempani kanssa esimerkiksi vuoroviikoin, he eivät asu yhdessä (siirry kysymykseen 96)
- Asun pääasiassa toisen vanhempani kanssa ja olen toisen vanhempani luona silloin tällöin, esimerkiksi viikonloppuina (siirry kysymykseen 96)
- Yhden vanhempani kanssa (siirry kysymykseen 96)
- Isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa ilman vanhempiani
- Sijaisperheessä (siirry kysymykseen 96)
- Lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa (siirry kysymykseen 96)
- Ammatillisessa perhekodeissa (siirry kysymykseen 96)
- Asuntolassa (siirry kysymykseen 96)
- Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai ”kimppekämpässä” (siirry kysymykseen 96)
- Yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa (siirry kysymykseen 96)
- Yhdessä puolisoni (avo- tai avioliitossa) kanssa (siirry kysymykseen 96)
- Puolison ja lapsen/lasten kanssa (siirry kysymykseen 96)
- Yksin lapsen/lasten kanssa (siirry kysymykseen 96)
- Asun vanhempieni luona yhdessä lapseni/lasteni kanssa (siirry kysymykseen 96)
- Muulla tavoin (siirry kysymykseen 96)

95. Miksi asut isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa?

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



96. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet?

**Äiti**

**Isä**

**Muu vanhempi**

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

97. Ovatko vanhempasi olleet viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana työttöminä tai lomautettuina?

- Eivät
- On, yksi vanhemmistani
- On, kaksi tai useampi vanhemmistani

98. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

- Erittäin hyväksi
- Melko hyväksi
- Kohtalaiseksi
- Melko huonoksi
- Erittäin huonoksi

99. 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

100. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

- Koko ikäni
- Yli 10 vuotta, mutta en aina
- 5-10 vuotta
- 1-4 vuotta
- Alle vuoden

101. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

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

## Tyytyväisyys elämään

102. Oletko elämääsi tällä hetkellä

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

103. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä seuraavien väittämien kanssa? *Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.*

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

**Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä**

**Saan myönteistä palautetta tekemisistäni**

**Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön**

**Olen tarpeellinen muille ihmisille**

**Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun**

**Tunnen, että elämälläni on tarkoitus**

**Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita**

**Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen**

**Koen, että minuun luotetaan**

**Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin**

## 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.

104. 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 läksyjen 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**

Rahapelillä tarkoitetaan pelaamista, jossa **voitto tai tappio on rahaa**. Rahapelejä ovat mm. vedonlyöntipelit, rahapeliautomaatit, raaputusarvat, internetissä pelattavat rahapelit (kuten nettipokeri) sekä yksityiset korttipelit rahapanoksin.

105. 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

106. Kuinka usein teet seuraavia asioita **opiskelupäivän ulkopuolella?**

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

**Harrastan liikuntaa tai urheilen**

**Harrastan laulamista, soittamista tai säveltämistä**

**Harrastan näyttölemistä, sirkusta tai tanssia**

**Harrastan piirtämistä, maalaamista tai valokuvaamista**

**Luen kirjoja omaksi ilokseni**

**Kirjoitan runoja tai kertomuksia**

**Käyn elokuvissa, teatterissa, konsertissa tai näyttelyissä**

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

**Koodaan tai ohjelmoin**

**Harrastan pelaamista kännykällä, tabletilla, tietokoneella tai muulla vastaavalla**

**Teen animaatioita, videoita tai elokuvia**

**Julkaisen mediasisältöä esimerkiksi bloggaamalla, vloggaamalla tai tubettamalla**

**Hoidan lemmikkiä tai kotieläintä**

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

**Harrastan säännöllisesti jotain muuta**

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.

107. Kuinka usein harrastat taidetta tai kulttuuria ohjatusti tai omatoimisesti **vapaa-ajalla?**

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

**Ohjatusti tunneilla, esimerkiksi taideoppilaitoksessa tai oppilaitoksen kerhossa**

**Omatoimisesti**

108. 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

109. Teetkö opiskelun ohella iltapäivisin, iltaisin tai viikonloppuisin työtä, josta sinulle maksetaan palkkaa?

- En (siirry kysymykseen 111)
- Kyllä

110. Työskentelen keskimäärin viikossa

- 1-5 tuntia
- 6-10 tuntia
- Yli 10 tuntia

111. Merkitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi. *Asuinalueella tarkoitetaan omaa kaupunginosaasi tai pienemmällä paikkakunnilla esimerkiksi kuntaa tai taajamaa.*

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

**Asuinalueellani järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa nuorille**

**Asuinalueellani on tarpeeksi oleskelutiloja nuorille**

**Tiedän asuinalueeni harrastusmahdollisuuksista**

**Minulle sopivat harrastuspaikat sijaitsevat liian kaukana**

**Minua kiinnostavat harrastukset ovat liian kalliita**

## Koronaepidemia

112. Oletko ollut **koronaepidemian** vuoksi etäopetuksessa **tämän lukuvuoden** aikana? *Arvioi etäopetusjaksojen pituus yhteensä.*

- En lainkaan
- Alle kuukauden
- 1-2 kuukautta
- Yli 2 kuukautta

**Syyslukukaudella**

**Kevätlukukaudella**

113. Oletko saanut tukea ja apua oppimiseen ja koulunkäyntiin **etäopetuksessa** **tämän lukuvuoden** aikana?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- En, mutta olisin tarvinnut
- En ole tarvinnut apua
- En ole ollut etäopetuksessa

114. Ihmisillä voi olla huolia koronavirukseen liittyen. Oletko ollut **tämän lukuvuoden** 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**

115. Onko koronaepidemia tai sen rajoittamistoimet vaikuttaneet elämääsi **tämän lukuvuoden** 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 oppilaitoksesi 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.