

Tervetuloa vastaamaan Kouluterveyskyselyyn!

Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Ohjeita:

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

Kyselyssä ei kysytä nimeäsi. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Vastausten perusteella voidaan parantaa lasten, nuorten ja perheiden palveluita ja kehittää koulujen toimintaa. Vastauksia käytetään myös tieteellisiin tutkimuksiin ja niitä voidaan antaa muiden tutkijoiden käyttöön.

Tiedot säilytetään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL).

Taustatiedot

1. Mikä on virallinen sukupuolesi?

- Poika
- Tyttö

2. Koetko olevasi

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

3. Millä luokalla olet?

- 4. luokalla
- 5. luokalla

Koulunkäynti 1/3

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

Seuraavassa kysymyksessä kiusaamisella tarkoitetaan 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 (siirry kysymykseen 13)

12. Jos koulun aikuinen on kiusannut sinua **tämän luokan** aikana, oliko hän

- Opettaja
- Muu koulun aikuinen

13. 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

14. Koen olevani tärkeä osa

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

Luokkayhteisöä

Kouluyhteisöä

Koulunkäynti 2/3

15. 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

16. Onko sinulla vaikeuksia lukemisessa?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

17. Onko sinulla vaikeuksia laskemisessa?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

18. Onko sinulla vaikeuksia kirjoittamisessa?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

19. Oletko vaihtanut koulua kesken **tämän luokan?**

- En
- Kyllä

Koulunkäynti 3/3

20. 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

21. 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

22. 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.

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

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

24. 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 27.

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

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 27)

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

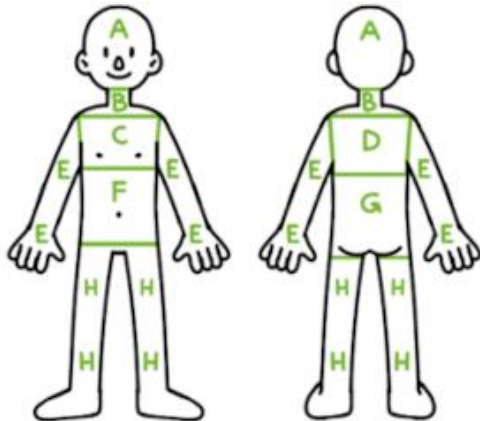
- Kiusaaminen on loppunut
- Kiusaaminen on vähentynyt
- Kiusaaminen on jatkunut kuten ennenkin
- Kiusaaminen on pahentunut
- En tiedä

Terveys

27. Mitä mieltä olet terveydentilastasi?

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

28. Katso kuvaa. Mieti **kolmea viime kuukautta** tähän päivään asti. Kuinka usein sinulla on ollut kipuja näillä alueilla?



- Päivittäin tai lähes joka päivä
- Noin kerran viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- Ei koskaan

Päässä (A)

Niskassa tai hartioissa (B)

Rintakehässä (C)

Yläselässä (D)

Käsissä (E)

Vatsassa (F)

Alaselässä tai pakaroissa (G)

Jaloissa (H)

Mielen hyvinvointi

29. 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

30. 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 jännittynyt

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

31. 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 jutella asiasta esimerkiksi vanhempiesi tai koulun terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi MLL:n Lasten ja nuorten puhelimessa tai chatissa.

Ystävät

32. Kuinka monta hyvää ystävää sinulla on?

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Enemmän kuin kaksi

33. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- En ollenkaan
- Joskus
- Usein

34. Kuinka usein nämä väittämät sopivat sinuun? Valitse jokaisen väittämän kohdalla se vastausvaihtoehto, joka sopii parhaiten.

- En koskaan
- Harvoin
- Usein
- Erittäin usein

Väittämä muiden kutsumisesta mukaan

Väittämä yhteistyön tekemisestä

Väittämä kaverina olemisesta

Väittämä muiden tunteiden huomioon ottamisesta

Väittämä kiukunpuuskista

Väittämä ärsyyntymisestä

Väittämä kavereiden kanssa riitelemisestä

Väittämä muiden ärsyttämisestä

Junttila et al. Multisource Assessment of Social Competence. Educational and Psychological Measurement. Volume 66 Number 5 October 2006, 874-895. Kaikki oikeudet pidätetty.

Hampaiden harjaus

35. Kuinka usein harjaat hampaasi?

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

Ruokailu

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

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

37. 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

38. 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

Nukkuminen

39. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

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

Liikunta

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

40. 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

41. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

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

Tupakka

Nuuska

Sähkötupakka

42. Tupakoivatko vanhempasi nykyisin?

Äiti

Isä

- Ei
- Kyllä
- En tiedä

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

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

44. Käyttääkö joku vanhemmistasi mielestäsi liikaa alkoholia?

- Ei (siirry kysymykseen 46)
- Kyllä

45. Onko siitä aiheutunut sinulle haittaa?

- Ei
- Kyllä

Fyysinen väkivalta

46. 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 koskee sinua hämmentävällä tai ikävällä tavalla, kerro siitä aikuiselle, johon luotat. Kerro myös, jos joku on pakottanut sinut koskemaan itseään. Voit kertoa asiasta esimerkiksi opettajalle tai kouluterveydenhoitajalle. Voit myös soittaa MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen tai Rikosuhripäivystykseen.

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

- Kyllä
- En

Häiritsevää tai pelottavalta tuntuvaa 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 tai sijaisperheen vanhempia.

48. 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

Lukinnut sinut johonkin paikkaan

Uhannut sinua väkivallalla

49. 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

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

50. 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. Lisäksi oppilaat voivat käydä terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolla tarpeen mukaan.

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

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 53)
- En tiedä (siirry kysymykseen 53)

52. 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 perheeseeni liittyvistä asioista

Minusta tuntui turvalliselta kertoa asioistani

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

- En
- Kyllä
- En tiedä

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

- En
- Kyllä
- En tiedä

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

- Ei
- Kyllä
- En tiedä

Perhe ja asuminen

56. Missä asut? Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

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

57. Miksi asut isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa?

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

58. Mitä näistä sinulla on?

- Kyllä
- Ei, perheelläni ei ole rahaa tähän
- Ei, muista syistä

Joitakin uutena ostettuja vaatteita

Yleensä riittävästi ruokaa kotona

Oma puhelin

Rahaa omiin pieniin menoihin

59. Missä maassa sinä ja vanhempasi olette syntyneet?

Vastaa kaikkien osalta.

Sinä

Äiti

Isä

- Suomi
- Ruotsi
- Viro
- Venäjä
- Ukraina
- Jokin muu Euroopan maa
- Somalia
- Syyria
- Irak
- Iran
- Afganistan
- Intia
- Kiina
- Thaimaa
- Vietnam
- Jokin muu maa

60. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

Vanhempien kanssa keskusteleminen

61. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

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

62. Kuinka usein sinun kohdallasi tapahtuu seuraavia asioita?

- Usein
- Joskus
- Ei ollenkaan

Keskustelet vanhempiesi kanssa koulupäivästäsi

Sovitte kotiintuloajoista, kun lähdet ulos

Vanhempasi juttelevat ystäväiesi kanssa heitä tavatessaan

Vanhempasi tukevat ja kannustavat sinua

Tyytyväisyys elämään

63. 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.

64. 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

65. 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.

66. 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

67. Kotiosoitteesi postinumero: _____

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, Apuu chatissa, Poikien puhelimesta tai Rikosuhripäivystyksessä. [Palvelujen yhteystiedot löydät täältä.](#)

Mitä mieltä olet kyselystä? Jos haluat, voit antaa palautetta kyselystä tässä:

Paina lopuksi ”Lähetä”-painiketta ja sulje selain.