

Tervetuloa vastaamaan Kouluterveyskyselyyn!

Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Ohjeita:

- Valitse vastaus, joka on lähimpänä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi.
- Vastaa kysymyksiin rehellisesti.
- Keskity omaisiin 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 oppilaitosten 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. Koulutusala

- Humanistiset ja taidealat
- Kauppa ja hallinto
- Luonnontieteet
- Tietojenkäsittely ja tietoliikenne (ICT)
- Tekniikan alat
- Maa- ja metsätalousalat
- Terveys- ja hyvinvointialat
- Palvelualat

4. Minkä vuoden opiskelija olet?

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

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

- Kyllä
- En

6. Minä vuonna olet syntynyt?

- 2001 tai aiemmin
- 2002
- 2003
- 2004
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008 tai myöhemmin

7. Missä kuussa olet syntynyt?

- Tammikuu
- Helmikuu
- Maaliskuu
- Huhtikuu
- Toukokuu
- Kesäkuu
- Heinäkuu
- Elokuu
- Syyskuu
- Lokakuu
- Marraskuu
- Joulukuu

8. Missä vastaat tähän kyselyyn?

- Oppilaitoksessa lähiopetuksessa
- Etäopetuksessa
- Työpaikalla työelämässä oppimisen aikana

Opiskelu 1/3

9. Mitä pidät opiskelusta tällä hetkellä? Pidän opiskelusta

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

10. 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

11. 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

Seuraavassa kysymyksessä kiusaamisella tarkoitetaan 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.

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

- Useita kertoja viikossa
- Noin kerran viikossa
- Harvemmin
- Ei lainkaan (siirry kysymykseen 14)

13. Jos oppilaitoksen aikuinen on kiusannut sinua **tämän lukuvuoden** aikana, oliko hän

- Opettaja
- Muu oppilaitoksen aikuinen

14. 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

15. Koen olevani tärkeä osa

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

Luokkayhteisöä

Kouluyhteisöä

Opiskelu 2/3

16. 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

Käytännön työtehtävien tekeminen

Suullinen esiintyminen

Vastaaminen tunnilla

Opiskelussa käytettävien laitteiden (digitaalisen tekniikan tai ohjelmistojen) käyttö

17. Ovatko seuraavat asiat häirinneet sinua oppilaitoksessa **tämän lukuvuoden** aikana?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

Liian kuuma sisällä

Liian kylmä sisällä

Tunkkainen (huono) ilma

Epämiellyttävä haju

Opiskelutilojen ahtaus

Melu

Liian kirkas tai hämärä valaistus

Epämukavat työtuolit, työpöydät tai muut kalusteet

Huonot WC:t, pukeutumistilat ja peseytymistilat

18. Kuinka usein sinulla on ollut **tämän lukuvuoden** aikana

- Ei lainkaan
- Muutaman kerran vuodessa
- Kuukausittain
- Viikoittain
- Päivittäin tai lähes päivittäin

Myöhästymisiä

Luvattomia poissaoloja, lintsamista

Poissaoloja sairauden vuoksi

Ennalta sovittuja poissaoloja (esim. perheen lomamatka, harrastus)

Poissaoloja muusta syystä

19. Oletko vaihtanut oppilaitosta kesken **tämän lukuvuoden**?

- En
- Kyllä

Opiskelu 3/3

20. 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

21. 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

22. 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

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.

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

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

24. 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 28.

25. 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

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

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 28)

27. 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

28. Mitä mieltä olet terveydentilastasi?

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

29. Pituus ja paino (merkitse kokonaislukuina)

Pituus _____ **cm**

Paino _____ **kg**

30. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

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

31. Mieti **kolmea viime kuukautta** tähän päivään asti. Kuinka usein olet kokenut seuraavia asioita?

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

Sinun on vaikea nukahtaa

Heräät kesken yöunien

Olet päivisin väsynyt ja uupunut

Tunnet huimausta tai heikotusta

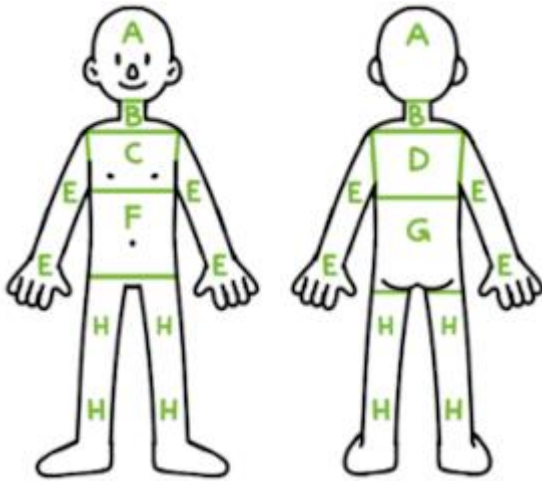
Nenäsi on tukossa tai sinulla on nuha

Kurkkusi on kuiva tai kipeä

Sinulla on yskä

Silmäsi kutiavat tai vuotavat

32. 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)

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

- Ei
- Kyllä

34. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

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

Onko sinun vaikea nähdä (jos sinulla on omat silmälasit tai piilolinssit, miten näet niiden kanssa)?

Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta huonon kuulon vuoksi, miten kuulet sen kanssa)?

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

Onko sinun vaikea oppia asioita?

Onko sinun vaikea muistaa asioita?

Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?

Mielen hyvinvointi

35. 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 ärsyntyä helposti

Pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua

Vain vähäinen mielenkiinto tai mielihyvä erilaisten asioiden tekemisestä

Alakuloisuus, masentuneisuus, toivottomuus

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

- En (siirry kysymykseen 38)
- Kyllä, olen kertonut asiasta jollekin
- Kyllä, mutta en ole kertonut asiasta kenellekään

37. 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

38. 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.

39. 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.

40. 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 laihnutut lähiaikoina yli kuusi kiloa kolmen kuukauden aikana?

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

Hallitseeko ruoka mielestäsi elämäsi?

41. 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

Jos mielen hyvinvointiin liittyvät asiat mietityttävät sinua, on tärkeää jutella asiasta esimerkiksi vanhempiesi tai oppilaitoksen terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi Sekasin chatissa tai MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta tai chatissa.

Ystävät

42. 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

43. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

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

Seurustelu ja seksuaaliterveys

44. 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

45. Seurusteletko tällä hetkellä?

- En
- Kyllä

46. Oletko koskaan ollut yhdynnässä?

- En ole (siirry kysymykseen 48)
- Olen

47. Mitä ehkäisymenetelmää käytitte viimeisimmässä yhdynnässä?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

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

48. Tarjotaanko opiskeluterveydenhuollossa tai opiskelu- tai asuinkuntasi muissa terveydenhuollon palveluissa **ilmaisia** ehkäisyvälineitä nuorille?

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

49. Oletko saanut viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana ilmaisia ehkäisyvälineitä terveydenhuollon ammattilaiselta?

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 51)
- En ole tarvinnut (siirry kysymykseen 51)

50. Mitä seuraavista olet saanut terveydenhuollon ammattilaisilta ilmaiseksi viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- Kondomeja
- E-pillereitä tai minipillereitä
- Ehkäisyrenkaan tai ehkäisylaastareita
- Kierukan
- Jälkiehkäisyä yhdynnän jälkeen
- Jotain muuta

Hampaiden harjaus

51. Kuinka usein harjaat hampaasi?

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

Ruokailu

52. 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 (jotain muuta kuin perunaa)

Karkkia tai suklaata

Sokeroitua limsaa tai sokeroitua mehua

Sokeritonta limsaa tai sokeritonta mehua (light)

Energiajuomaa

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

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

Aamupala

Koululounas

Iltaruoka

Iltapala

Välipaloja

54. 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

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 tunnin
- 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

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan 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

60. Kuinka kauan **yleensä** kävelet tai pyöräilet koulumatkoillasi? Huomioi myös matka bussipysäkille ja pysäkiltä oppilaitokseen ja kotiin.

- En lainkaan, kuljen koko matkan esim. mopolla tai autolla
- Alle 10 minuuttia päivässä
- 10-30 minuuttia päivässä
- 31-60 minuuttia päivässä
- Yli tunnin päivässä

Tupakointi ja päihteet 1/3

Kysymykset 61-62 koskevat TUPAKOINTIA (ei sähkötupakkaa)

61. 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

62. 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

63. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

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

Nuuskaa

Nikotiinipusseja

Vesipiippua (shisha)

64. 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

65. 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

66. Ovatko vanhempasi tupakoineet sinun elinaikanasi?

Äiti

Isä

Muu vanhempi

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

Tupakointi ja päihteet 2/3

67. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia, esimerkiksi puoli tölkkiä olutta tai enemmän?

- Kerran viikossa tai useammin
- Pari kertaa kuukaudessa
- Noin kerran kuukaudessa
- Harvemmin
- En käytä alkoholijuomia (siirry kysymykseen 70)

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

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

69. Miten hankit viimeksi juomasi alkoholin?

- 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

70. Käyttääkö joku vanhemmistasi mielestäsi liikaa alkoholia?

- Ei (siirry kysymykseen 72)
- Kyllä

71. Onko siitä aiheutunut sinulle haittaa?

- Ei
- Kyllä

Tupakointi ja päihteet 3/3

72. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita?

- En koskaan
- Kerran
- 2-4 kertaa
- 5 kertaa tai useammin

Kannabista (marihuanaa tai hasista)

Haistellut jotain huumaavaa ainetta (liimaa, butaania tms.) päihtyäksesi

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

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

Huumaavaa ainetta, josta et tiennyt, mitä se oli

73. 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

Kannabista (marihuanaa tai hasista)

Jotain muuta edellisessä kysymyksessä mainittua huumaavaa ainetta

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

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

Tapaturmat

75. 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

Fyysinen väkivalta

76. 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 oppilaitoksesi terveydenhoitajalle. Voit myös ottaa yhteyttä esimerkiksi Nettiturvakotiin tai Rikosuhripäivystykseen.

77. 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

78. 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 tai sijaisperheen vanhempia.

79. 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

80. 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

Syrjintä

81. 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, sukupuoliottomuus

Seksuaalinen suuntautuminen

Kieli

Ulkomainen tausta, romanitausta, saamelaisuus

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 ottaa yhteyttä esimerkiksi Nettiturvakotiin, Rikosuhripäivystykseen tai MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen ja chatiin.

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.

82. 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

83. 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

84. 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

85. 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 perheeseeni liittyvistä asioista

Minusta tuntui turvalliselta kertoa asioistani

86. Onko oppilaitoksesi joku aikuinen, jonka kanssa voit keskustella, jos mieltäsi painaa jokin asia?

- Ei
- Kyllä
- En tiedä

87. 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

Perhe ja asuminen 1/3

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

- Vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa
- Asun suunnilleen yhtä paljon kummanikin 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
- Asuntolassa
- Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai "kimppakämpässä"
- Yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa
- Yhdessä puolisoni (avo- tai avioliitossa) kanssa
- Puolison ja lapsen/lasten kanssa
- Yksin lapsen/lasten kanssa
- Asun vanhempieni luona yhdessä lapsen/lasten kanssa
- Muulla tavoin

89. Miksi asut isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa?

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

90. Mitkä seuraavista kuvaavat perhettäsi?

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Minulla on yksi vanhempi
- Minulla on kaksi vanhempaa
- Minulla on enemmän kuin kaksi vanhempaa
- Minulla ei ole vanhempia tai en ole yhteydessä heihin
- Vanhempani ovat eronneet
- Elän sateenkaariperheessä. Toinen tai molemmat vanhempani kuuluvat seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön.
- Minut on adoptoitu

91. Autatko tai hoidatko perheenjäsentäsi tai muuta läheistä ihmistä, jolla on esimerkiksi vakava sairaus, vamma tai joka on hyvin vanha?

- Perheessäni ei ole tällaista tilannetta tai avuntarvetta
- Muutamana kerran vuodessa
- Kuukausittain
- Viikoittain
- Päivittäin tai lähes päivittäin

Perhe ja asuminen 2/3

92. 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

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

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

94. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

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

95. 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

96. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

Perhe ja asuminen 3/3

97. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

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

Tyytyväisyys elämään

98. Oletko elämäsi tällä hetkellä

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

99. 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

© Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, kaikki oikeudet pidätetty.

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.

100. 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

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

101. 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

102. 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.

103. 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

104. 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

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

- En (siirry kysymykseen 107)
- Kyllä

106. Työskentelen keskimäärin viikossa

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

107. 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

108. Kotiosoitteesi postinumero: _____

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 puhelimessa ja chatissa, Sekasin -chatissa, Nettiturvakodissa, Poikien puhelimessa, Naisten Linjalla, Rikosuhripäivystyksessä. [Palvelujen yhteystiedot löydät täältä.](#)

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

Paina lopuksi ”Lähetä”-painiketta ja sulje selain.