

Tervetuloa vastaamaan Kouluterveyskyselyyn!

Perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaat

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.

Ohjeita:

- Valitse vastaus, joka on lähimpänä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi.
- Vastaa kysymyksiin rehellisesti.
- Keskity omiin 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?

- 8. luokalla
- 9. luokalla

4. Minä vuonna olet syntynyt?

- 2004 tai aiemmin
- 2005
- 2006
- 2007
- 2008
- 2009
- 2010 tai myöhemmin

5. Missä kuussa olet syntynyt?

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

Koulunkäynti 1/3

6. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä? Pidän koulunkäynnistä

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

7. Mitä mieltä olet luokastasi?

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

Luokassani on hyvä työrauha

Luokan ilmapiiri on sellainen, että uskallan vapaasti ilmaista mielipiteeni

Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä

8. 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 oppilaita oikeudenmukaisesti**

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.

9. Onko joku opettajista tai muista koulusi aikuisista kiusannut sinua koulussa **tämän lukuvuoden** aikana?

- Useita kertoja viikossa
- Noin kerran viikossa
- Harvemmin
- Ei lainkaan (siirry kysymykseen 11)

10. Jos koulun aikuinen on kiusannut sinua **tämän lukuvuoden** aikana, oliko hän

- Opettaja
- Muu koulun aikuinen

11. Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin koulussasi **tämän lukuvuoden** aikana?

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

Oppituntien järjestelyt (esim. työskentelytavat)

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

Välituntien tai taukojen suunnittelu tai toteutus

Koulun yhteisten sääntöjen laatiminen

Kouluilojen suunnittelu tai siistiminen

Kouluruokailu (mm. ruokalistat, tilojen viihtyvyys)

Koulun teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestäminen

12. Koen olevani tärkeä osa

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

Luokkayhteisöä

Kouluyhteisöä

Koulunkäynti 2/3

13. Onko sinulla vaikeuksia seuraavissa koulunkäyntiin 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

14. Ovatko seuraavat asiat häirinneet sinua koulussa **tämän lukuvuoden** aikana?

- Ei ollenkaan
- Jonkin verran
- Paljon

Liian kuuma sisällä

Liian kylmä sisällä

Tunkkainen (huono) ilma

Epämiellyttävä haju

Luokkahuoneen ahtaus

Melu

Liian kirkas tai hämärä valaistus

Epämukavat työtuolit, työpöydät tai muut kalusteet

Huonot WC:t, pukeutumistilat ja peseytymistilat

15. 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

16. Oletko vaihtanut koulua kesken **tämän lukuvuoden**?

- En
- Kyllä

Koulunkäynti 3/3

17. Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi 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

18. 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

19. Oletko saanut tukea ja apua **oppimiseen ja koulunkäyntiin** seuraavilta koulun aikuisilta **tämän lukuvuoden** aikana?

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

Luokanvalvoja

Muu opettaja

Opinto-ohjaaja (OPO)

Erityisopettaja

20. Mihin aiot ensisijaisesti hakea opiskelemaan peruskoulun jälkeen?

Valitse yksi vaihtoehto.

- Lukioon
- Ammatilliseen koulutukseen
- Tutkintokoulutukseen valmentavaan koulutukseen (TUVA)
- En tiedä

Kiusaaminen

Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita jollekin oppilaille. Kiusaamista on myös se, kun oppilasta kiusoitellaan **toistuvasti** tavalla, josta hän ei pidä. Kiusaamista ei ole se, kun kaksi suunnilleen **samanvahvuista** oppilasta riitelevät.

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

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

22. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen **tämän lukukauden** aikana?

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

Jos sinua ei ole kiusattu tai et ole itse osallistunut kiusaamiseen koulussa tämän lukukauden aikana, siirry kysymykseen 26.

23. Jos sinua on kiusattu tai olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen **tämän lukukauden** aikana, miten se on tapahtunut?

- Kyllä
- Ei

Nimitetty ilkeästi, tehty naurunalaiseksi tai kiusoiteltu loukkaavasti

Jätetty huomiotta tai kaveriporukan ulkopuolelle

Lyöty, potkittu tai tönitty

Levitetty valheita toisille oppilaille loukkaamistarkoituksessa

Viety rahaa tai tavaraa tai rikottu tavaroita

Uhkailtu tai pakotettu tekemään asioita vastentahtoisesti

Loukattu halventavilla ilmeillä tai eleillä

Loukattu kännykän tai internetin kautta; viestit, soitot tai kuvat

Jollakin muulla tavalla

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

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 26)

25. 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

26. Mitä mieltä olet terveydentilastasi?

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

27. Pituus ja paino (merkitse kokonaislukuina)

Pituus _____ cm

Paino _____ kg

28. Mitä mieltä olet painostasi? Oletko mielestäsi

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

29. 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

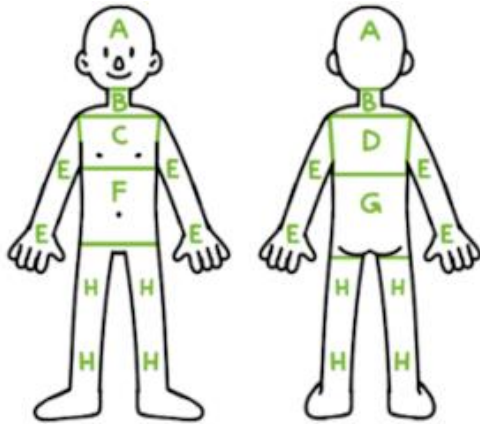
Nenäsi on tukossa tai sinulla on nuha

Kurkkusi on kuiva tai kipeä

Sinulla on yskä

Silmäsi kutiavat tai vuotavat

30. Katso kuvaa. Mieti **kolme 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)

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

- Ei
- Kyllä

32. 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

33. 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

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

- En (siirry kysymykseen 36)
- Kyllä, olen kertonut asiasta jollekin
- Kyllä, mutta en ole kertonut asiasta kenellekään

35. 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

Koulun aikuisilta (opettaja, terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi, kuraattori)

Palveluista koulun ulkopuolella (esim. terveyskeskus, mielenterveyspalvelut, nuorisotoimen palvelut)

Omilta vanhemmiltasi

Ystäviltä ja muilta läheisiltä

36. 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

Väittäjä toiveikkouden tunteesta

Väittäjä hyödyllisyyden tunteesta

Väittäjä rentoutuneisuuden tunteesta

Väittäjä ongelmien käsittelystä

Väittäjä ajattelun selkeydestä

Väittäjä läheisyyden tunteesta

Väittäjä kyvystä tehdä päätöksiä

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

37. 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.

38. 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?

39. 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 mietittyvät sinua, on tärkeää jutella asiasta esimerkiksi vanhempiesi tai koulun terveydenhoitajan kanssa. Voit myös jutella asioistasi esimerkiksi Sekasin chatissa tai MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta tai chatissa.

Ystävät

40. 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

41. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

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

42. 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.

Seurustelu ja seksuaaliterveys

43. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten seksuaalista suuntautumistasi tällä hetkellä?

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

44. Seurusteletko tällä hetkellä?

- En
- Kyllä

45. Oletko koskaan ollut yhdynnässä?

- En ole (siirry kysymykseen 47)
- Olen

46. 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
- En tiedä

47. Tarjotaanko kouluterveydenhuollossa tai opiskelu- tai asuinkuntasi muissa terveydenhuollon palveluissa **ilmaisia** ehkäisyvälineitä nuorille?

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

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

- Kyllä
- En (siirry kysymykseen 50)
- En ole tarvinnut (siirry kysymykseen 50)

49. 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

50. Kuinka usein harjaat hampaasi?

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

Ruokailu

51. 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

52. Kuinka usein syöt seuraavia aterioita **kouluviikon** aikana?

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

Aamupala

Koululounas

Iltaruoka

Iltapala

Välipaloja

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

Nukkuminen

54. 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

55. 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

56. 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

57. 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 koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi ripeä kävely, juokseminen ja pyöräily.

58. 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

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

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

Tupakointi ja päihteet 1/3

Kysymykset 60-61 koskevat TUPAKOINTIA (ei sähkötupakkaa)

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

- En yhtään (siirry kysymykseen 62)
- Vain yhden (siirry kysymykseen 62)
- 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. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

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

Nuuskaa

Nikotiinipusseja

Vesipiippua (shisha)

63. 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

64. 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

65. 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

66. 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 69)

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

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

68. 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

69. Käyttääkö joku vanhemmistasi mielestäsi liikaa alkoholia?

- Ei (siirry kysymykseen 71)
- Kyllä

70. Onko siitä aiheutunut sinulle haittaa?

- Ei
- Kyllä

Tupakointi ja päihteet 3/3

71. 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

72. 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**

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

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

Tapaturmat

74. Onko sinulle **tämän lukuvuoden** 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

Työelämään tutustumisessa

Koulumatkalla

Fyysinen väkivalta

75. 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 ottaa yhteyttä esimerkiksi Nettiturvakotiin tai Rikosuhripäivystykseen.

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

- Kyllä
- En

Puhelimessa tai internetissä

Koulussa

Työelämään tutustumisjaksolla (TET)

Harrastuksissa

Kadulla, kauppakeskuksessa tai muualla julkisessa tilassa

Sinun tai jonkun toisen henkilön kotona tai muussa yksityisessä tilassa

77. 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.

78. 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

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

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

80. Onko sinua kiusattu, syrjitty tai häiritty seuraaviin asioihin liittyen viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana koulussa 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, 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 kouluterveydenhoitajalle. 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 oppilaille terveystarkastuksia säännöllisesti. Tavallisesti terveydenhoitaja kutsuu tai antaa ajan terveystarkastukseen. Lisäksi oppilaat voivat käydä terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolla tarpeen mukaan.

81. Oletko käynyt **tämän lukuvuoden** aikana koulusi terveydenhoitajan, lääkärin, kuraattorin tai psykologin luona?

- En, ei ole ollut tarvetta
- En, yritin enkä päässyt
- Kyllä, 1-2 kertaa
- Kyllä, 3-5 kertaa
- Kyllä, yli 5 kertaa

Terveydenhoitajalla muuten kuin terveystarkastuksessa

Lääkärillä muuten kuin terveystarkastuksessa

Kuraattorilla

Psykologilla

82. Kuinka helppoa sinun on ollut päästä koulusi 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

83. Milloin sinä olet viimeksi käynyt kouluterveydenhuollon **terveystarkastuksessa?**

Valitse yksi vaihtoehto sekä terveydenhoitajan että lääkärin osalta.

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

Kouluterveydenhoitajalla

Koululääkärillä

84. Miten seuraavat asiat toteutuivat **tämän lukuvuoden** aikana tehdyssä 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

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

- Ei
- Kyllä
- En tiedä

86. Oletko saanut tukea ja apua **hyvinvointiisi** seuraavilta koulun 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 koulussa

Perhe ja asuminen 1/3

87. 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
- Asuntolassa
- Yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa
- Muulla tavoin

88. Miksi asut isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa?

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

89. 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

90. Autatko tai hoidatko perheenjäsenäsi 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

91. 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

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

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

93. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

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

94. 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

95. 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

96. Pystytkö keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

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

Tyytyväisyys elämään

97. Oletko elämäsi tällä hetkellä

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

98. 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

© Terveyden 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.

99. 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

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.

100. 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

101. Kuinka usein teet seuraavia asioita **kouluajan ulkopuolella?**

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

Harrastan liikuntaa tai urheilun

Harrastan laulamista, soittamista tai säveltämistä

Harrastan näyttelemistä, 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.

102. 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 koulun kerhossa

Omatoimisesti

103. 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

104. 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

105. 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 ja chatissa, Sekasin -chatissa, Apuu chatissa, Nettiturvakodissa, Poikien puhelimesta, 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.