

Tervetuloa vastaamaan Kouluterveyskyselyyn!

Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, eli sinun ei ole pakko vastata kyselyyn.

Ohjeita:

- Valitse vastaus, joka on lähimpänä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi.
- Vastaa kysymyksiin rehellisesti. Jokaiseen kysymykseen ei ole pakko vastata.
- Keskity omiin vastauksiisi. Älä seuraa, mitä muut vastaavat. Anna muiden täyttää rauhassa oma lomakkeensa.
- Kun olet valmis tai vastaamisaika päättyy, mene lomakkeen viimeiselle sivulle ja paina ”Lähetä”-painiketta. Sulje sen jälkeen selain.

Kyselyssä ei kysytä nimeäsi. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kukaan ei siis saa tietää, mitä juuri sinä olet vastannut.

Vastaukset auttavat oppilaitoksia kehittämään toimintaansa. Vastausten avulla voidaan myös parantaa lasten ja nuorten palveluita. Vastauksia käytetään myös tutkimuksiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) ja niitä voidaan antaa muiden tutkijoiden käyttöön. Tiedoista huolehditaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella ja Tietoarkistossa.

Taustatiedot

1. Mikä on virallinen sukupuolesi?

- ☐ Poika
- ☐ Tyttö

2. Mitä sukupuolta tunnet olevasi?

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

3. Millä luokalla olet?

- ☐ 4. luokalla
- ☐ 5. luokalla

Koulunkäynti 1/2

4. Kuinka paljon pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä?

- ☐ Hyvin paljon
- ☐ Melko paljon
- ☐ Melko vähän
- ☐ En ollenkaan

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. Miten hyvin tulet toimeen koulukavereiden kanssa?

- ☐ Hyvin
- ☐ Kohtalaisesti
- ☐ Huonosti

8. Miten hyvin tulet toimeen opettajien kanssa?

- ☐ Hyvin
- ☐ Kohtalaisesti
- ☐ Huonosti

9. Ovatko opettajat kiinnostuneita siitä, mitä sinulle kuuluu?

- ☐ Usein
- ☐ Joskus
- ☐ Ei koskaan

Seuraavassa kysymyksessä kiusaaminen tarkoittaa sitä, että joku koulun työntekijä aiheuttaa sanoilla tai teoilla **toistuvasti** pahaa mieltä jollekin oppilaalle. Työntekijä voi olla opettaja tai joku muu, joka on töissä koulussa. Se ei kuitenkaan ole kiusaamista, jos hän puuttuu esimerkiksi siihen, että oppilas häiritsee muita tai ei tee tehtäviään.

10. Onko joku opettajista tai muista koulusi työntekijöistä kiusannut sinua koulussa **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Kyllä, useita kertoja viikossa
- ☐ Kyllä, noin kerran viikossa
- ☐ Kyllä, harvemmin
- ☐ Ei ollenkaan

11. Kuinka paljon sinä olet ollut mukana suunnittelemassa seuraavia asioita **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Paljon
- ☐ Jonkin verran
- ☐ En ollenkaan

Koulun yhteiset säännöt

Välituntitoiminta

Koulun piha-alueet

Kouluruokailu

Koulun juhlat, tapahtumat ja retket

Oppituntien sisältö

12. Kuinka usein sinusta tuntuu, että voit olla koulussa oma itsesi?

- ☐ Aina
- ☐ Usein
- ☐ Harvoin
- ☐ Ei koskaan

13. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinulla on koulussa turvallinen olo?

- ☐ Aina
- ☐ Usein
- ☐ Harvoin
- ☐ Ei koskaan

Koulunkäynti 2/2

14. Onko sinulla vaikeuksia lukemisessa?

- ☐ Ei ollenkaan
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Paljon

15. Onko sinulla vaikeuksia laskemisessa?

- ☐ Ei ollenkaan
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Paljon

16. Onko sinulla vaikeuksia kirjoittamisessa?

- ☐ Ei ollenkaan
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Paljon

17. Kuinka usein olet kokenut seuraavia koulutyöhösi liittyviä tunteita?

- ☐ En melkein koskaan
- ☐ Muutaman kerran kuukaudessa
- ☐ Muutamana päivänä viikossa
- ☐ Melkein joka päivä

Aamulla minusta tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö

Olen innostunut koulutyöstä

Kun teen koulutehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni

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.

18. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa **kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Useita kertoja viikossa
- ☐ Noin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin
- ☐ Ei ollenkaan [siirtyy kysymykseen 21]

19. Tietääkö joku opettajista tai muista koulun työntekijöistä, että sinua on kiusattu **kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei [siirtyy kysymykseen 21]
- ☐ En osaa sanoa [siirtyy kysymykseen 21]

20. Mitä tapahtui sen jälkeen, kun opettaja tai joku muu koulun työntekijä sai tietää kiusaamisesta?

- ☐ Kiusaaminen loppui
- ☐ Kiusaaminen väheni
- ☐ Kiusaaminen jatkuu kuten ennenkin
- ☐ Kiusaaminen pahentui

21. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen **kevätlukukauden** aikana?

- ☐ Useita kertoja viikossa
- ☐ Noin kerran viikossa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En ollenkaan

Keskusteleminen koulun aikuisen kanssa

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

- ☐ Ei
- ☐ Kyllä
- ☐ En tiedä

Vanhempien kanssa keskusteleminen

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

23. Voitko keskustella vanhempiesi kanssa omista asioistasi?

- ☐ En melkein koskaan
- ☐ Silloin tällöin
- ☐ Melko usein
- ☐ Usein

24. Kuinka usein vanhempasi tukevat ja kannustavat sinua?

- ☐ Usein
- ☐ Joskus
- ☐ Ei koskaan

25. Kuinka usein keskustelet vanhempasi kanssa koulupäivästäsi?

- ☐ Usein
- ☐ Joskus
- ☐ En koskaan

Perhe ja asuminen

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

- ☐ Vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa
- ☐ Vanhempieni luona vuorotellen
- ☐ Yhden vanhempani kanssa
- ☐ Sijaisperheessä
- ☐ Lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa
- ☐ Ammatillisessa perhekodissa
- ☐ Muussa paikassa

27. Oletko syntynyt Suomessa?

- ☐ Kyllä
- ☐ En

28. Onko äitisi syntynyt Suomessa?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En tiedä

29. Onko isäsi syntynyt Suomessa?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En tiedä

30. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

Ystävät

31. Kuinka monta hyvää ystävää sinulla on?

- ☐ Ei yhtään
- ☐ Yksi
- ☐ Kaksi
- ☐ Enemmän kuin kaksi

32. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

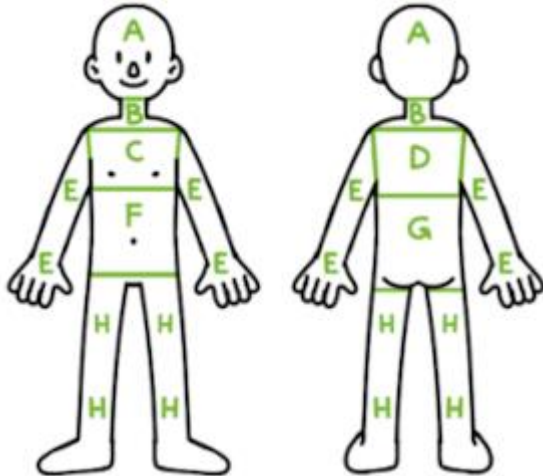
- ☐ En ollenkaan
- ☐ Joskus
- ☐ Usein

Terveys

33. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Terveysteni on:

- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Melko hyvä
- ☐ Kesinkertainen
- ☐ Melko tai erittäin huono

34. Kipu voi johtua esimerkiksi sairaudesta, tapaturmasta tai liikunnasta. Kipua voi olla myös ilman selvää syytä. Katso kuvaa. Mieti **kolmea viime kuukautta** tähän päivään asti. Kuinka usein sinulla on ollut kipuja näillä alueilla?



- ☐ Joka päivä tai melkein 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)

Tapaturmat

35. Onko sinulle **syyslukukauden tai kevätlukukauden** 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

Hampaiden harjaus

36. Kuinka usein harjaat hampaasi?

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

Ruokailu

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

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

38. Mitä mieltä olet koululounaasta?

- ☐ Aina
- ☐ Usein
- ☐ Harvoin
- ☐ Ei koskaan

Koululounasta tarjotaan sopivaan aikaan päivästä

Syömiseen on tarpeeksi aikaa

Ruokaa on tarpeeksi tarjolla

Ruoka maistuu hyvältä

Ruoka on laadultaan hyvää

Nukkuminen

39. Nukutko mielestäsi tarpeeksi?

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

Liikkuminen

Seuraavaksi kysytään sellaisesta liikkumisesta, jossa **hengästyt ja sydämesi syke nousee**. Liikkuminen voi olla esimerkiksi sitä, että pyöräilet tai kävelet nopeasti, pelaat liikunnallisia pelejä, juokset, liikut koulun liikuntatunneilla tai harrastat jotain urheilua.

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

Tyytyväisyys elämään

41. Kuinka tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä?

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

Avun saanti ja palvelut

42. Kuinka monta kertaa yhteensä olet käynyt kouluterveydenhoitajalla **syyslukukauden ja kevätlukukauden** 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.

43. Oletko käynyt **syyslukukauden tai kevätlukukauden** aikana terveystarkastuksessa kouluterveydenhoitajan tai koululääkärin luona?

- ☐ Kyllä
- ☐ En [siirtyy kysymykseen 45]
- ☐ En tiedä [siirtyy kysymykseen 45]

44. Miten seuraavat asiat toteutuivat **syyslukukauden tai kevätlukukauden** 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

Mielen hyvinvointi

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

- ☐ Ei koskaan tai ei melkein 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

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 puhelimesta tai chatissa.

Tupakointi ja päihteet

46. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

- ☐ En ole
- ☐ Olen kokeillut kerran tai pari
- ☐ Käytän silloin tällöin

Tupakka

Sähkötupakka (vape)

Nuuska

Nikotiinipussit

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

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

Fyysinen väkivalta

48. Onko sinulle viimeksi kuluneen **12 kuukauden** aikana tehty seuraavia asioita?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Joku varasti tai yritti varastaa minulta jotain niin, että hän käytti tai uhkasi käyttää väkivaltaa

Joku varasti minulta jotain, mutta ei käyttänyt eikä uhannut käyttää väkivaltaa

Joku uhkasi vahingoittaa minua fyysisesti

Joku kävi kimppuuni ja löi minua, potki minua tai käytti jotain asetta

Seksuaalinen häirintä ja väkivalta

Sanallinen seksuaalinen häirintä tarkoittaa sitä, että joku sanoo tai kirjoittaa seksuaalissävytteisiä, epämutkavalta tuntuja asioita kehostasi, vitsailee loukkaavasti tai puhuu seksistä tavalla, joka saa sinut tuntemaan olosi epämutkavaksi, ahdistuneeksi tai turvattomaksi.

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

- ☐ Kyllä
- ☐ En

Häiritsevää tai pelottavalta tuntuva kehon kommentointia tai ehdottelua

Seksuaalisesti häiritsevää viestittelyä tai videoiden tai kuvien näyttämistä

Joku on koskettanut sinun rintojasi tai sukuelimiäsi vastoin tahtoasi

Joku on painostanut tai pakottanut sinut koskemaan rintojaan tai sukuelimiään

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.

Perheessä koettu väkivalta

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

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

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Loukannut sanallisesti, esimerkiksi haukkunut minua

Nöyryyttänyt tai nolannut minua

Uhannut minua väkivallalla

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

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Tarttunut minuun niin, että minuun sattui

Töninyt tai ravistellut minua vihaisesti

Tukistanut minua tai vetänyt minua hiuksista

Läimäyttänyt minua

Lyönyt minua nyrkillä tai esineellä

Potkaissut minua

Satuttanut minua 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.

Vapaa-aika

52. Kuinka usein harrastat jotain?

- ☐ Melkein joka päivä
- ☐ Joka viikko
- ☐ Joka kuukausi
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

53. Kuinka usein harrastat liikuntaa tai urheilut **vapaa-ajalla?**

- ☐ Melkein joka päivä
- ☐ Joka viikko
- ☐ Joka kuukausi
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

Harrastan liikuntaa tai urheilun niin, että minua ohjataan tai valmennetaan

Harrastan liikuntaa itsenäisesti eli kukaan ei ohjaa tai valmenna minua

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.

54. Kuinka usein harrastat taidetta tai kulttuuria **vapaa-ajalla?**

- ☐ Melkein joka päivä
- ☐ Joka viikko
- ☐ Joka kuukausi
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

Harrastan taidetta ja kulttuuria niin, että minua ohjataan tai opetetaan

Harrastan taidetta ja kulttuuria itsenäisesti eli kukaan ei ohjaa tai opeta minua

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

55. 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

56. Mitä aikuisten pitäisi mielestäsi tehdä, jotta koululaiset voisivat hyvin?

Kirjoita enintään 2000 merkkiä. _____

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

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

Kirjoita enintään 2000 merkkiä. _____

Paina lopuksi "Lähetä"-painiketta ja sulje selain.