



8. luokan oppilaalle

Tietoja terveystarkastusta varten

Sinulla on pian koulussa terveystarkastus. Tarkastuksessa terveydenhoitaja ja lääkäri keskustelevat kanssasi ja tutkivat sinut. Terveydenhoitaja kutsuu myös vanhempasi mukaan tarkastukseen.

Täytä tämä lomake ennen terveystarkastusta.

Lomakkeella on kysymyksiä terveydestäsi ja hyvinvoinnista. Voit itse päättää, mihin kysymyksiin vastaat.

Sinun ajatuksesi omasta terveydestäsi ovat hyvin arvokkaita. Siksi on tärkeää, että vastaat lomakkeen kysymyksiin. Saat koulusta ohjeet, miten palautat lomakkeen.

Kuka näkee vastauksesi?

Terveydenhoitaja ja lääkäri lukevat vastauksesi. He kertovat vastauksista vanhemillesi vain, jos annat luvan. Muut eivät näe vastauksiasi.

Joskus terveydenhoitajan tai lääkärin on pakko kertoa ongelmista lastensuojelun työntekijälle. Silloin oppilas ja perhe saavat apua ongelmiin.

Sinun tietosi

Kirjoita vastaus viivalle.

Mikä sinun nimesi on? _____

Millä luokalla olet? _____

Mikä on puhelinnumerosi? _____

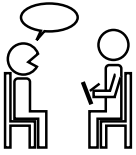
Koulu ja vapaa-aika

Merkitse rasti ruutuun sopivan vaihtoehdon kohdalle.

Millaista koulussa on sinun mielestäsi?



- Mukavaa
- Ihan ok
- Ikävää



Oletko käynyt koulussa kuraattorilla tai psykologilla?

En

Kyllä



Mitä haluat opiskella
peruskoulun jälkeen?



Mitä teet vapaa-aikana?



Ajattele koulua ja vapaa-aikaa.



Onko sinulla kavereita?

Kyllä

Liian vähän

Ei



Onko sinua kiusattu koulussa tai vapaa-ajalla?

Ei

En osaa sanoa

Kyllä

Oletko itse kiusannut toisia?

En

En osaa sanoa

Kyllä



Onko joku ehdotellut sinulle jotain seksiin liittyvää
tai kosketellut sinua,
vaikka et ole halunnut?

Ei

En osaa sanoa

Kyllä



Onko joku satuttanut tai uhkaillut sinua
koulussa tai vapaa-ajalla?

Ei

En osaa sanoa

Kyllä



Tunnetko itsesi terveeksi?

Kyllä



En osaa sanoa



En

Miksi et tunne itseäsi terveeksi? _____



Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus tai vaiva?

Ei Kyllä



Mikä sairaus tai vaiva sinulla on? _____



Millaista hoitoa saat sairautesi tai vaivaasi? _____



Oletko allerginen jollekin, esimerkiksi ruualle, lääkkeelle tai eläimelle?

En Kyllä

Mille olet allerginen? _____



Tarvitsetko koulussa erityistä ruokaa?

En Kyllä

Millaista erityistä ruokaa tarvitset? _____



Mitä yleensä syöt, ennen kuin lähdet kouluun? _____



Mihin aikaan menet nukkumaan, kun seuraavana päivänä on koulua?

Kello: _____

Rastita jokaisella rivillä ”Ei” tai ”Kyllä”. Valitse se vaihtoehto, mikä sopii sinuun.

Onko sinulla usein

	Ei	Kyllä
 pää kipeä		
vatsa kipeä		
kipua, kun teet jotain raskasta		
 selkä tai hartiat kipeät		
ihottumaa		
vaikeuksia nukkumisessa		
 surullinen olo tai masennusta		
pelkoja tai jännittämistä		
ärtynyt tai vihainen olo		
 vaikeuksia keskittyä jonkin asian tekemiseen		



Millä tavoilla saat liikuntaa vapaa-aikana?

Liikunta voi olla esimerkiksi kävelyä, ulkoilua tai harrastus, jossa liikut. _____



Kuinka paljon sinulla menee aikaa kännykän ja muiden laitteiden ääressä?

Laitteita ovat esimerkiksi kännykkä, pelikone, tietokone, tabletti ja televisio.

- Vähän aikaa
- Jonkin verran aikaa
- Paljon aikaa
- Erittäin paljon aikaa



Oletko mielestäsi sopivan painoinen?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En

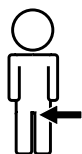
Kysymyksiä päihteistä

Merkitse jokaisen päihteen kohdalle rasti ruutuun sopivan vaihtoehdon kohdalle.



	En käytä	Olen kokeillut	Käytän
Tupakka			
Sähkötupakka			
Nuuska			
Alkoholi			
Huumeet			

Vastaa niihin kysymyksiin, jotka koskevat sinua.



Kysymyksiä kuukautisista

Ovatko kuukautisesi alkaneet?

Kyllä Ei

Ovatko kuukautiset säännölliset?

Kyllä
 En osaa sanoa
 Ei

Onko sinulla kipuja kuukautisten aikana?

Kyllä
 En osaa sanoa
 Ei

Kysymyksiä kiveksistä ja esinahasta

Onko sinulla ahdas esinahka?

Kyllä
 En osaa sanoa
 Ei

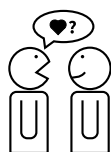
Onko sinulla kaksi kivistä?

Kyllä
 En osaa sanoa
 Ei

Onko toinen kiveksesi selvästi isompi kuin toinen?

Kyllä
 En osaa sanoa
 Ei

Nämä kysymykset ovat kaikille.



Onko sinulla tyttöystävä tai poikaystävä?

Ei Kyllä

Pohditko sukupuoltasi tai seksuaalista suuntautumistasi?

En Kyllä



Keitä perheeseesi kuuluu? _____

Miten tulet toimeen vanhempiesi kanssa?

- Hyvin
 Aika hyvin
 Huonosti



Kysymyksiä perheesi tavoista

- Kehuvatko vanhempasi sinua? Kyllä Ei
- Syöttekö joka päivä aterian yhdessä? Kyllä Ei
- Onko perheesi säännöt sovittu yhdessä? Kyllä Ei
- Saatko reilun rangaistuksen,
jos rikot sääntöjä? Kyllä En



Kysymyksiä perheesi huolista

- Onko jollain perheesi jäsenellä
pitkäaikainen sairaus
tai ongelmia mielenterveyden kanssa? Ei Kyllä
- Onko perheessasi paljon riitoja? Ei Kyllä
- Oletko huolissasi siitä,
että joku perheesi jäsen juo alkoholia
tai käyttää huumeita? En Kyllä
- Satuttaako tai uhkaileeko
joku perheesi jäsen toista? Ei Kyllä

Huolestuttaako tai pelottaako sinua jokin asia tällä hetkellä?



Mihin asioihin olet tyytyväinen itsessäsi ja elämässäsi?

Kiitos vastauksista!

Kuvat: Papunetin kuvapankki / papunet.net, Sclera (muokatut versiot alkuperäisistä), Sergio Palao / ARASAAC, Paxtoncrafts Charitable Trust (muokattu versio alkuperäisistä), Kuvako (muokatut versiot alkuperäisistä) ja PunaMusta Oy