

Hyvä viidesluokkalainen,

Sinulla on tulossa koulussa laaja terveystarkastus, jossa tapaavat kouluterveydenhoitajan ja lääkärin. Myös vanhempasi kutsutaan tarkastukseen mukaan.

Tällä kyselyllä kerätään etukäteen tietoa terveydestäsi ja hyvinvoinnista. Sinun oma mielipiteesi näistä asioista on hyvin arvokas, ja siksi tämän kyselyn täyttäminen on tärkeää.

Vastauksistasi terveydenhoitaja ja lääkäri saavat tietoa, jonka avulla he voivat auttaa sinua voimaan hyvin. Voit myös kertoa toiveistasi tarkastuksen suhteen.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Antamasi tiedot tulevat vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Tarkastuksessa keskustellaan vastauksistasi yhdessä sinun ja vanhempiesi kanssa.

Nimi	
Luokka	Vastauspäivä _____ . _____ . _____

Tunnetko itsesi terveeksi?

kyllä ehkä en, koska

Miten pidät huolta omasta hyvinvoinnista? Kerro, miten juuri sinä saat hyvää mieltä, energiaa ja pysyt terveenä.

Millainen mielialasi on yleensä koulussa? Valitse sopivin vaihtoehto.

				
<input type="checkbox"/> Olen tosi usein iloinen ja hyvällä tuulella.	<input type="checkbox"/> Olen aika usein iloinen ja hyvällä tuulella.	<input type="checkbox"/> Minulla on yhtä paljon iloisia ja kurjia hetkiä.	<input type="checkbox"/> Minulla on usein surullinen ja kurja olo.	<input type="checkbox"/> Minulla on lähes aina surullinen ja kurja olo.

• Maistuu sinulle kouluruoka?	<input type="checkbox"/> kyllä	<input type="checkbox"/> joskus	<input type="checkbox"/> ei
• Onko sinulla kavereita koulussa?	<input type="checkbox"/> on	<input type="checkbox"/> ehkä	<input type="checkbox"/> ei
• Onko sinua kiusattu koulussa?	<input type="checkbox"/> on	<input type="checkbox"/> ehkä	<input type="checkbox"/> ei
• Oletko huomannut luokallasi kiusaamista?	<input type="checkbox"/> olen	<input type="checkbox"/> ehkä	<input type="checkbox"/> en
• Entä oletko itse joskus kiusannut toisia?	<input type="checkbox"/> olen	<input type="checkbox"/> ehkä	<input type="checkbox"/> en

Minkä kouluarvosanan (numerona väliltä 4–10) antaisit

- luokkasi työrauhalle _____
- luokkasi ilmapiiirille eli luokkahengelle _____

Mitä kaikkea puuhaillet tai harrastat vapaa-ajallasi koulun jälkeen ja viikonloppuisin?

• Onko sinulla kavereita vapaa-ajalla?	<input type="checkbox"/> on	<input type="checkbox"/> ehkä	<input type="checkbox"/> ei
• Onko sinua kiusattu vapaa-ajalla?	<input type="checkbox"/> on	<input type="checkbox"/> ehkä	<input type="checkbox"/> ei

Kuinka paljon olet kännykän tai muiden ruutujen ääressä (tabletti, tietokone, pelikone, TV ym)?

koulupäivinä _____ tuntia päivässä

viikonloppuina _____ tuntia päivässä

Oletko nähnyt ruuduilta jotain sellaista, mikä on jäänyt vaivaamaan sinua (esimerkiksi seksiä tai väkivaltaa)?

olen ehkä en

Oletko joskus kokeillut tai käyttänyt sähkötupakkaa (vape), tupakkaa, nikotiinipusseja, alkoholia tai jotain vastaavaa?

olen ehkä en

Minkälaisia murrosikään liittyviä juttuja ja muutoksia olet itsessäsi huomannut?

Millainen mielialasi on yleensä kotona? Valitse sopivin vaihtoehto.



Olen tosi usein iloinen ja hyvällä tuulella.



Olen aika usein iloinen ja hyvällä tuulella.



Minulla on yhtä paljon iloisia ja kurjia hetkiä.



Minulla on usein surullinen ja kurja olo.



Minulla on lähes aina surullinen ja kurja olo.

Keitä sinun perheeseesi kuuluu?

Mikä sinusta on mukavinta perheessäsi?

Onko perheessäsi sinua koskevia sääntöjä (esimerkiksi kotiintuloaika, nukkumaanmeno-aika, pela-aika tai sääntöjä läksyistä, kotitöistä tai muusta?)

on ehkä ei

Onko säännöistä sovittu yhdessä?

on ehkä ei

Mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa?

Huolestuttaako tai pelottaako sinua joku asia tällä hetkellä? Mieti omaa itseäsi, kaveripiiriäsi, koulua, kotia ja tulevaisuutta. Mikä?

Mitä iloisia asioita elämässäsi on juuri nyt?

Mitä toiveita sinulla on terveystarkastukseen liittyen? Mistä haluat jutella? Jännittääkö joku asia?

Kiitos vastauksistasi!