

Hyvä kahdeksannen luokan oppilas,

Sinulle on tulossa kouluterveydenhuollon laaja terveystarkastus, jonka yhteydessä tapaavat sekä kouluterveydenhoitajan että koululääkäriin. Tällä kyselyllä kerätään etukäteen tietoa tarkastuksessa käsiteltävistä asioista. Sinun oma näkemysesi kysyttävistä asioista on hyvin arvokas, ja siksi tämän kyselyn täyttäminen on tärkeää. Voit myös kertoa toiveistasi tarkastuksen suhteen.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista.

Tarkastuksessa keskustellaan lomakkeen aiheista ja sinulla on mahdollisuus tarkentaa vastauksiasi. Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Asioista kerrotaan vanhemillesi vain sinun luvallasi. Kuitenkin silloin, jos sinun kasvusi tai kehityksesi näyttää olevan vaarantumassa, on kouluterveydenhuollolla lain määräämä velvollisuus kertoa tästä huolesta lastensuojeluun.

Terveystarkastuksesta tehdään kirjaukset potilasasiakirjoihin, minkä jälkeen tämä lomake hävitetään. Kouluterveydenhuollon asiakirjat ovat osa terveyskeskuksen potilasasiakirjarekisteriä.

Tämän lomakkeen voit täyttää tietokoneella. Lataa lomake tietokoneellesi ja vastaa kysymyksiin.

Täytetyn lomakkeen toimittaminen terveydenhoitajalle: Palauta täytetty lomake terveydenhoitajalle siten, kuin

hän on ohjeistanut. Hyvä tapa on tulostaa täytetty lomake kotona ja toimittaa se terveydenhoitajalle suljetussa kirjekuoressa. **Älä koskaan** lähetä täytettyä lomaketta tavallisella sähköpostilla, WhatsAppilla tai muulla suojaamattomalla tavalla, koska silloin tietosi voivat päätyä ulkopuolisten käsiin.

Oppilas

Nimi	
Luokka	Puhelinnumero

Koulu ja vapaa-aika

Koulunkäynti tuntuu minusta	mukavalta	ihan ok	ikävältä
Oppiminen on minulle	helppoa	joskus vaikeaa	vaikeaa
Kotitehtävien tekeminen on minulle	helppoa	joskus vaikeaa	vaikeaa
Minkä kouluarvosanan (numeron väliltä 4–10) antaisit luokkasi työrauhalle _____ luokkasi ilmapiirille eli luokkahengelle _____ ?			
Tulen toimeen opettajien kanssa	kyllä	vaihtelevasti	en
Minua jännittää tai pelottaa koulussa	ei kyllä, mikä? _____		
Minulla on kavereita tai ystäviä			
• koulussa	kyllä	liian vähän	ei
• vapaa-ajalla	kyllä	liian vähän	ei
Onko sinulla jo suunnitelmia peruskoulun jälkeisistä opinnoista?			
Miten vietät vapaa-aikaasi? (yksin/kavereiden/perheen kanssa, harrastuksissa)			

Kotiintuloaikani on arkisin klo _____ ja viikonloppuisin klo _____			

Syön päivittäin					
aamupalan	kouluruuan, lounaan	päivällisen	välipaloja	iltapalan	
Ruokavalioni sisältää					
maitoa tai ns. kasvimaitoa tai näistä valmistettuja tuotteita mitä? _____			kyllä	ei	
vihanneksia ja/tai hedelmiä			kyllä	ei	
lihaa			kyllä	ei	
kalaa			kyllä	ei	
Käytän D-vitamiinilisää _____ päivittäin satunnaisesti en lainkaan					
vuorokausiannos _____ mikrogrammaa					
Nukun arkisin klo _____ - _____ ja viikonloppuisin klo _____ - _____					
Liikuntatottumukseni (koululiikunnan lisäksi)					

Hampaitani hoidan					

Tupakka- ja nikotiinituotteiden ja päihteiden käyttö	en käytä	en käytä, olen kokeillut	käytän satunnaisesti	käytän	kaveripiirissä käytetään
sähkötupakka (vape)					
nikotiinipussit					
tupakka					
nuuska					
alkoholi					
huumeet (kannabis ym.)					
muu, mikä? _____					
Vastaa tämän kohdan kysymyksiin siltä osin, kuin ne koskevat sinua.					
Kysymyksiä kuukautisista					
Ovatko kuukautisesi alkaneet?	kyllä	ei	Kuukautisten alkamisikä _____ vuotta		
Onko kuukautiskiertosi säännöllinen?	kyllä	ei	Kierron pituus _____ vrk (vuodon alusta seuraavan alkuun)		
Onko sinulla kuukautiskipuja?	kyllä	ei	Vuodon kesto _____ vrk		
Kysymyksiä esinahasta ja kiveksistä					
Onko sinulla ahdas esinahka?	kyllä	ei			
Onko sinulla kaksi kivestä?	kyllä	ei			
Onko kiveksissäsi huomattava kokoero?	kyllä	ei			
Nämä kysymykset ovat kaikille.					
Seurusteluun liittyvät asiat ovat minulle ajankohtaisia.			kyllä	ei	
Raskauden ehkäisyyn liittyvät asiat ovat minulle ajankohtaisia.			kyllä	ei	
Pohdin seksuaaliseen kypsyymiseen liittyviä kysymyksiä.			kyllä	ei	
Pohdin seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuoli-identiteettiin liittyviä kysymyksiä.			kyllä	ei	

Koti ja perhe

Perheeseeni kuuluvat

Minun ja vanhempieni välit ovat erittäin hyvät hyvät kohtalaiset huonot

Mitä teet tai miten vietät aikaa yhdessä vanhempiesi kanssa?

Mistä asioista sinun ja vanhempiesi välille syntyy riitoja tai olette eri mieltä?

Voin kertoa asioistani ja huolestani

vanhemmille sisarukselle ystävälle jollekin muulle en kenellekään

Elämässäni on tapahtunut viime aikoina seuraavia muutoksia:

muutto	läheisen kuolema
vanhempien ero	sisaruksen syntymä tai poismuutto
vanhemman uusi avo- tai avioliitto	ei muutoksia
läheisen sairastuminen	muu, mikä? _____

Perheesi asiat vaikuttavat myös sinun hyvinvointiisi. Onko teidän perheessänne

kyllä

joskus / ehkä

ei

riittävästi yhteistä aikaa			
tapana jutella päivän tapahtumista			
yhteinen ruokahetki päivittäin			
tapana kannustaa ja antaa myönteistä palautetta			
kotityöt jaettu			
yhdessä sovitut säännöt			
reilut seuraamukset sääntöjen rikkomisesta			
turvallinen ja yleensä sopuisa ilmapiiri			
pitkäaikaissairautta (fyysistä tai psyykkistä)			
päihteiden käytöstä aiheutuvia huolia tai murheita			
ongelmia tai ristiriitoja perheenjäsenten välillä			
väkivallan uhkaa tai väkivaltaisuutta			

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

Missä asioissa olet tyytyväinen itseesi ja elämääsi juuri nyt?

Toiveitasi terveystarkastukseen liittyen

Päiväys

Lomakkeen täyttäjän allekirjoitus