

Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa
LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020
Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1

Julkaisun erillisliite 2

L-lomake on yleiskielinen ja pisin AMEO-lomakkeista. L-lomakkeessa kysymykset on muotoiltu samalla tavalla, kuin LIITU-kyselyn perusotoksessa. L-lomake sopii opiskelijoille, joilla ei ole tarkkaavuuden eikä ymmärtämisen alueilla haasteita.

M-lomake on hieman L-lomaketta lyhyempi, selkokielineen ja osittain kuvitettu. M-lomake sopii esimerkiksi opiskelijoille, joilla on lieviä haasteita tarkkaavuudessa sekä kognitiivisessa toiminnassa.

S-lomake lomake on lyhyin sekä ymmärrettävyydeltään helpoin. Lomake on selkokielineen ja täysin kuvitettu. Lomake sopii opiskelijoille, joilla on suuria haasteita tarkkaavuudessa ja / tai kognitiivisissa taidoissa.

Lomakkeet on kuvitettu SymWriter 2 -kuvakirjoitusohjelman avulla.

L-lomake

Hyvä opiskelija!

Oppilaitoksesi on mukana LIITU 2020 -tutkimuksessa. Keräämme tietoa opiskelijoiden toimintakyvystä ja liikunnan harrastamisesta.

Tutkimus on nettikysely. Vastaamiseen kuluu aikaa noin yksi oppitunti. Kysymme asioita, jotka liittyvät liikkumiseen ja elintapoihin.

Kyselyn rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Mihin tutkimuksen tuloksia käytetään?

Tuloksia julkaistaan tiedejulkaisuissa, liikunta-alan ammattilehdissä sekä koulutuksissa ja muissa samanlaisissa tilanteissa. Tulokset julkaistaan niin, että niistä ei voi tunnistaa sinua tai muita yksittäisiä ihmisiä.

Sinun oikeutesi

Sinulla on nämä oikeudet:

- Voit keskeyttää vastaamisen milloin vain.
- Voit kysyä lisätietoja tutkimuksesta puhelimitse tai sähköpostilla.
- Voit perua osallistumisen milloin vain. Siitä ei aiheudu mitään seurauksia.

Tietojasi käsitellään huolellisesti

Kyselyn toteuttaa Likes-tutkimuskeskus. Tutkijat käsittelevät tutkimustietoja huolellisesti. Tiedot tulevat vain tutkijoiden käyttöön.

Tiedot tallennetaan Likesin palvelimelle, joka on suojattu. Tietoja käsitellään niin, että opiskelijoita ja kouluja ei voi tunnistaa tutkimuksen tuloksista. Oppilaitoksesi rehtori on antanut luvan tähän tutkimukseen.

Voit lukea tutkimuksen tietosuojailmoituksen täältä:

www.likes.fi/tutkimus/liitu2020eao

Jos haluat kysyä lisää tutkimuksesta, vastaamme mielellämme. Myös huoltajasi voi kysyä lisätietoja.

Ystävällisin terveisin

Piritta Asunta, liikuntatieteiden tohtori, tutkija
LIKES-tutkimuskeskus
piritta.asunta@likes.fi
p.+358505765212

SUOSTUMUS LIITU 2020 -TUTKIMUKSEEN

Ilmoitan tällä suostumuksella,
haluanko osallistua tutkimukseen.
Tutkimus on nettikysely,
johon vastataan koulupäivän aikana.
Kysymykset liittyvät liikunnan harrastamiseen,
asenteisiin ja arvoihin.

Olen saanut tietoa LIITU 2020 -tutkimuksesta.
Olen voinut kysyä siitä lisää puhelimella tai sähköpostilla.
Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista.
Voin keskeyttää osallistumisen milloin vain,
ja minun ei tarvitse kertoa syytä siihen.
Ymmärrän myös, että tietojani käsitellään huolellisesti,
eikä niitä anneta ulkopuolisille henkilöille.

Merkitse rasti toiseen ruutuun:

OSALLISTUN LIITU 2020 -tutkimukseen

EN OSALLISTU LIITU 2020 -tutkimukseen

1. Sukupuoli

Mies

Nainen

Muu

2. Minä vuonna olet syntynyt?

2004

2003

2002

2001

2000

1999

1998

1997

1996

1995

1994

1993

1992

1991

1990

Muu, kirjoita mikä: _____

3. Missä kuussa olet syntynyt?

Tammikuussa (01)

Helmikuussa (02)

Maaliskuussa (03)

Huhtikuussa (04)

Toukokuussa (05)

Kesäkuussa (06)

Heinäkuussa (07)

Elokuussa (08)

Syyskuussa (09)

Lokakuussa (10)

Marraskuussa (11)

Joulukuussa (12)

4. Pituutesi _____ cm

En osaa sanoa

5. Painosi _____ kg

En osaa sanoa

6. Millä paikkakunnalla opiskelet?

7. Missä opiskelet?

- Opiskelen TELMA-koulutuksessa
- Opiskelen VALMA-koulutuksessa
- Opiskelen ammattiin (perustutkinto)

Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 7 ”opiskelen ammattiin”:

Mitä opiskelet? Kirjoita ala, jota opiskelet (esimerkiksi kiinteistöhoitaja tai ajoneuvoasentaja):

8. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

- Kaupungissa, keskustassa
- Kaupungissa, keskustan ulkopuolella
- Maaseudulla, kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa
- Maaseudulla, kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella

9. Missä maassa olet syntynyt?

- Suomessa
- Venäjällä
- Virossa
- Ruotsissa
- Irakissa
- Thaimaassa
- Muussa maassa

10. Missä maassa äitisi on syntynyt?

- Suomessa
- Venäjällä
- Virossa
- Ruotsissa
- Irakissa
- Thaimaassa
- Muussa maassa

11. Missä maassa isäsi on syntynyt?

- Suomessa
- Venäjällä
- Virossa
- Ruotsissa
- Irakissa
- Thaimaassa
- Muussa maassa

12. 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
- Asumisyksikössä
- Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai ”kimppekämpässä”
- Yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa
- Yhdessä puolisoni (avo- tai avioliitossa) kanssa
- Puolison ja lapsen/lasten kanssa
- Yksin lapsen/lasten kanssa
- Asun vanhempieni luona yhdessä lapseni/lasteni kanssa
- Muulla tavoin, kirjoita miten: _____

13. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

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

14. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	Ei vaikeuksia	Vähän vaikeuksia	Paljon vaikeuksia	Ei onnistu lainkaan
Onko sinun vaikea nähdä? (Jos käytät silmälaseja tai piilolinssijä, arvioi näkökykyäsi niiden kanssa)				
Onko sinun vaikea kuulla puhetta? (Jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa)				
Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?				
Onko sinun vaikea huolehtia itsestäsi, eli onko sinulla vaikeuksia esimerkiksi syömisessä tai kenkien pukemisessa?				
Onko sinun vaikea puhua niin, että muut kuin perheesi ymmärtävät sinua?				
Onko sinun vaikea oppia uusia asioita?				
Onko sinun vaikea muistaa asioita?				
Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?				
Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omaan rutiineihisi?				
Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?				
Onko sinun vaikea saada ystäviä?				

Käytätkö pyörätuolia?

Kyllä

En

15. Onko sinulla jokin lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai vamma (kuten CP vamma, diabetes, nivelrikko, tai allergia)?

Kyllä, kirjoita mikä: _____

Ei

16. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen kuuden kuukauden aikana?

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	Lähes päivittäin	Useammin, kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
Päänsärkyä					
Vatsakipu					
Niska-hartiasärkyä					
Selkäkipu					
Alakuloisuutta					
Ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta					
Hermostuneisuutta					
Vaikeuksia päästä uneen					
Huimauksen tunnetta					
Heräilemistä öisin					

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

17. Mieti 7 edellistä päivää.

Ympyröi, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

0 1 2 3 4 5 6 7

Seuraavassa kysymyksessä rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästyvät selvästi. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi vauhdikkaat pelit ja leikit ja juoksu tai hiihto.

18. Mieti tavallista viikkoa.

Ympyröi, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa.

0 1 2 3 4 5 6 7

19. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

- alle 500 m
- 500 m - 1 km
- 1,1 - 2 km
- 2,1- 3 km
- 3,1 - 5 km
- yli 5 km, merkitse matkan pituus kilometreinä: _____

20. Kuinka kuljet opiskelumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	Kävellen	Pyörällä	Moottoriajoneuvolla
Talvella			
Syksyllä ja keväällä			

21. Kuinka usein opiskelupäivän aikana tauoilla... (välitunti, ruokatunti, hyppyntunti)?

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	Päivittäinen	Useita kertoja viikossa	Noin kerran viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	En koskaan	Ei mahdollisuutta
Liikut reippaasti (esim. reipas kävely, pelailu, kuntosalilla käynti)						
Liikut kevyesti (esim. rauhallinen kävely, venyttely)						

22. Kuinka usein opiskelupäivän aikana tauoilla (välitunti, ruokatunti, hyppytunti) tai opiskelupäivän jälkeen...

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	Päivittäin	Useita kertoja viikossa	Noin kerran viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	En koskaan	Ei mahdollisuutta
Hyödynnät oppilaitoksen tiloissa tai pihalla olevia liikuntavälineitä (esim. pingis-/biljardipöytä, lauanvetotanko, pallot)						
Osallistut muiden opiskelijoiden ohjaamaan liikuntaan						
Ohjaat muiden opiskelijoiden liikkumista						
Liikut oppilaitoksen liikuntasalissa						
Osallistut oppilaitoksen liikunnalliseen kerhoon						

23. Kuinka usein oppitunneilla...

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	Päivittäin	Useita kertoja viikossa	Noin kerran viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	En koskaan	Ei mahdollisuutta
Osallistut ohjattuun taukoliikuntaan oppitunneilla						
Työskentelet seisten oppitunneilla						
Osallistut toiminnalliseen opetukseen, jossa liikkumista hyödynnetään oppimisen tukena						

24. Oletko saanut oppilaitoksessa yksilöllistä neuvontaa liikkumisen tueksi (esim. personal trainer -toiminta?)

Kyllä

En

25. Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	Estää erittäin paljon	Estää paljon	Estää jonkin verran	Estää vain vähän	Ei estä lainkaan
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta					
Liikunnan harrastaminen on liian kallista					
Aikani kuluu muissa harrastuksissa					
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa					
En ole liikunnallinen tyyppi					
Pidän liikuntaa tarpeettomana					
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani					
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä					
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan					
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja					
Ei ole aikaa liikuntaan					
Koululiikunta ei innosta minua					
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta					
Olen huono liikkumaan					

	Estää erittäin paljon	Estää paljon	Estää jonkin verran	Estää vain vähän	Ei estä lainkaan
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa					
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle					
Liikunta on ikävää/tylsää					
Liikunta on liian kilpailuhenkistä					
Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa voin liikkua					
Minulla ei ole kyytiä tai saattajaa liikuntapaikkaan					
En saa henkilökohtaista apua liikuntaan					
Minulla ei ole apuvälineitä, joita tarvitsen liikuntaan					
Ei ole sopivaa ryhmää, jossa voisin liikkua					
Muu syy, kirjoita mikä: _____ _____					

26. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- Kyllä, harrastan silloin tällöin
- En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

Vain niille, jotka vastaavat kysymykseen 26 "En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut":

Mikä seuraavista kuvaa parhaiten osallistumistasi urheiluseuratoimintaan?

Harrastin urheiluseurassa...

- Kokeilumielessä
- Harrastusmielessä
- Kilpailumielessä

Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 26 "En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut":

Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- En
- Kyllä, kokeilumielessä
- Kyllä, harrastusmielessä
- Kyllä, kilpailumielessä

Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 26 "En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan":

Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- Kyllä
- En

27. Pidätkö itseäsi...?

- Aivan liian laihana
- Hieman liian laihana
- Suunnilleen oikean kokoisena
- Hieman liian lihavana
- Aivan liian lihavana

28. Kuinka tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä?

- Olen erittäin tyytyväinen
- Olen melko tyytyväinen
- En tyytyväinen enkä tyytymätön
- Melko tyytymätön
- En ole lainkaan tyytyväinen

29. Onko terveytesi mielestäsi...?

- Erinomainen
- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono

30. Onko fyysinen kuntosi mielestäsi...?

- Erinomainen
- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono

31. Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?

- Joka tai lähes joka aamu
- 3-5 aamuna viikossa
- 1-2 aamuna viikossa
- Ei juuri koskaan

32. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä oppitunnille seuraavana päivänä?

- Viimeistään klo 21
- Viimeistään klo 22
- Viimeistään klo 23
- Viimeistään klo 24
- Viimeistään klo 01
- Viimeistään klo 02 tai myöhemmin

33. Milloin menet tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

- Viimeistään klo 21
- Viimeistään klo 22
- Viimeistään klo 23
- Viimeistään klo 24
- Viimeistään klo 01
- Viimeistään klo 02
- Viimeistään klo 03
- Viimeistään klo 04 tai myöhemmin

34. Milloin tavallisesti heräät arkaamuisin?

- Viimeistään klo 05
- Viimeistään klo 06
- Viimeistään klo 07
- Viimeistään klo 08 tai myöhemmin

35. Milloin tavallisesti heräät viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

- Viimeistään klo 07
- Viimeistään klo 08
- Viimeistään klo 09
- Viimeistään klo 10
- Viimeistään klo 11
- Viimeistään klo 12
- Viimeistään klo 13
- Viimeistään klo 14 tai myöhemmin

36. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla on tällä hetkellä?

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Kolme tai useampia

37. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

- En
- Kyllä, melko usein
- Kyllä, joskus
- Kyllä, hyvin usein

38. Oletko ITSE kokenut joutuneesi syrjityksi?

- En
- Kyllä, joskus
- Kyllä, usein
- En osaa sanoa

Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 38 "Kyllä, joskus" TAI "Kyllä, usein":

Missä tilanteissa olet kokenut joutuneesi syrjityksi tai kiusatuksi?

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Oppilaitoksessa			
Kodissa			
Liikunta- ja urheiluharrastuksissa			
Muissa harrastuksissa			
Nuorisopalveluissa (esim. nuorisotalossa)			
Muissa nuorten suosimissa hengailuympäristöissä (kauppakeskukset, kahvilat, huoltoasemat jne.)			
Kadulla kulkiessa			
Internetissä (esim. "somessa")			

39. Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?

0 1 2 3 4 5 6 7

40. Aiotko seuraavan vuoden aikana vähentää ruudun ääressä viettämäsi aikaa?

- Ehdottomasti en
- Luultavasti en
- Luultavasti kyllä
- Ehdottomasti kyllä

41. Ottaako kotiväkesi kansaa siihen, miten paljon vietät aikaa ruudun ääressä?

- Ei, kotiväkeni ei ota kantaa ruutuaikaani
- Kyllä, kotiväkeni toivoo minun vähentävän ruutuaikaani
- Kyllä, kotiväkeni asettaa rajoja ruutuaikaan

42. Pelaatko videopelejä (mobiili, konsoli, tietokone jne.)?

- Kyllä
- En

Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 42 "Kyllä":

Kuinka monta tuntia arvioit käyttäväsi videopelaamiseen (mobiili, konsoli, tietokone jne.) viikossa?

_____ tuntia viikossa

Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 42 "Kyllä" (niille, jotka pelaavat videopelejä):

Mitä pelaat?

Merkitse vastauksesi taulukkoon rastilla (x).

	En yhtään	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon
Toiminta- ja roolipelejä (esim. Red Dead Redemption, Zelda, GTA, Skyrim, Mass Effect, jne.)					
Seikkailupelejä ja interaktiivisia elokuvia (esim. Monkey Island, Heavy Rain, Walking Dead, To the Mon, Doki Doki, Literature Club, jne.)					
Pulmapelejä (esim. Angry Birds, Bejeweled, Candy Crush Saga, Puzzle & Dragons, Pasiassi, jne.)					
Urheilupelejä (Grand Turismo, FIFA, NHL, Wii Sports, Football Manager, jne.)					
Strategi- ja rakennuspelejä (Civilization, Cities Skylines, Minecraft, Clash of Clans, Europa Universalis, jne.)					
MMO (World of Warcraft, Guild Wars 2, Neverwinter, Elder Scrolls Online, Runescape, jne.)					
E-urheilupelejä (Fortnite, League of Legends, Counter Strike, DOTA, Overwatch, jne.)					
Muita pelejä , kirjoita mitä: _____ _____					

Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 42 "Kyllä" (niille, jotka pelaavat videopelejä):

Minä pelaan...

- Liian vähän
- Sopivasti
- Liian paljon
- Niin paljon, että se on minulle ongelma

Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 42 "Kyllä" (niille, jotka pelaavat videopelejä):

Pelaatko jotain e-urheilupelejä ranked-tasolla, online/LAN-turnauksissa tai kilpajoukkueessa?

- Kyllä, kirjoita mikä peli: _____
- En

43. Onko joku auttanut sinua tähän kyselyyn vastaamisessa?

Ei, täytin kyselyn itsenäisesti

Kyllä

Vain niille, jotka vastasivat saaneensa apua vastaamiseen:

Kuka sinua auttoi?

Henkilökohtainen avustaja

Opettaja

Joku muu henkilö, kirjoita kuka: _____

Vain niille, jotka vastasivat saaneensa apua vastaamiseen:

Millaista apua sait tähän kyselyyn vastaamisessa?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

Minulle luettiin kysymykset ja vastaukset

Minulle selitettiin joitain sanoja tai lauseita uudelleen

Vastaukset kirjattiin puolestani

Jotain muuta apua, kirjoita mitä:

Olet nyt vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Kiitos vastauksistasi!

M-lomake



Liikuntatutkimus



Koulusi on valittu LIITU 2020 -liikuntatutkimukseen.



Siinä tutkitaan opiskelijoiden toimintakykyä ja liikunnan harrastamista.



Tutkimukseen vastataan tietokoneella.



Tutkimuksessa kysytään sinun liikunnasta ja elämäntavoista.



Tutkimuksen tuloksia voidaan julkaista tiedejulkaisuissa.



Sinua ei tunnista tutkimuksen tuloksista.



Sinun



oikeudet



Saat



lopettaa



vastaamisen, jos haluat.



Saat



pyytää lisätietoa



tutkimuksesta



puhelimella



ja sähköpostilla.



Saat



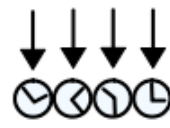
lopettaa



tutkimukseen



osallistumisen



koska tahansa.



LIITU 2020 -tutkimuksen



tekee



LIKES-tutkimuskeskus.



Vain tutkijat



katsovat



sinun vastauksia.



sinua



ei tunnista



tutkimuksen tuloksista.



Rehtori



on antanut luvat



tutkimukseen.



Voit lukea



tutkimuksen



tietosuojasta



nettisivulta:

<https://www.likes.fi/tutkimus/soveltava-liikunta/>



Tai



tutkija



Piritta Asunnalta:



sähköposti

piritta.asunta@likes.fi

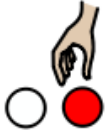


puhelin:

0505765212



Suostumus tutkimukseen



Päätän, haluanko osallistua LIITU 2020 -tutkimukseen.



Tutkimus tehdään koulupäivän aikana.



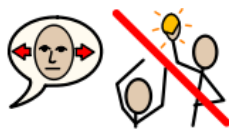
Olen ymmärtänyt mistä LIITU 2020 -tutkimuksessa on kysymys.



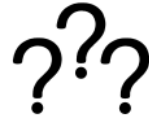
Haluatko osallistua tutkimukseen?



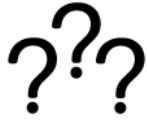
Kyllä, haluan osallistua tutkimukseen



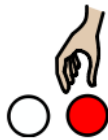
En halua osallistua tutkimukseen



Seuraavaksi sinun tulee vastata kysymyksiin.



Vastaa kysymyksiin merkitsemällä

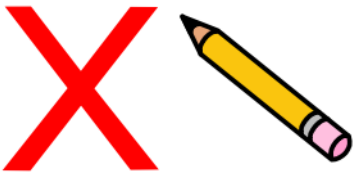


sopiva vaihtoehto.

1.



Oletko nainen vai mies?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Olen nainen

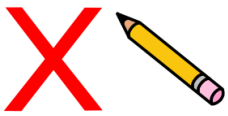
Olen mies

Olen joku muu

2.



Minkä ikäinen olet?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

15 vuotta

16 vuotta

17 vuotta

18 vuotta

19 vuotta

20 vuotta

21 vuotta

22 vuotta

23 vuotta

24 vuotta

25 vuotta

26 vuotta

27 vuotta

28 vuotta

29 vuotta

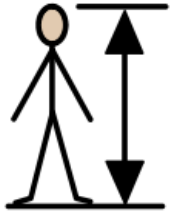
30 vuotta

vanhempi, kuin 30
vuotta →

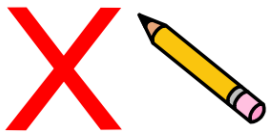
kirjoita, kuinka vanha olet:

_____ vuotta

3.



Kuinka pitkä olet?

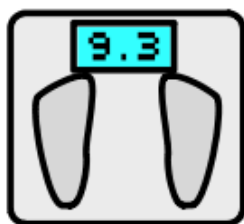


Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Olen _____ cm pitkä

En tiedä

4.



Kuinka paljon painat?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

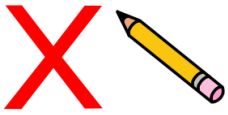
Painan _____ kg

En tiedä

5.



Missä paikassa opiskelet?

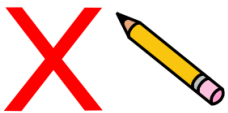


Valitse alla olevista vaihtoehdoista

6.



Missä koulutuksessa opiskelet?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

TELMA-koulutuksessa

VALMA-koulutuksessa

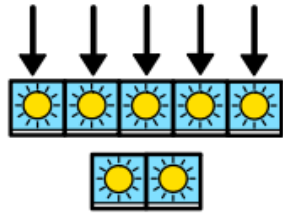
Opiskelen ammattiin (perustutkinto)

➔ **Mihin ammattiin opiskelet?** Kirjoita ala, jota opiskelet
(Esimerkiksi kiinteistöhuoltaja tai ajoneuvoasentaja):

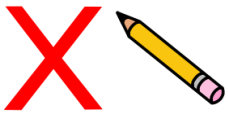
7.



Missä asut



arkipäivisin?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kotona

Asuntolassa

Jossain muualla, missä?

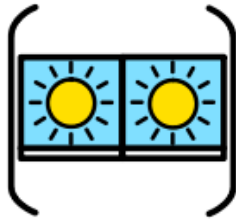


Kirjoita, missä asut:

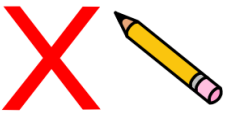
8.



Missä asut



viikonloppuisin?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kotona

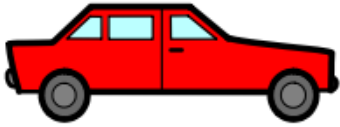
Asuntolassa

Jossain muualla, missä?

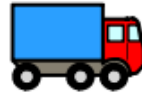
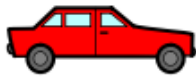


Kirjoita, missä asut:

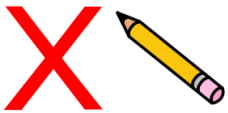
9.



Onko perheelläsi auto?



(Auto voi olla henkilöauto, pakettiauto tai kuorma-auto)



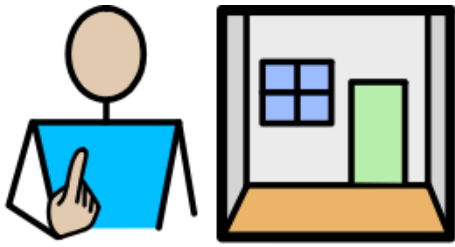
Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Ei

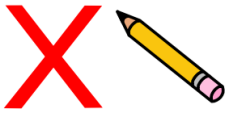
Kyllä, yksi

Kyllä, kaksi tai useampia

10.



Onko sinulla kotona oma huone?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kyllä

Ei

11.



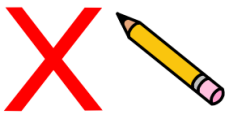
Kuinka monta tietokonetta sinun perheelläsi on?



Laske mukaan kannettavat tietokoneet ja tabletit.



Älä laske mukaan älypuhelimia ja pelikonsoleita.



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Perheelläni ei ole yhtään tietokonetta.

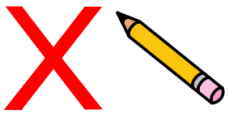
Perheelläni on yksi tietokone.

Perheelläni on kaksi tai useampia tietokoneita.

12.



Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Ei yhtään

Yksi

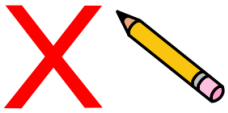
Kaksi

Useampia, kuin kaksi

13.



Onko kotonasi astianpesukone?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kyllä

Ei

14.



Kuinka monta lomamatkaa

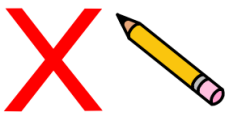


teit ulkomaille



EDELLEISEN VUODEN AIKANA

perheesi kanssa?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

En yhtään

Yhden

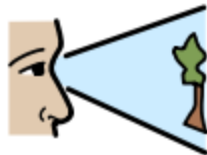
Kaksi

Useampia, kuin kaksi

15.



Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...

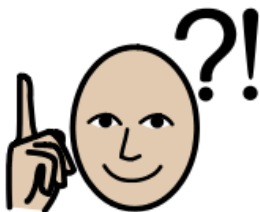


nähdä?

(Jos käytät silmälaseja tai piilolinssijä, arvioi näkökykyäsi niiden kanssa)



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

16.

Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...



kuulla puhetta?

(Jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa)



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



Paljon vaikeuksia



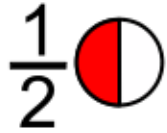
Ei onnistu lainkaan

17.

Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...

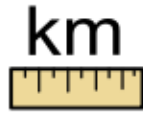


kävellä



noin

puoli



kilometriä,

esimerkiksi



urheilukentän



ympäri?



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

18.



Käytätkö pyörätuolia?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kyllä

En

19.

Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...

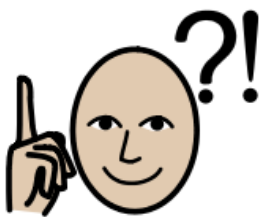
huolehtia itsestäsi,



esimerkiksi syödä tai pukea kengät jalkaan?



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

20.

Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...



puhua



niin, että

muut ihmiset



ymmärtävät

sinua?

(Kun vastaat, mieti muita ihmisiä, kuin perhettäsi)



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

21.

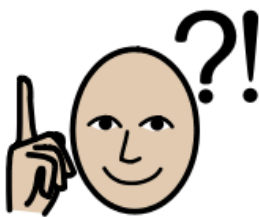
Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...



oppia asioita?



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

22.

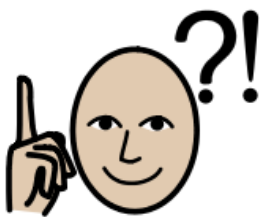
Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...



muistaa asioita?



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

23.

Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...



keskittyä,

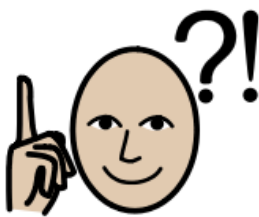
kun teet



kivaa tehtävää?



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



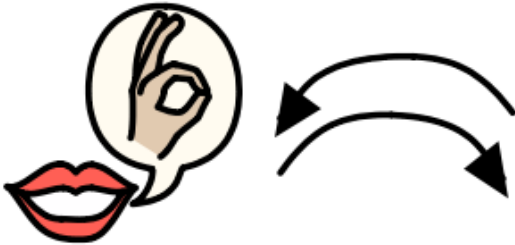
Paljon vaikeuksia



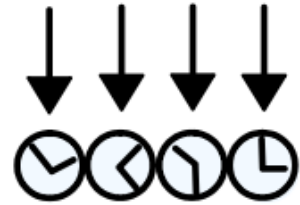
Ei onnistu lainkaan

24.

Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...



hyväksyä muutoksia

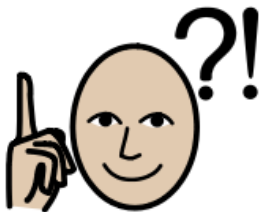


omiin

rutiineihisi eli tapoihisi?



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

25.

Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...



Hallita omaa käytöstä?



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia



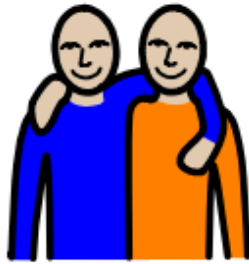
Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

26.

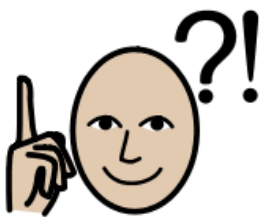
Kuinka helppoa tai vaikeaa sinulle on...



saada ystäviä?



Valitse alla olevista kuvista



Helppoa



Vähän vaikeuksia

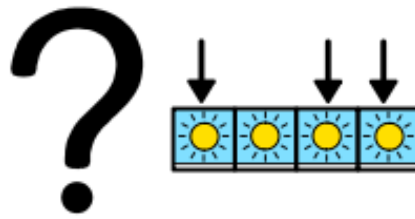


Paljon vaikeuksia



Ei onnistu lainkaan

27.



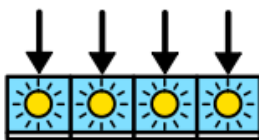
Kuinka usein..



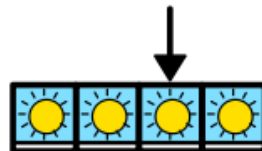
pääsi on kipeä?



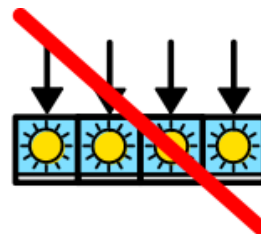
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



Joskus



Harvemmin tai eiikinä

28.

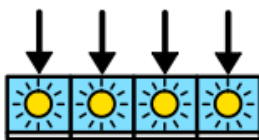
Kuinka usein..



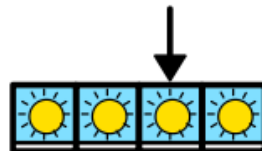
vatsasi on kipeä?



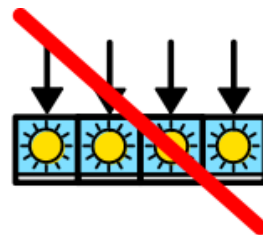
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



Joskus



Harvemmin tai eiikinä

29.

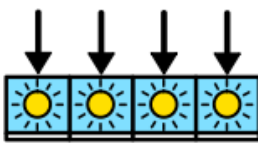
Kuinka usein..



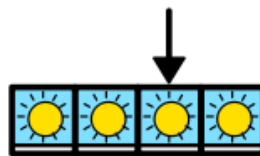
niskasi ja hartiasi ovat kipeät?



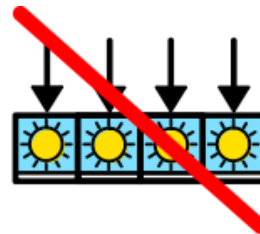
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



Joskus



Harvemmin tai ei ikinä

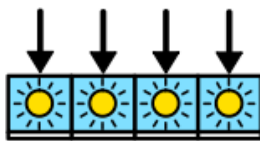
Kuinka usein...



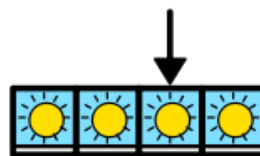
selkäsi on kipeä?



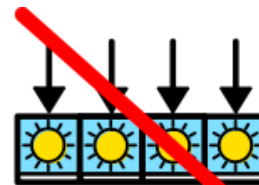
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



Joskus



Harvemmin tai eiikinä

31.

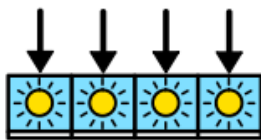
Kuinka usein..



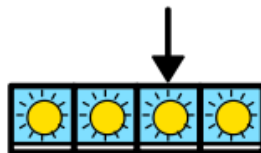
olet alakuloinen, eli sinulla on masentunut olo?



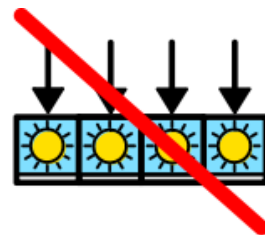
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



Joskus



Harvemmin tai ei ikinä

32.

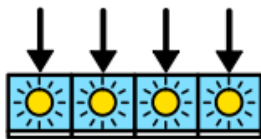
Kuinka usein..



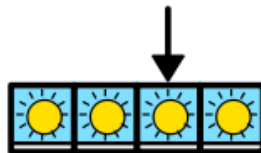
olet ärtynyt eli pahantuulinen?



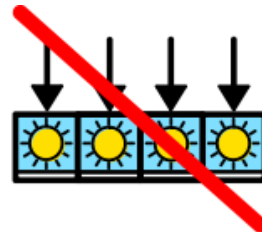
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



Joskus



Harvemmin tai ei ikinä

33.

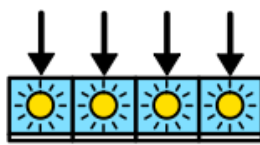
Kuinka usein..



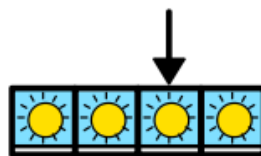
olet hermostunut?



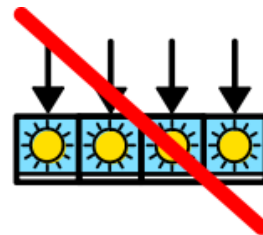
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



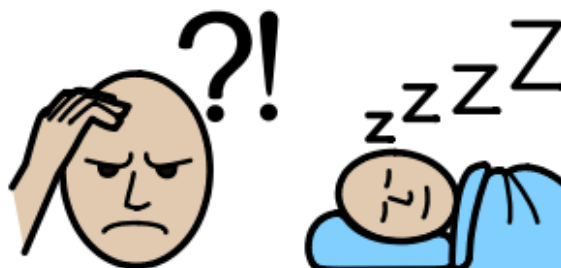
Joskus



Harvemmin tai ei ikinä

34.

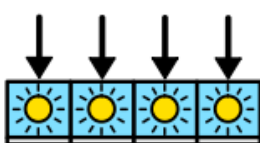
Kuinka usein..



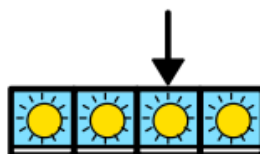
sinun on vaikeaa nukahtaa?



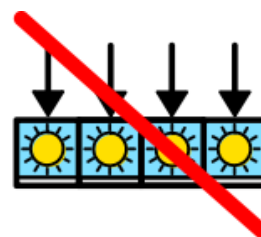
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



Joskus



Harvemmin tai ei ikinä

35.

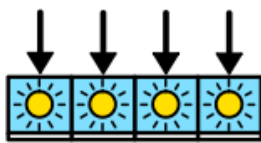
Kuinka usein..



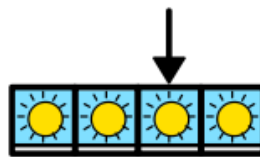
sinua huimaa?



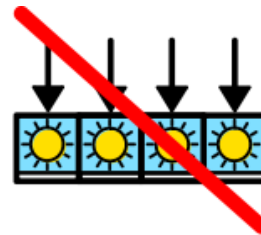
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



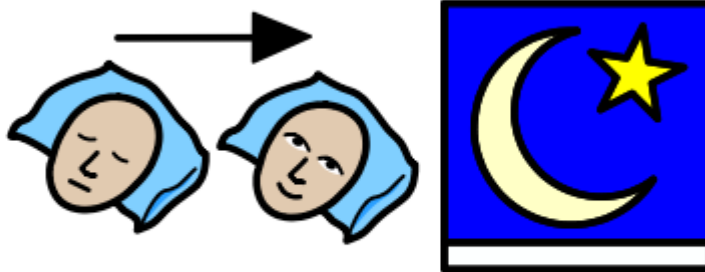
Joskus



Harvemmin tai ei ikinä

36.

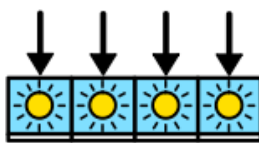
Kuinka usein..



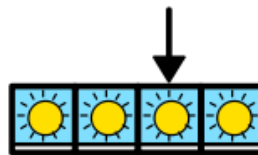
Heräilet öisin?



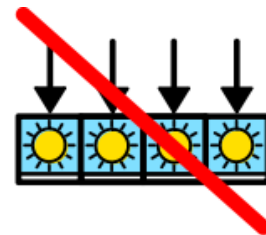
Mieti kuutta viime kuukautta ja valitse alla olevista kuvista



Melkein joka päivä



Joskus

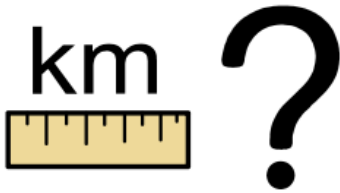


Harvemmin tai eiikinä



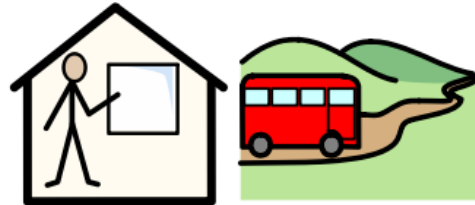
Seuraavat kysymykset koskevat oppilaitostasi eli kouluasi.

37.

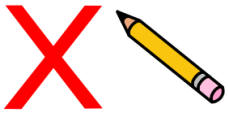


Kuinka pitkä

on



koulumatkasi?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Alle 0,5 km (alle puoli kilometriä)

0,5 km - 1 km

1,1 km - 2 km

2,1 km - 3 km

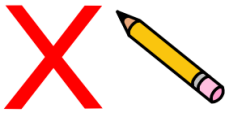
3,1 km - 5 km

Yli 5km, kirjoita matka _____ km

38.



Kuinka kuljet kouluun yleensä talvella?



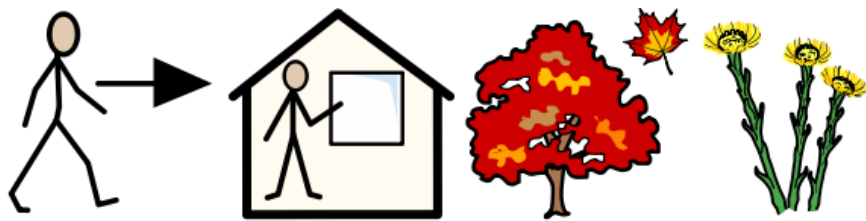
Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kävellen

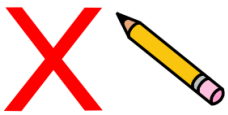
Polkupyörällä

Moottoriajoneuvolla

39.



Kuinka kuljet kouluun yleensä syksyllä ja keväällä?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kävellen

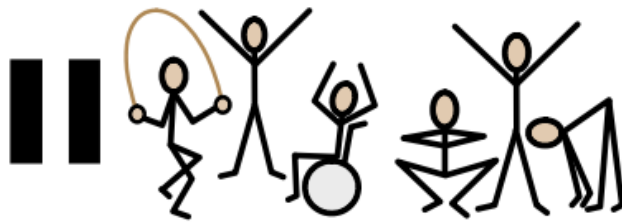
Polkupyörällä

Moottoriajoneuvolla

40.



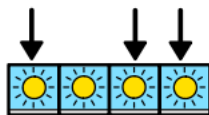
Kuinka usein oppitunneilla....



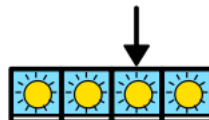
osallistut taukoliikuntaan?



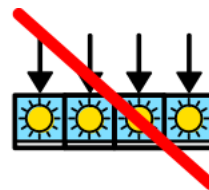
Valitse alla olevista kuvista



Usein



Joskus

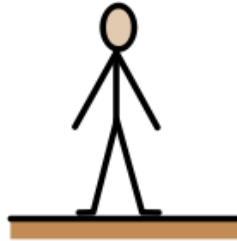


En koskaan

41.



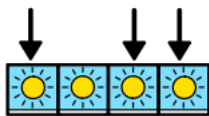
Kuinka usein oppitunneilla....



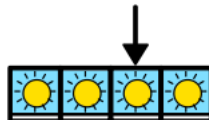
seisot, kun työskentelet?



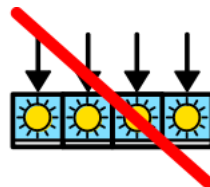
Valitse alla olevista kuvista



Usein



Joskus



En koskaan

42.



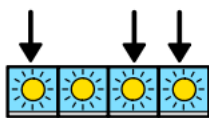
Kuinka usein oppitunneilla



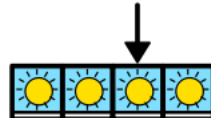
osallistut toiminnalliseen opetukseen, joka sisältää liikkumista?



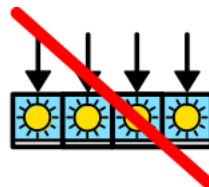
Valitse alla olevista kuvista



Usein

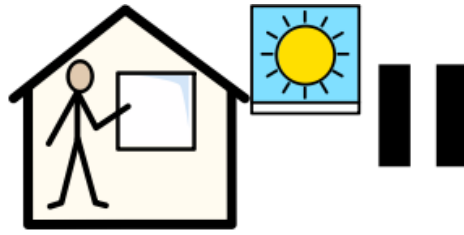


Joskus



En koskaan

43.



Kuinka usein koulupäivän aikana tauoilla..

liikut reippaasti?



(esimerkiksi

kävelet reippaasti,

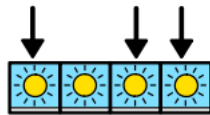
pelaat

tai

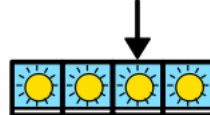
käyt kuntosalilla)?



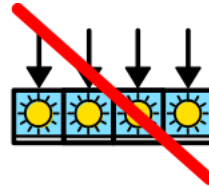
Valitse alla olevista kuvista



Usein

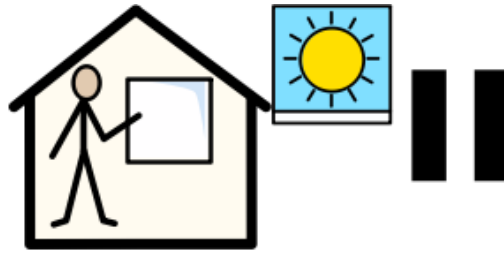


Joskus



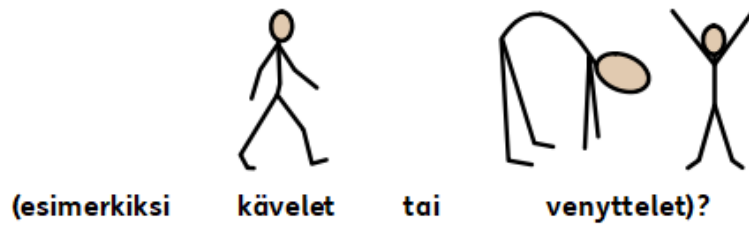
En koskaan

44.

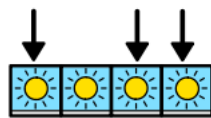


Kuinka usein koulupäivän aikana tauoilla...

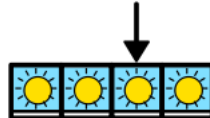
liikut kevyesti?



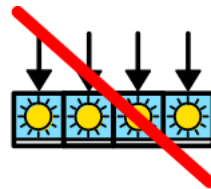
Valitse alla olevista kuvista



Usein



Joskus



En koskaan



Seuraavat kysymykset koskevat liikuntaa.



Liikunta tarkoittaa toimintaa, joka nostaa sydämesi sykettä ja saa sinut hengästyään



Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, reipas kävely, pyöräileminen, tanssiminen,



uiminen, hiihto ja jalkapallo.

45.

Mieti seitsemää päivää tästä taaksepäin.



1



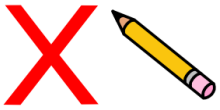
Kuinka monena päivänä

liikuit

vähintään

yhden

tunnin?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

0 päivänä

1 päivänä

2 päivänä

3 päivänä

4 päivänä

5 päivänä

6 päivänä

7 päivänä

46.



estävät



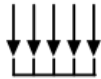
liikkumasta?

Mitkä asiat

sinua



Valitse



alta

KAIKKI

ne **ASIAT**, jotka



estävät

sinua



liikkumasta.



Liikunnan harrastaminen on liian kallista



Aikani kuluu muissa harrastuksissa



En ole liikunnallinen tyyppi



Liikunta on mielestäni turhaa



Terveytteni estää minua liikkumasta



JATKUU



Mitkä asiat

estävät

sinua

liikkumasta?



Valitse

alta

KAIKKI

ne **ASIAT**, jotka



estävät

sinua



liikkumasta.



Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja



Olen huono liikkumaan



Pelkään, että loukkaannun



Liikuntaan liittyy kilpailua, enkä pidä siitä



JATKU



Mitkä asiat

estävät



sinua

liikkumasta?



Valitse

alta



KAIKKI

ne **ASIAT**, jotka



estävät

sinua



liikkumasta.



Minulla **ei ole** kaveria, jonka kanssa liikkua



Minulla **ei ole** kyytiä tai saattajaa liikuntapaikoille



En saa henkilökohtaista apua liikuntaan



Minulla **ei ole** apuvälineitä, joita tarvitsen liikuntaan



Minulla **ei ole** sopivaa ryhmää, jossa liikkua



Seuraavat kysymykset koskevat liikuntaa urheiluseurassa.

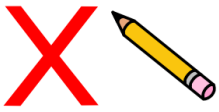


Liikunta tarkoittaa tässä kaikkea urheilua ja liikuntaa.

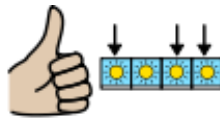
47.



Harrastatko liikuntaa jossain urheiluseurassa?



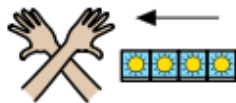
Valitse alla olevista vaihtoehdoista



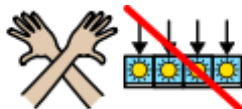
Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti



Kyllä, harrastan silloin tällöin



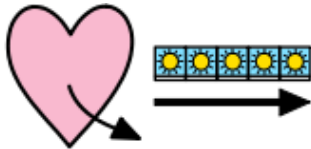
En harrasta tällä hetkellä, mutta aiemmin harrastin



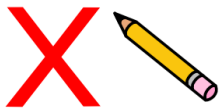
En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

Jos vastasit edelliseen kysymykseen ”Kyllä harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti” tai ”Kyllä, harrastan silloin tällöin” voit siirtyä ruutuaikaa koskevaan kysymykseen.

Seuraavaan kysymykseen vastaavat vain ne, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen (47) ”En tällä hetkellä, mutta harrastin aiemmin”



Haluaisitko vielä joskus palata urheiluseuraan harrastamaan liikuntaa?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

En

Kyllä, haluaisin kokeilla

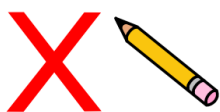
Kyllä, haluaisin harrastaa

Kyllä, haluaisin osallistua kilpailuihin

Seuraavaan kysymykseen vastaavat vain ne, jotka vastasivat kysymykseen 47 ”En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan.”



Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa urheiluseurassa?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kyllä

En



Seuraavat kysymykset koskevat

ruutuaikaa.



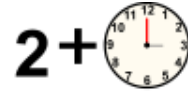
Ruutuaikaa

on aika, jonka vietät laitteiden parissa.



Esimerkiksi pelaaminen, television katsominen ja somen käyttö.

48.

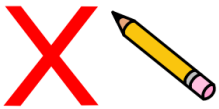


Kuinka monena päivänä viikossa

sinulla on

yli kaksi tuntia

ruutuaikaa?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

0 päivänä viikossa

1 päivänä viikossa

2 päivänä viikossa

3 päivänä viikossa

4 päivänä viikossa

5 päivänä viikossa

6 päivänä viikossa

7 päivänä viikossa

49.



Mitä perheesi ajattelee siitä, kuinka paljon vietät ruutuaikaa?



Ruutuaikaa



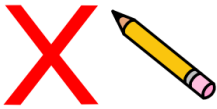
on esimerkiksi tietokonepelit,



television katsominen ja



somen käyttö



Valitse alla olevista vaihtoehdoista



Perheeni ei välitä asiasta.



Perheeni toivoo, että vähennän ruutuaikaa.



Perheeni rajoittaa ruutuaikaani.

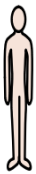


Seuraavat kysymykset koskevat elämääsi ja terveyttäsi.

50.



Mllainen olet omasta mielestäsi?



Aivan liian laiha



Liian laiha



Suunnilleen sopivan kokoinen



Liian lihava



Aivan liian lihava

51.



Kuinka tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä?



Erittäin tyytyväinen



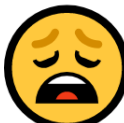
Melko tyytyväinen



En tyytyväinen enkä tyytymätön



Melko tyytymätön








Erittäin tyytymätön

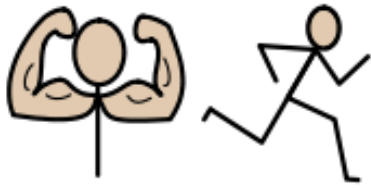
52.



Millainen terveytesi on?

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> |  | Erinomainen |
| <input type="checkbox"/> |  | Hyvä |
| <input type="checkbox"/> |  | Kohtalainen |
| <input type="checkbox"/> |  | Huono |
| <input type="checkbox"/> |  | En osaa sanoa |

53.



Millainen fyysinen kuntosi on?



Erinomainen



Hyvä



Kohtalainen



Huono



En osaa sanoa

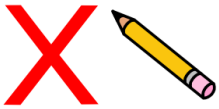
54.



Milloin menet tavallisesti nukkumaan,



jos sinun on mentävä oppitunnille seuraavana päivänä?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Viimeistään



klo 21

Viimeistään



klo 22

Viimeistään



klo 23

Viimeistään



klo 24

Viimeistään



klo 01 yöllä

Viimeistään



klo 02 yöllä tai myöhemmin

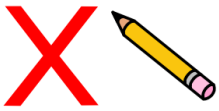
55.



Milloin tavallisesti

heräät

arkiaamuisin?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Viiimeistään



klo 05

Viiimeistään



klo 06

Viiimeistään



klo 07

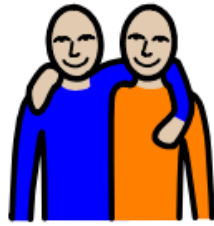
Viiimeistään



klo 08

tai myöhemmin

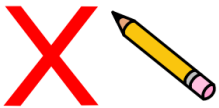
56.



Kuinka monta hyvää

ystävää

sinulla on tällä hetkellä?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

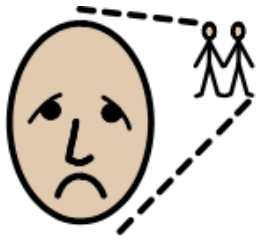
Ei yhtään

Yksi

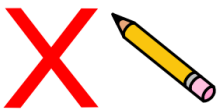
Kaksi

Useampia, kuin kaksi

57.



Oletko yksinäinen?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista



Kyllä, olen usein yksinäinen

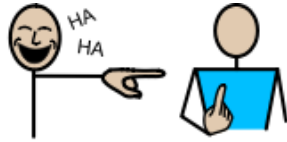


Kyllä, olen joskus yksinäinen



En ole yksinäinen

58.

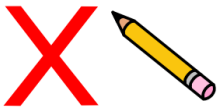


Kuinka usein

sinua on kiusattu

koulussa

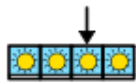
viime kuukausien aikana?



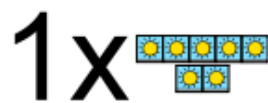
Valitse alla olevista vaihtoehdoista



Minua ei ole kiusattu



Minua on kiusattu joskus

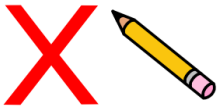


Minua on kiusattu noin kerran viikossa

59.



Tykkäätkö liikkumisesta?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kyllä

Joskus

En

60.



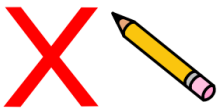
Auttoiko

joku

sinua

vastaamaan

tähän kyselyyn?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

Kyllä

Ei

Seuraavat kysymykset ovat vain niille, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen (60) "Kyllä".



Kuka sinua auttoi?



Henkilökohtainen avustaja



koulunkäynninohjaaja

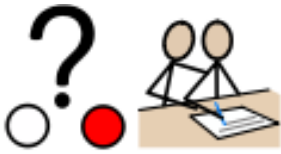


Opettaja

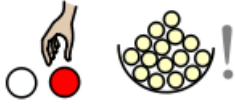


Joku muu, kuka?

Kirjoita kuka:



Millaista apua sait vastaamiseen?



Voit valita useamman vaihtoehdon.



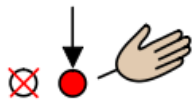
Minua autettiin lukemisessa



Minulle selitettiin sanoja tai lauseita



Vastaukset kirjattiin puolestani



Sain jotain muuta apua, mitä?

Kirjoita mitä apua sait:



OLET NYT VASTANNUT KAIKKIIN KYSYMYKSIIN.



KIITOS VASTAUKSISTASI!

S-lomake



Liikuntatutkimus



Koulusi on valittu LIITU 2020 -liikuntatutkimukseen.



Siinä tutkitaan opiskelijoiden toimintakykyä ja liikunnan harrastamista.



Tutkimukseen vastataan tietokoneella.



Tutkimuksessa kysytään sinun liikunnasta ja elämäntavoista.



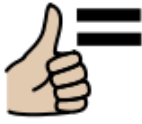
Tutkimuksen tuloksia voidaan julkaista tiedejulkaisuissa.



Sinua ei tunnista tutkimuksen tuloksista.



Sinun



oikeudet



Saat



lopettaa



vastaamisen, jos haluat.



Saat



pyytää lisätietoa



tutkimuksesta



puhelimella



ja sähköpostilla.



Saat



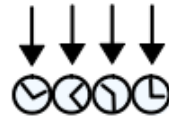
lopettaa



tutkimukseen



osallistumisen



koska tahansa.



LIITU 2020 -tutkimuksen



tekee



LIKES-tutkimuskeskus.



Vain tutkijat



katsovat



sinun vastauksia.



sinua



ei tunnista



tutkimuksen tuloksista.



Rehtori



on antanut luvat



tutkimukseen.



Voit lukea



tutkimuksen



tietosuojasta



nettisivulta:

<https://www.likes.fi/tutkimus/soveltava-liikunta/>



Tai



tutkija



Piritta Asunnalta:



sähköposti

piritta.asunta@likes.fi

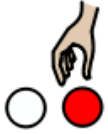


puhelin:

0505765212



Suostumus tutkimukseen



Päätän, haluanko osallistua LIITU 2020 -tutkimukseen.



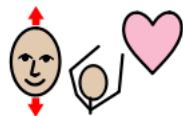
Tutkimus tehdään koulupäivän aikana.



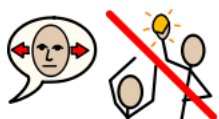
Olen ymmärtänyt mistä LIITU 2020 -tutkimuksessa on kysymys.



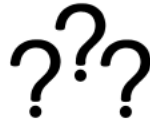
Haluatko osallistua tutkimukseen?



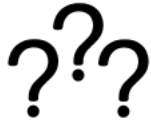
Kyllä, haluan osallistua tutkimukseen



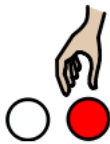
En halua osallistua tutkimukseen



Seuraavaksi sinun tulee vastata kysymyksiin.



Vastaa kysymyksiin merkitsemällä



sopiva vaihtoehto.

1.



Oletko

nainen

vai

mies

?



Valitse alla olevista kuvista



Nainen



Mies

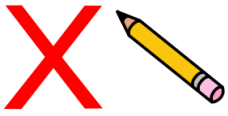


Joku muu

2.



Minkä ikäinen olet?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista

15 vuotta

16 vuotta

17 vuotta

18 vuotta

19 vuotta

20 vuotta

21 vuotta

22 vuotta

23 vuotta

24 vuotta

25 vuotta

26 vuotta

27 vuotta

28 vuotta

29 vuotta

30 vuotta

vanhempi, kuin 30
vuotta →

kirjoita, kuinka vanha olet:
_____ vuotta

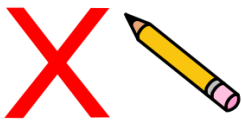
3.



Missä paikassa



opiskelet?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista



4.



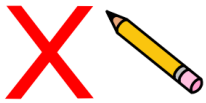
Missä



koulutuksessa



opiskelet?



Valitse alla olevista vaihtoehdoista



TELMA

Opiskelen Telmassa



VALMA

Opiskelen Valmassa



Opiskelen perustutkintoa, mitä?

Kirjoita ala, jota opiskelet (esimerkiksi kiinteistöhuoltaja tai ajoneuvoasentaja):

5.



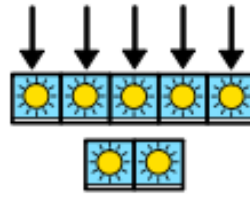
Missä



sinä



asut



arkipäivinä?



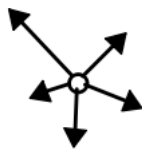
Valitse alla olevista kuvista



Kotona



Asuntolassa



Jossain muualla, missä?

Kirjoita missä asut:

6.



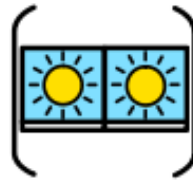
Missä



sinä



asut



viikonloppuisin?



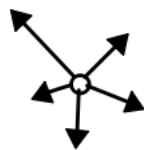
Valitse alla olevista kuvista



Kotona



Asuntolassa



Jossain muualla, missä?

Kirjoita missä asut:

7.



Näetkö



hyvin?



Valitse alla olevista kuvista



Kyllä



En

8.



Kuuletko



puhetta



hyvin?



Valitse alla olevista kuvista



Kyllä



En

9.



Pystytkö



kävelemään



urheilukentän



ympäri?



Valitse alla olevista kuvista



Kyllä



En

10.



Käytätkö pyörätuolia?



Valitse alla olevista kuvista

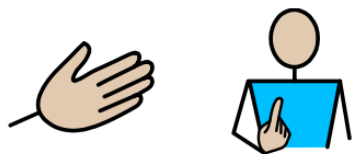


Kyllä



En

11.



Tarvitsetko

apua

itsestäsi

huolehtimisessa?

esim



Esimerkiksi

vaatteiden pukemisessa.



Valitse alla olevista kuvista



Kyllä



En

12.



Osaatko



puhua

niin, että



muut



ymmärtävät



sinua?



Valitse alla olevista kuvista



Kyllä



En

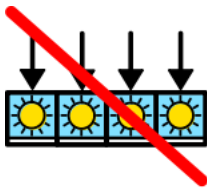
13.



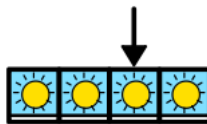
Onko pääsi kipeä?



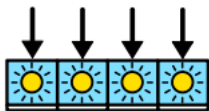
Valitse alla olevista kuvista



Ei koskaan



Joskus



Melkein joka päivä

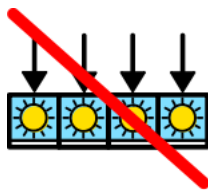
14.



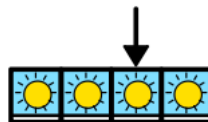
Onko vatsasi kipeä?



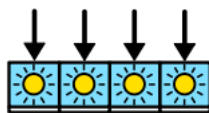
Valitse alla olevista kuvista



Ei koskaan



Joskus



Melkein joka päivä

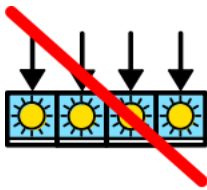
15.



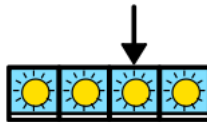
Oletko alakuloinen eli onko sinulla masentunut olo?



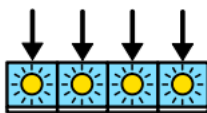
Valitse alla olevista kuvista



Ei koskaan



Joskus



Melkein joka päivä

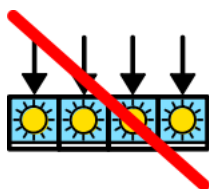
16.



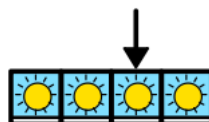
Oletko ärtynyt eli pahantuulinen?



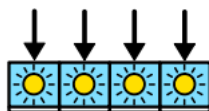
Valitse alla olevista kuvista



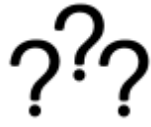
Ei koskaan



Joskus



Melkein joka päivä



Seuraavaksi vastaa kysymyksiin, jotka koskevat liikuntaa.



Liikunta



on toimintaa



joka nostaa



sydämesi sykettä ja



sinä



hengästytt.



Liikuntaa

on

esim

esimerkiksi



juoksu,



reipas kävely,



pyöräily,



tanssiminen,



uiminen



ja jalkapallo.

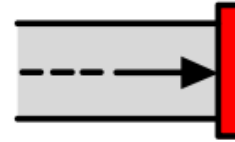
17.



Liikutko



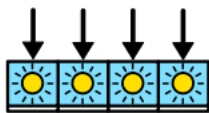
koulupäivän



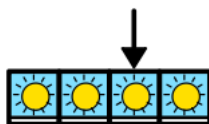
jälkeen?



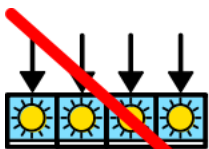
Valitse alla olevista kuvista



Joka päivä



Joskus

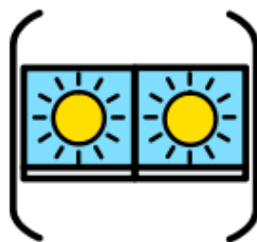


Ei koskaan

18.



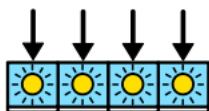
Liikutko



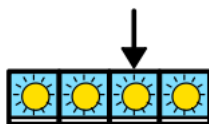
viikonloppuisin?



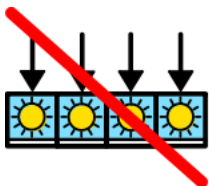
Valitse alla olevista kuvista



Joka päivä



Joskus



Ei koskaan

19.



Harrastatko liikuntaa tai urheilua



urheiluseurassa?



Valitse alla olevista kuvista



Kyllä



En

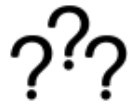


en tiedä



Vastaa

seuraavaksi



kysymyksiin



ruutuajasta.



Ruutu-aika

on



aikaa,

jolloin olet



laitteiden

parissa.



Ruutu-aikaa

on

esim

esimerkiksi



tietokonepelit,



television katsominen



ja puhelimen käyttö.

20.



Onko sinulla



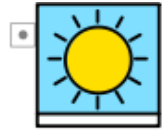
ruutuaikaa

2+

enemmän, kuin kaksi



tuntia



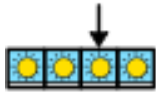
päivässä?



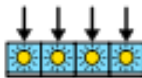
Valitse alla olevista kuvista



Ei



Joskus



Joka päivä



en tiedä

21.



Mitä

perheesi

ajattelee

siitä, kuinka paljon

vietät

ruutuaikaa?



esim



Ruutuaikaa

on esimerkiksi

tietokonepelit,

television katsominen

ja puhelimen käyttö.



Valitse alla olevista kuvista



Perheeni **ei välitä** asiasta



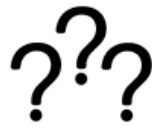
Perheeni **toivoo, että vähennän** ruutuaikaa



Perheeni **rajoittaa** ruutuaikaani



Vastaa



seuraavaksi



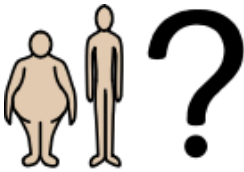
elämästäsi

ja



terveydestäsi

22.



Millainen



olet



mielestäsi?



Valitse alla olevista kuvista



Olen liian laiha



Olen suunnilleen sopivan kokoinen



Olen liian lihava

23.



Oletko

tyytyväinen

elämääsi

juuri nyt?



Valitse alla olevista kuvista



Erittäin tyytyväinen



Melko tyytyväinen



En ole tyytyväinen

24.



Kuinka monta

hyvää

ystävää

sinulla on?



Valitse alla olevista kuvista



Ei yhtään



1

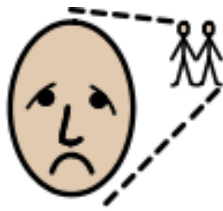
Yksi



2 ↻ +

Kaksi tai enemmän

25.



Oletko yksinäinen?



Valitse alla olevista kuvista



Olen yksinäinen

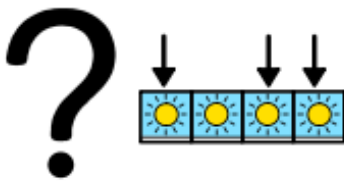


Olen joskus yksinäinen

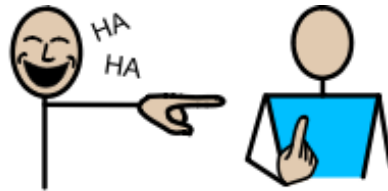


En ole yksinäinen

26.



Kuinka usein



sinua on kiusattu



koulussa?



Valitse alla olevista kuvista



Minua ei ole kiusattu



Minua on kiusattu joskus



Minua on kiusattu usein

27.



Tykkäätkö



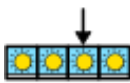
liikkumisesta?



Valitse alla olevista kuvista



Kyllä



Joskus



En

28.



Auttoiko

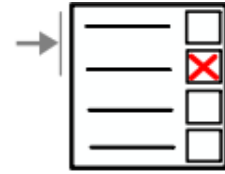


joku

sinua



vastaamaan



tähän kyselyyn?



Valitse alla olevista kuvista



Kyllä



Ei

SEURAAVAT KYSYMYKSET OVAT VAIN NIILLE, JOTKA VASTASIVAT EDELLISEEN KYSYMYKSEEN "Kyllä"



Kyllä





Kuka



sinua

auttoi?



Valitse alla olevista kuvista



Henkilökohtainen avustaja



Koulunkäynninohjaaja



Opettaja



Joku muu, kuka?

Kirjoita, kuka sinua auttoi:



Millaista



apua



sait



vastaamiseen?



Voit valita



alla olevista kuvista useamman vaihtoehdon.



Minua autettiin lukemisessa



Minulle selitettiin sanoja tai lauseita



Vastaukset kirjattiin puolestani



Sain jotain muuta apua

Kirjoita, mitä apua sait:



OLET NYT VASTANNUT KAIKKIIN KYSYMYKSIIN.



KIITOS VASTAUKSISTASI!