

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU 2023–2024 / 5., 7., 9. luokkalaisten A-lomake

Olen saanut kirjallista tietoa LIITU 2023–2024-tutkimuksesta ja mahdollisuuden kysyä siitä lisää. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja minulla on oikeus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta.

Tutkimustiedote (linkki tiedotteeseen)

1. Tietosuojailmoitus (linkki tietosuojailmoitukseen)

Suostuessani osallistumaan LIITU2023–2024-tutkimukseen suostun siihen, että kyselyvastauksiani käytetään tutkimuksessa.



Suostun osallistumaan LIITU2023–2024-tutkimuksen kyselyyn.

.....

2. Mikäli opettaja on jakanut sinulle ID-tunnistenumeron, kirjaa se tähän kohtaan. Kaikki numerot, myös 0, ovat tärkeitä! Jos et ole saanut ID-tunnistenumeroa, jätä tämä kohta tyhjäksi ja aloita kysymyksestä 4.

ID-tunnistenumero _____

3. Mikäli opettaja on jakanut sinulle ID-tunnistenumeron, kirjaa se uudelleen tähän kohtaan. Kaikki numerot, myös 0, ovat tärkeitä! Jos et ole saanut ID-tunnistenumeroa, jätä tämä kohta tyhjäksi ja aloita kysymyksestä 4.

ID-tunnistenumero **UUDELLEEN** _____

4. Valitse koulusi

- ☐ Helsingin koulut
☐ Muun Suomen koulut

5. Kirjoita koulusi nimi ja paikkakunta

6. Valitse asuinalueesi alavetoalvikosta (kysymys näkyy vain helsinkiläisille)

- 1 Alppiharju (Harju, Alppila)
- 2 Haaga (Etelä-Haaga, Kivihaka, Pohjois-Haaga, Lassila)
- 3 Herttoniemi (Länsi-Herttoniemi, Roihuvuori, Herttoniemen yritysalue, Herttoniemenranta, Tammisalo)
- 4 Itä-Pakila (Itä-Pakila, Tuomarinkartano)
- 5 Jakomäki (Jakomäki)
- 6 Kaarela (Kannelmäki, Maununneva, Malminkartano, Ha-kuninmaa, Kuninkaantammi, Honkasuo)
- 7 Kallio (Vilhonvuori, Kalasatama, Sompasaari, Siltasaari, Linjat, Torkkelinmäki)
- 8 Kampinmalmi (Kamppi, Etu-Töölö, Ruoholahti, Lapinlahti, Jätkäsaari)
- 9 Kulosaari (Mustikkamaa-Korkeasaari, Kulosaari)
- 10 Laajasalo (Vartiosaari, Yliskylä, Jollas, Tullisaari, Kruunu-vuorenranta, Hevossalmi, Santahamina)
- 11 Latokartano (Viikinkaari, Latokartano, Viikin tiedepuisto, Viikinkaari, Pihlajamäki, Pihlajisto)
- 12 Lauttasaari (Kotkavuori, Vattuniemi, Myllykallio, Lauttasaari)
- 13 Länsi-Pakila (Länsi-Pakila)

- 14 Malmi (Ylä-Malmi, Ala-Malmi, Tattarinharju, Malmin lentokenttä, Tapaninvainio, Tapanila)
- 15 Maunula (Pirkkola, Maunula, Metsälä)
- 16 Mellunkylä (Kontula, Vesala, Mellunmäki, Kivikko, Kurki-mäki)
- 17 Munkkiniemi (Vanha Munkkiniemi, Kuusisaari, Lehtisaari, Munkkivuori, Niemenmäki, Talinranta)
- 18 Myllypuro (Myllypuro)
- 19 Oulunkylä (Patola, Veräjämäki, Veräjälaakso)
- 20 Pasila (Länsi-Pasila, Pohjois-Pasila, Itä-Pasila, Keski-Pasila)
- 21 Pitäjänmäki (Konala, Pajamäki, Tali, Reimarla, Marttila, Pi-täjänmäen yritysalue)
- 22 Puistola (Tapulikaupunki, Puistola, Heikinlaakso, Tattari-suo, Alppikylä)
- 23 Pukinmäki (Pukinmäki)
- 24 Reijola (Meilahti, Vanha Ruskeasuo, Pikku Huopalahti, Laakso)
- 25 Suutarila (Siltamäki, Töyrynummi)
- 26 Taka-Töölö (Taka-Töölö)
- 27 Tuomarinkylä (Paloheinä, Torpparinmäki, Haltiala)
- 28 Ullanlinna (Kaartinkaupunki, Punavuori, Eira, Ullanlinna, Kaivopuisto, Hernesaari, Suomenlinna)
- 29 Vallila (Hermanninmäki, Hermanninranta, Kyläsaari, Valli-la)
- 30 Vanhakaupunki (Toukola, Arabianranta, Kumpula, Käpy-lä, Koskela, Vanhakaupunki)
- 31 Vartiokylä (Vartioharju, Puotila, Puotinharju, Marjaniemi, Roihupelto, Itäkeskus)
- 32 Vironniemi (Kruununhaka, Kluuvi, Katajanokka)
- 33 Vuosaari (Keski-Vuosaari, Uutela, Meri-Rastila, Kallahti, Aurinkolahti, Rastila, Niinisaari)
- 34 Östersundom (Östersundom, Salmenkallio, Talosaari, Karhusaari, Landbo, Puroniitty)
- 35 Espoo
- 36 Vantaa
- 37 Muu alue

7. Sukupuoli

☐ Poika ☐ Tyttö ☐ Muu

8. Millä luokalla olet?

☐ 5. luokalla ☐ 7. luokalla ☐ 9. luokalla

9. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?

☐ Kyllä
☐ En
☐ En tiedä

10. (edelliseen kyllä vastanneille) Oletko käyttänyt urheiluakatemian palveluja viimeisen vuoden aikana?

	Kyllä	En
harjoittelu/valmennus opiskelu-päivän aikana tai yhteydessä		
opintojen ohjaus, urasuunnittelu		
joustavat opintojärjestelyt (esim. etäopiskelu, etätentit)		
lääkäripalvelut		
fysioterapiapalvelut		
ravitsemusasiantuntijapalvelut		
psykkinen valmennus		
fysiikkavalmennus		
testauspalvelut		

11. Mitä teet peruskoulun jälkeen? (kysymys näkyy vain 9.-luokkalaisille)

- ☐ Pyrin lukioon
- ☐ Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen
- ☐ Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa
- ☐ Pyrin koulutukseen valmistavaan lisäopetukseen (kymppiluokka, VALMA, LUVA)
- ☐ En osaa sanoa

12. Missä kuussa olet syntynyt?

Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Mar- ras	Joulu
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Minä vuonna olet syntynyt?

2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	Muu, mikä? __
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

14. Pituutesi _____ cm**15. Painosi _____ kg****16. Missä maassa olet syntynyt?**

- ☐ Suomessa
- ☐ Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
- ☐ Virossa
- ☐ Ruotsissa
- ☐ Irakissa
- ☐ Iranissa
- ☐ Somaliassa
- ☐ Afganistanissa
- ☐ Thaimaassa
- ☐ Kiinassa
- ☐ Vietnamin
- ☐ Muussa maassa, missä?

17. Missä maassa äitisi on syntynyt?

- ☐ Suomessa
- ☐ Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
- ☐ Virossa
- ☐ Ruotsissa
- ☐ Irakissa
- ☐ Iranissa
- ☐ Somaliassa
- ☐ Afganistanissa
- ☐ Thaimaassa
- ☐ Kiinassa
- ☐ Vietnamin
- ☐ Muussa maassa, missä?

18. Missä maassa isäsi on syntynyt?

- ☐ Suomessa
- ☐ Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
- ☐ Virossa
- ☐ Ruotsissa
- ☐ Irakissa
- ☐ Iranissa
- ☐ Somaliassa
- ☐ Afganistanissa
- ☐ Thaimaassa
- ☐ Kiinassa
- ☐ Vietnamin
- ☐ Muussa maassa, missä?

19. (Jos vastasi syntyneensä itse muualla kuin Suomessa) Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

- ☐ Yli 10 v ☐ 5–10 vuotta ☐ 1–4 vuotta ☐ alle vuoden

20. 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
- ☐ Asuntolassa
- ☐ Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai ”kimppakämpässä”
- ☐ Muulla tavoin

21. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

22. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

	Ei vaikeuksia	Vähän vaikeuksia	Paljon vaikeuksia	Ei onnistu lainkaan
Onko sinun vaikea nähdä (jos sinulla on omat silmälasit tai piilolinssit, miten näet niiden kanssa)?				
Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta huonon kuulon vuoksi, miten kuulet 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 ihmiset kuin perheenjäsenet ymmärtävät sinua?				

23. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

	Ei vaikeuksia	Vähän vaikeuksia	Paljon vaikeuksia	Ei onnistu lainkaan
Onko sinun vaikea oppia asioita?				
Onko sinun vaikea muistaa asioita?				
Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?				
Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omiin rutiineihisi?				
Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?				
Onko sinun vaikea saada ystäviä?				

24. Käytätkö liikkumisen apuvälinettä (kuten pyörätuolia tai kävelytukea)?

- ☐ Kyllä
- ☐ En

25. Tiedätkö mikä on ikäistesi liikkumissuositus?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

26. (edelliseen kyllä vastanneille) Mikä on ikäistesi liikkumissuositus (valitse mielestäsi oikea vaihtoehto)?

- ☐ Vähintään 60 minuuttia viikossa
- ☐ Vähintään 60 minuuttia joka toinen päivä
- ☐ Vähintään 30 minuuttia päivässä
- ☐ Vähintään 60 minuuttia päivässä

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.

27. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

28. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa?

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

29. Onko liikkumisesi viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

- ☐ lisääntynyt paljon
- ☐ lisääntynyt jonkin verran
- ☐ pysynyt ennallaan
- ☐ vähentynyt jonkin verran
- ☐ vähentynyt paljon
- ☐ en osaa sanoa

30. Seuraavassa tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen vaakarivin kohtaan. Kuinka usein siis liikut vapaa-aikanasi?

	Harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan	Yhtenä päivänä viikossa	2-3 päi- vänä vii- kossa	4-5 päi- vänä vii- kossa	6-7 päi- vänä vii- kossa
Koulussa oppituntien jälkeen pidettävissä liikunnallisissa kerho- tai harrastustoiminnoissa (koulun oppitunteja ei lasketa mukaan)	☐	☐	☐	☐	☐
Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa	☐	☐	☐	☐	☐
Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys). Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikuntapuistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)	☐	☐	☐	☐	☐
Omaehtoisesti (esim. pihapelit ja -leikit, höntsäily)	☐	☐	☐	☐	☐

31. Kuinka usein käytät alla olevia paikkoja liikkumiseen kouluajan ulkopuolella vapaa-aikanasi? Laita yksi ruksi ruutuun jokaiselle vaakariville, vaikka et käytäkään liikuntapaikkaa.

	En käytä laisinkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Koulun piha-alue					
Ulkokentät; myös ulkojääradat (esimerkkejä; urheilukentät, liikuntapuistot, ulkokuntosalit, maauimalat)					
Sisäsalit; myös jäähallit (esimerkkejä; liikunta-, jää- ja uimahallit, koulun liikuntasalit)					
Aito luonto; metsät; vesistöt (esimerkkejä; suunnistus, maastopyöräily, vaellus, marjastus, frisbeegolf, veneily, surfauus, suppaus, uinti)					
Ylläpidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit (esimerkkejä; pururadat, hiihtoladut, kuntoportaat, uimarannat)					
Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet					
Kaupunkitila (esimerkkejä; aukiot, skuutti- ja skeittipaikat, puistot)					
Oman kodin tai kaverin kodin piha-alue					

32. Kuinka usein tavallisen viikon aikana käytät seuraavia liikuntaa mittaavia laitteita?

	Ei ole	En koskaan	Ainakin kerran viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useita kertoja päivässä	Lähes koko ajan
Sovellus älypuhelimessa						
Aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello						
Sykemittari						

33. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

0 - 1,0 km
1,1 - 3,0 km
3,1 - 5,0 km
5,1 - 10,0 km
10,1 - 20,0 km
yli 20 km

34. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.

	Kävelen	Pyörällä	Vanhempien kyydillä	Koulukyydillä	Muulla moottori- ajoneuvolla
Talvella	☐	☐	☐	☐	☐
Syksyllä ja kevällä	☐	☐	☐	☐	☐

**35. Onko sinulla käytössäsi:
merkitse rastilla jos sinulla on**

- ☐ Polkupyörä
☐ Sähköpyörä
☐ Sähköskootti
☐ Mopo, mopoauto, mopotraktori tai kevytmoottoripyörä (vain 9.luokkalaisille)

36. (kysymys näkyy vain helsinkiläisille) Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä koskien asuinaluettasi?

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Koen asuinalueeni turval- liseksi liikkua yksin.					
Koen asuinalueeni turval- liseksi liikkua yhdessä ka- vereiden kanssa.					
Ainakin toinen vanhem- mistani kokee, ettei mi- nun ole turvallista liikkua yksin tai kavereiden kanssa asuinalueellani.					
Asuinalueellani on paljon häiriökäyttäytymistä.					
Asuinalueellani on miel- lyttävää ja turvallista kä- vellä ja pyöräillä.					
Asuinalueellani on tilaa ja mahdollisuuksia liikkua haluamallani tavalla.					

37. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

- ☐ Kaikki välitunnit ulkona
☐ Enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä
☐ Enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona
☐ Kaikki välitunnit sisällä

38. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?

	Kyllä	En
Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu	☐	☐
Välituntiliikunnan ohjaaminen muille oppilaille	☐	☐
Välituntitoiminnan suunnittelu	☐	☐
Oppituntitoiminnan suunnittelu	☐	☐
Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen	☐	☐

39. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti	☐	☐	☐
Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa	☐	☐	☐
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä	☐	☐	☐

Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla	☐	☐	☐
Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja	☐	☐	☐
Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikkumisessa	☐	☐	☐
Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään oppitunneilla (muut kuin liikuntatunnit)	☐	☐	☐
Oppitunneilla tauotetaan istumista päivittäin (esim. taukojumppilla tai tekemällä koulutehtäviä muuten kuin istuen)	☐	☐	☐
Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävelen tai pyöräillen	☐	☐	☐
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut	☐	☐	☐
Koulussa on käytössä koulupyöriä, joita voidaan lainata koulupäivän aikana	☐	☐	☐
Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa	☐	☐	☐

40. Onko joku seuraavista tahoista rohkaissut ja tarjonnut neuvoja, jotta liikkuisit arjessasi ja/tai vapaa-aikailasi enemmän?

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	hyvin usein
Liikunnanopettaja					
Luokanopettaja					
Luokanopettaja					
Kaveri					
Valmentaja tai ohjaaja harrastuksissa					

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

	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.	☐	☐	☐	☐	☐
Koulutehtävien tekeminen vie kaiken ajan	☐	☐	☐	☐	☐
Pidän liikuntaa tarpeettomana.	☐	☐	☐	☐	☐
Terveytteni 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.	☐	☐	☐	☐	☐
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunta on ikävää/tylsää.	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunta on liian kilpailuhenkistä.	☐	☐	☐	☐	☐
Muu syy, mikä _____	☐	☐	☐	☐	☐

42. Seuraavassa saat miettiä, millainen olet liikunnassa koulussa ja vapaa-ajalla. Valitse se numero, joka parhaiten sopii sinuun.

Olen kestävä	1 2 3 4 5	Väsyn helposti
Olen nopea	1 2 3 4 5	Olen hidas
Olen voimakas	1 2 3 4 5	Olen heikko
Olen notkea	1 2 3 4 5	Olen kankea
Minulla on hyvä tasapaino	1 2 3 4 5	Minulla on huono tasapaino
Olen taitava käsittelemään palloa	1 2 3 4 5	Olen huono käsittelemään palloa
Olen hyvä juoksemaan ja hyppäämään	1 2 3 4 5	Olen huono juoksemaan ja hyppäämään
Olen taitava liikunnassa ja peleissä	1 2 3 4 5	En ole taitava liikunnassa ja peleissä
Pystyn kehittymään fyysisissä ominaisuuksissani	1 2 3 4 5	En pysty kehittymään fyysisissä ominaisuuksissani
Haluan kehittää fyysisiä ominaisuuksiani	1 2 3 4 5	En halua kehittää fyysisiä ominaisuuksiani

43. Merkitse alla oleviin väittämiin se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tuntemuksiasi viimeisen kahden viikon ajalta. Kaiken aikaa, enimmän osan aikaa, yli puolet ajasta, alle puolet ajasta, pienen osan ajasta, en lainkaan

Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen
Olen ollut levollinen ja rentoutunut
Olen ollut toimielias ja tarmokas
Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi
Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua

44. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöö edeltäneen kahden viikon aikana? Ei lainkaan, useana päivänä, suurimpana osana päivistä, lähes joka päivä

Hermotuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne
En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani
Vain vähäinen mielenkiinto tai mielihyvä erilaisten asioiden tekemisestä
Alakuloisuus, masentuneisuus, toivottomuus

45. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

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

46. (Jos vastasi 45. a tai b tai c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?
(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3v tai nuorempana - 17v tai vanhempana)

47. (Jos vastasi 45. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1 = tärkein laji, 2 = toiseksi tärkein laji jne. Mikäli harrastat seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä ja seuraava kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

48. (Jos vastasi 45. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle toiseksi tärkein laji. (Mikäli harrasta seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

49. (Jos vastasi 45. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle kolmanneksi tärkein laji. (Mikäli harrasta seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

50. Jos vastasit vain yhden lajin. Minkä ikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa?

(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3v tai nuorempana - 17 v tai vanhempana)

Seuraavat URHEILU -kysymykset koskevat edellisessä kysymyksessä tärkeimmäksi merkitsemääsi lajia eli päälaajiasi, ellei toisin ole mainittu.

51. (Jos vastasi 45. a tai b) Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvan kauden tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin Osallistun/osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

52. (Jos vastasi 45. a tai b) Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein taso

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys nuorten sarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa

53. (Jos vastasi 45. a tai b) Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on... (valitse oikea kertojen määrä alasvetovalikosta, 0 = ei yhtään kertaa)

Valmentajan ohjaamia harjoituksia

(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

54. Päälajin omatoimisia harjoituksia

(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

55. (Jos vastasi 45. a tai b) Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)

Valmentajan ohjaama harjoituskerta

(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

56. Päälajin omatoiminen harjoituskerta

(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

57. (Jos vastasi 45. a tai b) Arvioi seuraavien väittämien pohjalta omaa käsitystäsi valmentajastasi. (Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; En samaa enkä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä)

Valmentajani...

Huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani

Ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin

Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla

Kannustaa harrastamaan myös muita lajeja

On ystävällinen ja helposti lähestyttävä
On kiinnostunut siitä mitä minulle kuuluu
On rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin
Keskustelee usein kanssani

58. (Jos vastasi 45. a tai b) Mieti seuraavissa normaalia arkeasi ja urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi? (Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa)

Herään aamuisin pirteänä.
Lopetan sähköisten laitteiden (esim. kännykkä, tabletti jne.) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.
Pesen käteni aina ennen ruokailua.
Syön 5-6 ateriaa päivässä (ruokailut+välipalat)
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa
Pidän harjoittelemisesta.
Pidän kilpailemisesta.
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta.
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä.
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä

59. (Jos vastasi 45. a, b tai c) Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntumaasi kohtelua?

- ☐ Kyllä
☐ En
☐ En osaa sanoa

60. (Kysymykset 60–65 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 59. ”kyllä” vastanneille) Millaisesta kohtelusta on ollut kyse ja kuinka usein näin on tapahtunut: (Vastaa kaikkiin niihin kohtiin, joita olet kokenut)

(ei koskaan, yhden kerran, muutamia kertoja, usein, toistuvasti)

Pilkkaaminen tai nimittely
Kiroilu tai huutaminen
Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen
Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena
Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta
Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus
Painostamaan vaihtamaan lajia
Painostaminen vaihtamaan seuraa
Väkivallalla uhkailu
Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella
Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen
Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen
Lyöminen
Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalisävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin) **(tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)**
Tilojen esteellisyys
Muu, mitä? _____

61. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syylistyi?

- ☐ Valmentaja tai ohjaaja
- ☐ Oma vanhempi/vanhemmat
- ☐ Joukkue- tai ryhmäkaveri
- ☐ Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri
- ☐ Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat
- ☐ Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat
- ☐ Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen) _____

62. Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

- ☐ En kertonut kenellekään
- ☐ Vanhemmalle tai toiselle heistä
- ☐ Valmentajalle
- ☐ Muulle aikuiselle (kenelle)
- ☐ Joukkue- tai ryhmäkaverille
- ☐ Muulle ystävälle
- ☐ Muulle, kenelle?

63. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

- ☐ Ei mitenkään
- ☐ Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa
- ☐ Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa
- ☐ Yhdessä valmentajan kanssa
- ☐ Koko joukkueen kanssa
- ☐ Asiaa käsiteltiin seuratasolla
- ☐ Muulla tavoin, miten?
- ☐ En osaa sanoa

64. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

- ☐ Kokonaan
- ☐ Osittain
- ☐ Ei loppunut
- ☐ En osaa sanoa

65. Oletko joskus harkinnut urheiluharrastuksen lopettamista kiusaamisen tai kaltoinkohtelun vuoksi?

- ☐ Kyllä
- ☐ En

58. (Jos vastasi 45. c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeeroin ikä)

(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3v tai nuorempana – 17 vuotta)

67. (Jos vastasi 45. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

(alasvetovalikko: lajilista)

68. muu laji, mikä? _____

69. (Jos vastasi 45. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 2.laji = 2. tärkein laji)

(alasvetovalikko: lajilista)

70. muu laji, mikä? _____

71. (Jos vastasi 45. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 3.laji = 3. tärkein laji)
(alasvetovalikko: lajilista)

72. muu laji, mikä? _____

73. (Jos vastasi 45. c) Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?
(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3v tai nuorempana – 17v)

74. (Jos vastasi 45. c) Valitse korkeintaan kolme tärkeintä syytä, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

- ☐ Sairaus/loukkaantuminen
- ☐ Harrastus oli liian kallis
- ☐ Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa
- ☐ Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui
- ☐ En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä
- ☐ Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa
- ☐ Kaverinikin lopettivat
- ☐ En ollut niin hyvä kuin halusin olla
- ☐ Koronapandemian seurauksena (esim. Pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)
- ☐ Kyllästyin lajiin
- ☐ Minulla oli muuta tekemistä
- ☐ Koin kiusaamista/kaltoinkohtelua
- ☐ Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa
- ☐ Halusin panostaa opiskeluun
- ☐ Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle
- ☐ En pidä kilpailemisesta
- ☐ Halusin harrastaa jotakin muuta urheilulajia
- ☐ En pitänyt valmentajasta
- ☐ Muu syy, mikä? _____

75. (Jos vastasi 45. c) Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

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

76. (Jos vastasi 45. c) Kun harrastit seurassa, koitko urheiluharrastuksen parissa epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntemaasi kohtelua?

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

77. (Kysymykset 77–81 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 76 kyllä vastanneille) Millaisesta kohtelusta on ollut kyse ja kuinka usein näin on tapahtunut: (Vastaa kaikkiin niihin kohtiin, joita olet kokenut)

Ei koskaan Yhden kerran, muutamia kertoja, usein, toistuvasti

Pilkkaaminen tai nimittely
Kiroilu tai huutaminen
Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen
Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena
Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta
Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus
Painostamaan vaihtamaan lajia
Painostaminen vaihtamaan seuraa
Väkivallalla uhkailu
Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella
Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen
Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen
Lyöminen
Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin **(tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)**)
Tilojen esteellisyys
Muu, mitä?

78. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syyllistyi?

Valmentaja tai ohjaaja
Oma vanhempi/vanhemmat
Joukkue- tai ryhmäkaveri
Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri
Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat
Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat
Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen)

79. Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään
Vanhemmalle tai toiselle heistä
Valmentajalle
Muulle aikuiselle (kenelle)
Joukkue- tai ryhmäkaverille
Muulle ystävälle
Muulle, kenelle?

80. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään
Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa
Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa
Yhdessä valmentajan kanssa
Koko joukkueen kanssa
Asiaa käsiteltiin seuratasolla
Muulla tavoin, miten?
En osaa sanoa

81. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan
Osittain

Ei loppunut
En osaa sanoa

82. (Jos vastasi 45. d) Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä
En

83. (Jos vastasi edelliseen kysymykseen 82. kyllä): Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan.

Minulla ei ole motivaatiota (ei ole kiinnostanut en ole jaksanut)
Minulla ei ole aikaa
En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa seurassa
Harrastaminen on liian kallista
Minulla on muita harrastuksia
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa urheiluseurassa
Haluan panostaa opiskeluun
En tiedä, miten pääsisin mukaan toimintaan
Kotini läheisyydessä ei ole harrastusmahdollisuutta
Minulla ei ole kyytiä harrastuspaikalle
Olen ajatellut aloittaa harrastamisen myöhemmin
Terveysteni rajoittaa harrastusmahdollisuuksiani
Muu syy; mikä

84. (Jos vastasi 45. c tai d) Olisitko kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti?

En lainkaan kiinnostunut
Jonkin verran kiinnostunut
Melko paljon kiinnostunut
Paljon kiinnostunut
Erittäin paljon kiinnostunut
En osaa sanoa

85. (Jos vastasi 45. a tai b) Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

-
- ☐ Ei
☐ Kerran
☐ 2 kertaa
☐ 3 kertaa tai useammin
-

86. (Jos vastasi 85. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(alasvetovalikko: lajilista)

87. (Jos vastasi 85. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen vuoden aikana?

- ☐ En yhtään päivää
☐ Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

88. Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma VAPAA-AJAN LIIKUNNAN yhteydessä (ei urheiluseurassa)?

-
- ☐ Ei
☐ Kerran
☐ 2 kertaa
☐ 3 kertaa tai useammin
-

89. (Jos vastasi 88. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattui?

(alasvetovalikko: lajilista)

90. (Jos vastasi 88. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

- ☐ En yhtään päivää
☐ Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

91. Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma KOULULIIKUNNASSA tai ohjatussa OPISKELIJALIIKUNNASSA?

-
- ☐ Ei
☐ Kerran
☐ 2 kertaa
☐ 3 kertaa tai useammin
-

92. (Jos vastasi 91. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattui?

(alasvetovalikko: lajilista)

93. (Jos vastasi 91. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

- ☐ En yhtään päivää
☐ Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

(Tästä eteenpäin kysymykset näkyvät taas kaikille)

94. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi TALVELLA. Merkitse kolme eniten harrastamaasi liikuntamuotoa 1 (= eniten harrastamasi liikuntamuoto), 2 (= toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto) ja 3 (=kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto).

1. Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

95. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

96.

2. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

97. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

98.

3. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

99. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

100. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi KESÄLLÄ. Merkitse kolme eniten harrastamaasi liikuntamuotoa 1 (= eniten harrastamasi liikuntamuoto), 2 (= toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto) ja 3 (=kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto).

1. Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

101. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

102.

2. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

103. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

104.

3. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

105. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

106. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli kaksi tuntia päivässä katsellen videoita, elokuvia, TV-sarjoja (YouTube, NETFLIX, TV jne.)?

0 päivänä, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 päivänä viikossa

107. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli kaksi tuntia päivässä tietokoneella, tabletilla tai matkapuhelimella sosiaalisen median parissa tai internetissä?

0 päivänä, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 päivänä viikossa

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

En lainkaan

1–2 kertaa kuussa

1–2 kertaa viikossa

3–4 kertaa viikossa

Melkein päivittäin

Päivittäin (alle 2 tuntia päivässä)

Yli 2 tuntia päivässä

109. *(Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa)* Onko pelaamisesi viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

lisääntynyt paljon

lisääntynyt jonkin verran

pysynyt ennallaan

vähentynyt jonkin verran

vähentynyt paljon
en osaa sanoa

110. *(Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa)* **Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin? Mieti vastausta viikkotasolla, vaikka et pelaisikaan jokaisena viikkona.** *En ollenkaan, Alle tunnin, 1-2 tuntia, 2-3 tuntia, 3-6 tuntia, 7-10 tuntia, yli 10 tuntia*

Tietokoneella pelaaminen (Pöytäkone, läppäri, jne.)

112. Pelikonsolilla pelaaminen (PlayStation, Nintendo, jne.)

113. Mobiilipelaaminen (Älypuhelin, tabletti, jne.)

113. *(Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa)* **Pelaatko digitaalisia urheilupelejä tai e-urheilupelejä?**

en yhtään
melko vähän
jonkin verran
melko paljon
paljon

114. *(Näkyv vain niille, jotka vastasivat 113. pelaavansa)* **Mitä urheilupelejä tai e-urheilupelejä pelaat?**

en yhtään, melko vähän, jonkin verran, melko paljon, paljon

Pallopelit (esim. FIFA, NHL, NBA, Madden, jne.)

Ajopelit (esim. F1, Forza, Grand Turismo, jne.)

Muut urheilupelit (esim. Tony Hawk, Trials, Mario & Sonic Olympic Games, PGA Tour, jne.)

MOBA eli Battle Arena-pelit (esim. Dota 2, League of Legends, Smite, Arena of Valor, jne.)

FPS eli ammuttavetoiset e-urheilupelit (esim. Counter Strike, Overwatch, Valorant, Call of Duty, jne.)

Kamppailupelit (esim. Tekken, Mortal Kombat, Street Fighter, Super Smash Bros., jne.)

Muut e-urheilupelit (esim. Clash Royale, Fortnite, Hearthstone, Farming Simulator, jne.)

115. *(Näkyv vain niille, jotka vastasivat 113. pelaavansa)* **Pelaatko jotain e-urheilupeliä ranked-tasolla, online/LAN-turnauksissa tai kilpajoukkueessa?**

Kyllä, Mikä peli _____?

En

116. *(Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa)* **Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana sinusta on tuntunut, että video- konsoli-, tietokone- tai mobiilipelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?**

Ei kertaakaan

Joskus

Usein

Lähes aina

117. *(Näkyv vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa)* **Kuinka usein katsot pelivideoita tai -striimejä?**

En lainkaan

1–2 kertaa kuussa

1–2 kertaa viikossa

3–4 kertaa viikossa

Melkein päivittäin

Päivittäin (alle 2 tuntia päivässä)

Yli 2 tuntia päivässä

118. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Kolme tai useampia

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

119. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

En

Kyllä, joskus

Kyllä, melko usein

Kyllä, hyvin usein

120. Pidätkö itseäsi ...?

aivan liian laihana

hieman liian laihana

suunnilleen oikean kokoisena

hieman liian lihavana

aivan liian lihavana

121. Onko terveytesi mielestäsi...?

erinomainen

hyvä

kohtalainen

huono

122. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

	En lain- kaan	Olen ko- keillut ker- ran tai pari	Käytän silloin täl- löin	Käytän päi- vittäin	Olen käyt- tänyt, mutta lope- tin
Nuuskaa	☐	☐	☐	☐	☐
Nikotiinipusseja	☐	☐	☐	☐	☐
Tupakkaa	☐	☐	☐	☐	☐
Sähkötupakkaa ("vapea"), joka sisältää jo- tain seuraavista: nikotiinia, tupakkamakuja, muuta makuaineita (esim. hedelmämaut) tai jotain muuta.	☐	☐	☐	☐	☐

123. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.

Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

- ☐ en lainkaan
☐ vain vähän
☐ jonkin verran
☐ melko paljon
☐ erittäin paljon

124. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KULTAKIN RIVILTÄ.

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

125. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)?

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPPUN OSALTA.

KOULUPÄIVÄT

- ☐ En koskaan syö aamiaista koulupäivinä
☐ Yhtenä koulupäivänä
☐ Kahtena koulupäivänä
☐ Kolmena koulupäivänä
☐ Neljänä koulupäivänä
☐ Viitenä koulupäivänä

126. VIIKONLOPPU

- ☐ En koskaan syö aamiaista viikonloppuna
☐ Syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä päivänä viikonloppuisin (lauantaina TAI sunnuntaina)
☐ Syön tavallisesti aamiaista molempina päivinä viikonloppuisin (lauantaina JA sunnuntaina)

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

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

128. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään klo 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	0.30	1.00	1.30	2.00 tai myöhemmin
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

129. Milloin menet tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään klo 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	0.30	1.00	1.30	2.00	2.30	3.00	3.30	4.00 tai myöhemmin
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

130. Milloin tavallisesti heräät kouluaamuisin?														
Viimeistään klo	05.00	05.30	06.00	06.30	07.00	07.30	08.00 tai myöhemmin							
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐							

131. Milloin tavallisesti heräät viikonloppuisin tai vapaapäivinä?															
Viimeistään klo	07.00	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00 tai myöhemmin
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

132. Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.

Olen varma, että ...	Ei lain- kaan totta	Ei aivan totta	Jossain määrin totta	Täysin totta
- minulla on hyvät tiedot terveydestä - löydän tarvittaessa terveyteen liittyvää tietoa, jota minun on helppo ymmärtää - osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa ympäriväen luontoon				
- osaan helposti antaa esimerkkejä asioista, jotka edistävät terveyttä - osaan noudattaa lääkärin tai hoitajan minulle antamia ohjeita - osaan perustella omia terveyteen liittyviä valintojani				
- osaan tarvittaessa antaa ideoita miten terveyttä voidaan kohentaa lähiympäristössäni (esim. lähellä oleva paikka tai alue, perhe, ystävät) - osaan yleensä selvittää onko jokin terveyteen liittyvä tieto oikea vai väärä				
- osaan päätellä, miten käyttäytymiseni vaikuttaa terveyteeni - osaan vertailla keskenään eri tietolähteistä saatua terveyteen liittyvää tietoa				

133. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

☐ Erittäin hyväksi
☐ Melko hyväksi
☐ Kohtalaiseksi
☐ Melko huonoksi
☐ Erittäin huonoksi

134. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?	135. Onko sinulla oma huone?
Kyllä, kaksi tai useampia	Kyllä
Kyllä, yhden	Ei
Ei	

136. Kuinka monta tietokonetta perheelläsi on (mu- kaan lukien kannettavat ja tabletit, mutta ei peli- konsoleja eikä älypuhelimia)?	137. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yksi

☐ Ei yhtään

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yksi

☐ Ei yhtään

138. Onko kotonasi astianpesukone?

☐ Kyllä

☐ Ei

139. Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit viime vuonna perheesi kanssa?

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yhden

☐ Ei yhtään
