

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

Olen saanut kirjallista tietoa LIITU2023–2024-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 alavetoevalikosta (kysymys näkyy vain helsinkiläisille)

- 1 Alppiharju (Harju, Alppila)
- 2 Haaga (Etelä-Haaga, Kivihaka, Pohjois-Haaga, Lassila)
- 3 Herttoniemi (Länsi-Herttoniemi, Roihuvuori, Herttoniemen yritysalue, Herttoniemenranta, Tammissalo)
- 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 (Viikinkiranta, Latokartano, Viikin tiedepuisto, Viikinkimäki, Pihlajamäki, Pihlajisto)
- 12 Lauttasaari (Kotkavuori, Vattuniemi, Myllykallio, Lautta-saari)
- 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, Veräjälakso)
 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 Pukimäki (Pukimäki)
 24 Reijola (Meilahti, Vanha Ruskeasu, 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 (Kruunuhaka, 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 urheiluakatemia 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 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

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

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

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

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

35. (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.					

36. 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

37. 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	☐	☐

38. 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 toi- mintapaikkoja	☐	☐	☐
Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa	☐	☐	☐
Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään oppitun- neilla (muut kuin liikuntatunnit)	☐	☐	☐

Oppitunneilla tauotetaan istumista päivittäin (esim. taukojum- pilla tai tekemällä koulutehtäviä muuten kuin istuen)	☐	☐	☐
Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävel- len tai pyöräillen	☐	☐	☐
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut	☐	☐	☐
Koulussa on käytössä koulupyöriä, joita voidaan lainata koulu- päivän aikana	☐	☐	☐
Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa	☐	☐	☐

**39. Onko joku seuraavista tahoista rohkaissut ja tarjonnut neuvoja, jotta liikkuisit arjessasi ja/tai vapaa-ajal-
lasi enemmän?**

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	hyvin usein
Liikunnanopettaja					
Luokanopettaja					
Luokanopettaja					
Kaveri					
Valmentaja tai oh- jaaja harrastuksissa					

**40. Merkitse alla oleviin väittämiin se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tuntemuksiasi viimeisen kahden vii-
kon ajalta.** Kaiken aikaa, enimmän osan aikaa, yli puolet ajasta, alle puolet ajasta, pienen osan ajasta, en lain-
kaan

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

**41. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöö edeltäneen kahden viikon ai-
kana?** 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

42. Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...

	Ei kos- kaan	Har- voin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en ta- paa häntä
Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua						
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan						
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheilu- harrastukseesi						
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua						
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi						
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urhei- lusta						
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja						
Kiinnittää huomiota ruutuaikaani						

Kyyditsee sinua koulumatkallasi						
Kannustaa sinua kulkemaan koulumatkasi aktiivisesti kävellen tai pyöräillen						

43. Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...

	Ei kos- kaan	Har- voin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en ta- paa häntä
Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua						
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan						
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheilu- harrastukseesi						
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua						
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi						
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urhei- lusta						
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja						
Kiinnittää huomiota ruutuaikaani						
Kyyditsee sinua koulumatkallasi						
Kannustaa sinua kulkemaan koulumatkasi aktiivisesti kävellen tai pyöräillen						

44. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...

	Ei kos- kaan	Har- voin	Joskus	Usein	Hyvin usein
Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi					
Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheile- maan					
Keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta					
Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheiluori- tuksiasi					

45. Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli ...

	En ole vielä saanut ar- vosanaa	4	5	6	7	8	9	10
äidinkielessä tai pääasiallisessa opetuskielessä		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
matematiikassa		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
liikunnassa		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

46. Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä koululiikuntaa viikossa? (laske yhteen kaikille yhteiset tunnit ja mahdolliset valinnaiset liikuntatunnit, esim. 2x45 min. = 90 minuuttia tai 3x45min. = 135 minuuttia)

 minuuttia

47. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Valitse se numero, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi: 1 = Ei ollenkaan ... 5 = Erittäin paljon

	Ei ollenkaan			Erittäin paljon		
Kuinka tärkeänä pidät koululiikuntaa	1	2	3	4	5	

Kuinka hyödyllisenä pidät koululiikuntaa	1	2	3	4	5
Kuinka kiinnostavana pidät koululiikuntaa	1	2	3	4	5

48. Valitse numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi. 1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä

	Ei yhtään tärkeä				Erittäin tärkeä
Oppilaille on tärkeä yrittää parhaansa liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme	1	2	3	4	5
Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	1	2	3	4	5
Oppilaille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	1	2	3	4	5
Oppilaille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	1	2	3	4	5
On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	1	2	3	4	5
Oppilaille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa	1	2	3	4	5

49. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Tärkeää	Erittäin tärkeää
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	☐	☐	☐	☐	☐
Voin kokeilla rajojani	☐	☐	☐	☐	☐
Saan tutustua uusiin lajeihin	☐	☐	☐	☐	☐
Opettaja on kannustava	☐	☐	☐	☐	☐
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunta edistää terveyttä	☐	☐	☐	☐	☐
Minun on helppoa puhua opettajalle	☐	☐	☐	☐	☐
Luokassa on hyvä ilmapiiri	☐	☐	☐	☐	☐
Hengästyn tunnilla	☐	☐	☐	☐	☐
Pääsen pois luokahuoneesta liikkumaan	☐	☐	☐	☐	☐
Opin huolehtimaan terveydestäni	☐	☐	☐	☐	☐
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää myös vapaa-ajalla	☐	☐	☐	☐	☐
Opettaja on asiantuntija	☐	☐	☐	☐	☐
Liikuntatunneilla on hauskaa	☐	☐	☐	☐	☐
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	☐	☐	☐	☐	☐
Hikoilen tunnilla	☐	☐	☐	☐	☐
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	☐	☐	☐	☐	☐
Opettaja on oikeudenmukainen	☐	☐	☐	☐	☐
Opin uusia liikuntataitoja	☐	☐	☐	☐	☐
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	☐	☐	☐	☐	☐

50. Valitse vaihtoehto, joka kuvastaa sitä, millainen sinä olet useimmiten. Jokainen ajattelee itsestään eri tavoin, joten oikeita ja väärä vastauksia ei ole. Merkitse yksi vaihtoehto kultakin riviltä.

	Ei kuvaa minua ollenkaan	Ei kuvaa minua kovin hyvin	Kuvaa minua useimmiten	Kuvaa minua todella hyvin
Tuhlaan usein aikaani	q	q	q	q
Aloitan tehtäväni välittömästi	q	q	q	q

Minulla on tapana lykätä päätöksiäni tuon- nemmaksiksi	q	q	q	q
Haluan päästä heti käsiksi tehtäviini	q	q	q	q
Minun tarvitsee pinnistellä, jotta saan tehtä- väni aloitetuksi	q	q	q	q
Minulla on tapana toteuttaa suunnitelmani	q	q	q	q

**51. Haluaisimme tietää, mitä mieltä olet liikunnan harrastamisesta. Valitse paras vaihtoehto kunkin kysymyk-
sen kohdalla. 1 = Ei pidä paikkaansa ... 7= Pitää täysin paikkansa**

	Ei pidä paikkaansa						Pitää täysin paikkansa	
Liikunta on jotain, jota harrastan automaattisesti	1	2	3	4	5	6	7	
Minun ei tarvitse tietoisesti muistaa harrastaa liikun- taa – harrastan sitä joka tapauksessa	1	2	3	4	5	6	7	
Harrastan liikuntaa miettimättä asiaa sen tarkemmin	1	2	3	4	5	6	7	
Aloitan usein liikunnan harrastamisen ennen kuin edes tajuun, että minähän tässä harrastan liikuntaa	1	2	3	4	5	6	7	

**52. Aion urheilla ja/tai liikkua vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero,
joka kuvaa parhaiten sinua)**

Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

**53. Aktiiviseen urheiluun ja/tai vauhdikkaaseen liikunnan harrastamiseen osallistuminen vapaa-ajallani
seuraavien 5 viikon aikana on...(valitse numero, joka parhaiten kuvaa sinua)**

Epämiellyttävää	1	2	3	4	5	6	7	Miellyttävää
Hyödytöntä	1	2	3	4	5	6	7	Hyödyllistä

**54. Uskon, että pystyisin urheilemaan ja/tai liikkumaan vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 vii-
kon aikana (valitse numero, joka kuvaa sinua parhaiten)**

Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

**55. Useimmat minulle tärkeät ihmiset haluavat, että urheilisin ja/tai liikkuisin vauhdikkaasti vapaa-ajal-
lani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa sinua parhaiten)**

Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

**56. Lue väittämät yksitellen ja mieti kuinka osuvia ne ovat tällä hetkellä elämässäsi. Valitse numero, joka
kuvaa parhaiten.**

	Vahvasti eri mieltä			Vahvasti samaa mieltä		
Minusta tuntuu aina, että valitsen itse mitä teen.	1	2	3	4	5	
Teen mitä pitää, mutta minusta ei tunnu, että se olisi oma valintani	1	2	3	4	5	
Teen sitä mitä teen, koska asia kiinnostaa minua.	1	2	3	4	5	
Se mitä teen ei ole useinkaan sitä mitä valitsisin itse.	1	2	3	4	5	
Koen olevani melko vapaa tekemään mitä ikinä haluan.	1	2	3	4	5	

57. 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

58. (Jos vastasi 57. a tai b tai c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

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

59. (Jos vastasi 57. 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.)

60. (Jos vastasi 57. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle toiseksi tärkein laji. (Mikäli harrastat seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

61. (Jos vastasi 57. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle kolmanneksi tärkein laji. (Mikäli harrastat seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

62. 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.

63. (Jos vastasi 57. a tai b) Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvaan 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

64. (Jos vastasi 57. a tai b) Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein taso

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilun harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys nuorten sarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa

65. (Jos vastasi 57. 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)

66. Päälaajin omatoimisia harjoituksia

(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

67. (Jos vastasi 57. 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)

68. Päälajin omatoiminen harjoituskerta

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

69. (Jos vastasi 57. 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

70. (Jos vastasi 57. 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

71. (Jos vastasi 57. a, b tai c) Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntemaasi kohtelua?

- ☐ Kyllä
☐ En
☐ En osaa sanoa

72. (Kysymykset 72–77 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 71. ”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? _____

73. 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) _____

74. 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?

75. 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

76. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

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

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

- ☐ Kyllä
- ☐ En

78. (Jos vastasi 57. c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)

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

79. (Jos vastasi 57. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)
(alasvetovalikko: lajilista)

80. muu laji, mikä? _____

81. (Jos vastasi 57. 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)

82. muu laji, mikä? _____

83. (Jos vastasi 57. 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)

84. muu laji, mikä? _____

85. (Jos vastasi 57. c) Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?
(alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3v tai nuorempana – 17v)

86. (Jos vastasi 57. 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? _____

87. (Jos vastasi 57. c) Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

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

88. (Jos vastasi 57. c) Kun harrastit seurassa, koitko urheiluharrastuksen parissa epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntemaasi kohtelua?

- ☐ Kyllä
☐ En
☐ En osaa sanoa

89. (Kysymykset 89–93 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 88 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?

90. 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)

91. 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?

92. 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

93. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan
Osittain
Ei loppunut
En osaa sanoa

94. (Jos vastasi 57. d) Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä
En

95. (Jos vastasi edelliseen kysymykseen 94. 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
Haluun 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

96. (Jos vastasi 57. 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

97. (Jos vastasi 57. a tai b) Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

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

98. (Jos vastasi 97. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(alasvetovalikko: lajilista)

99. (Jos vastasi 97. 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 _____

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

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

101. (Jos vastasi 100. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(alasvetovalikko: lajilista)

102. (Jos vastasi 100. 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 _____

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

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

104. (Jos vastasi 103. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(alasvetovalikko: lajilista)

105. (Jos vastasi 103. 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)

106. 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)

107. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

108.

2. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

109. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

110.

3. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

111. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

112. 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)

113. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

114.

2. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

115. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

116.

3. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(alasvetovalikko: lajilista)

117. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

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 laiha
 hieman liian laiha
 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, muita makuaineita (esim. hedelmämaut) tai jotain muuta.	☐	☐	☐	☐	☐

**123. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostu-
neeksi 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?

	Lähes päivit- tään	Useammin kuin kerran viikossa	Noin ker- ran vii- kossa	Noin ker- ran kuu- kaudessa	Harvemmin tai ei kos- kaan
Alakuloisuutta					
Ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta					
Hermostuneisuutta					

125. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi
Melko hyväksi
Kohtalaiseksi
Melko huonoksi
Erittäin huonoksi

126. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?

Kyllä, kaksi tai useampia

Kyllä, yhden

Ei

127. Onko sinulla oma huone?

Kyllä

Ei

**128. Kuinka monta tietokonetta perheelläsi on (mu-
kaan lukien kannettavat ja tabletit, mutta ei peli-
konsoleja eikä älypuhelimia)?**

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yksi

☐ Ei yhtään

129. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yksi

☐ Ei yhtään

130. Onko kotonasi astianpesukone?

☐ Kyllä

☐ Ei

**131. Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit
viime vuonna perheesi kanssa?**

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yhden

☐ Ei yhtään