

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN SUOMESSA LIITU 2026 / 3-luokkien lomake

Opettaja lukee tästä 3-luokkalaisten lomakkeesta kysymykset oppilaille ääneen.

Olen saanut kirjallista tietoa LIITU 2026 -tutkimuksesta ja mahdollisuuden kysyä siitä lisää. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja minulla on oikeus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta

Tutkimustiedote (linkki tiedotteeseen)

Tietosuojailmoitus (linkki tietosuojailmoitukseen)

Suostuessani osallistumaan LIITU 2026 -tutkimukseen suostun siihen, että kyselyvastauksiani käytetään tutkimuksessa. *

- Suostun osallistumaan LIITU 2026-tutkimuksen kyselyyn

.....

ID-tunnusten avulla yhdistetään liikemittaria käyttäneiden oppilaiden mitatut tiedot kyselyvastauksiin. Ellei oppilas käytä liikemittaria, hänen ID-tunnuksensa poistetaan kyselyaineistosta.

1. Syötä oma ID-tunnusnumerosi tähän. Huom! Kaikki numerot, myös 0, ovat tärkeitä.

2. Syötä oma ID-tunnusnumerosi tähän uudelleen. Huom! Kaikki numerot, myös 0, ovat tärkeitä.

3. Kirjoita koulusi nimi ja paikkakunta _____

4. Sukupuoli

☐ Poika ☐ Tyttö ☐ Muu

5. Missä kuussa olet syntynyt?

Tam	Hel	Maa	Huh	Tou	Kesä	Hei	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu
-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	------	--------	-------

6. Minä vuonna olet syntynyt

2013	2014	2015	2016	2017	Muu
------	------	------	------	------	-----

7. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

8. Missä maassa olet syntynyt?	9. Missä maassa äitisi on syntynyt?	10. Missä maassa isäsi on syntynyt?
☐ Suomessa	☐ Suomessa	☐ Suomessa
☐ Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa	☐ Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa	☐ Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
☐ Virossa	☐ Virossa	☐ Virossa
☐ Ruotsissa	☐ Ruotsissa	☐ Ruotsissa
☐ Irakissa	☐ Irakissa	☐ Irakissa
☐ Iranissa	☐ Iranissa	☐ Iranissa
☐ Somaliassa	☐ Somaliassa	☐ Somaliassa
☐ Afganistanissa	☐ Afganistanissa	☐ Afganistanissa
☐ Thaimaassa	☐ Thaimaassa	☐ Thaimaassa
☐ Kiinassa	☐ Kiinassa	☐ Kiinassa
☐ Vietnamin	☐ Vietnamin	☐ Vietnamin
☐ Muussa maassa	☐ Muussa maassa	☐ Muussa maassa

Jos vastasi kysymykseen 10. muualla kuin Suomessa:

11. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

Seuraavassa kysymyksessä (12.) 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.

12. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä. (Opettaja: Voit ohjeistaa oppilaita ajattelemaan yhden viikon taaksepäin, xx päivästä lähtien. Apua muisteluun voisi löytyä koulun tapahtumista. Selitä halutessasi, että yksi tunti liikuntaa päivässä on 4 välituntia, jolloin joka välitunnilla on esimerkiksi pelannut, juossut tai hyppinyt TAI kävellyt reippaasti puolen tunnin matkan kouluun ja koulusta kotiin TAI että koulun välitunnit ja kotona kavereiden kanssa pelailu tms. tuottavat yhteensä vähintään tuon tunnin liikuntaa päivässä.)

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

Seuraavassa kysymyksessä (13.) 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.

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

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

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

- Lisääntynyt paljon
- Lisääntynyt jonkin verran
- Pysynyt ennallaan
- Vähentynyt jonkin verran
- Vähentynyt paljon
- En osaa sanoa

Seuraavassa tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen vaakarivin kohtaan. Kuinka usein siis liikut vapaa-aikanasi? (Opettaja: Huomauta oppilaita, että voivat jälleen miettiä tavallista viikkoa. Toista kysymys ”Kuinka usein liikut vapaa-aikanasi?” jokaisen väittämän kohdalla.)

	Harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan	Yhtenä päivänä viikossa	2–3 päivänä viikossa	4–5 päivänä viikossa	6–7 päivänä viikossa
15. Koulussa oppituntien jälkeen pidettävissä liikuntakerhoissa (koulun oppitunteja ei lasketa mukaan)					
16. Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa					
17. Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys). Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan					
18. Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikuntapuistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)					
19. Omaehtoisesti (esim. pihapelit ja –leikit, höntsäily)					

Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.

Opettaja: Toista kysymys: ”Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä?” molempien väittämien kohdalla.

	Kävelen	Pyörällä	Vanhempien kyydillä	Koulukyydillä	Muulla moottoriajoneuvolla
20. Talvella					
21. Syksyllä ja keväällä					
22. 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					

23. 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

24. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin? (Opettaja: Toista kysymys "Oletko osallistunut seuraavaan koulusi toimintoon?" jokaisen väittämän kohdalla. Tässä voit auttaa lapsia toteamalla, että jos asia ei kuulosta tutulta, niin et luultavasti ole osallistunut toimintojen suunnitteluun tai järjestämiseen.)

Kyllä En

- Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu
 Välituntitoiminnan suunnittelu
 Oppituntitoiminnan suunnittelu
 Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen

25. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. (Opettaja: Toista kysymys "Mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta?" jokaisen väittämän kohdalla.)

Kyllä Ei

- Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos
 Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti
 Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa
 Koulussa on riittävästi välituntivälineitä
 Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa
 Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen
 Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa

OPETTAJA: Seuraavan kysymyksen (26.) vastaus määrittelee oppilaalle avautuvat muut urheiluseurakysymykset. Näihin vastattuaan kaikki oppilaat jatkavat yhdessä kysymyksestä 28 kyselyn loppuun.

26. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (Opettaja: tässä voit luetella jälleen paikallisten urheiluseurojen nimiä.)

- 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

27A. Jos vastasi 26. a tai b: Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. (Opettaja: lajilista tulee näkyviin palkkia näpäyttämällä)**27B. Jos vastasi 26. c: Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi (valitse sopivin vaihtoehto pudotusvalikosta)?**

(Opettaja: Tässä on myös alasvetovalikko. Vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempa – 11 vuotta.)

27C. Jos vastasi 26. c: Valitse tärkein syy, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui

Kaverinikin lopettivat

Kyllästyin lajiin

Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia

En pitänyt valmentajasta

Koronapandemian seurauksena (esim. pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)

27D. Jos vastasi 26. d: Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä

En

OPETTAJA: kaikki oppilaat jatkavat yhdessä tästä kysymyksestä 28. eteenpäin:

28. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

En

Kyllä, joskus

Kyllä, melko usein

Kyllä, hyvin usein

29. Onko terveytesi mielestäsi ...?☐ Erinomainen☐ Hyvä☐ Kohtalainen☐ Huono**30. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?**

Kyllä, kaksi tai useampia

Kyllä, yhden

Ei

31. Onko sinulla oma huone?

Kyllä

Ei

32. Kuinka monta tietokonetta perheelläsi on (mukaan lukien kannettavat ja tabletit, mutta ei pelikonsoleja eikä älypuhelimia)?

Useampia kuin kaksi

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

33. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Useampia kuin kaksi

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

34. Onko kotonasi astianpesukone?

Kyllä

Ei

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

Useampia kuin kaksi

Kaksi

Yhden

Ei yhtään

36. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi

Melko hyväksi

Kohtalaiseksi

Melko huonoksi

Erittäin huonoksi

Kysely päättyi.
Kiitos osallistumisestasi!