

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU 2026 / 5.-, 7.- ja 9.- luokkalaisten lomake

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)

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



Suostun osallistumaan LIITU2026 -tutkimuksen kyselyyn.

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

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

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

4. Kirjoita koulusi nimi ja paikkakunta _____

5. Sukupuoli

☐ Poika ☐ Tyttö ☐ Muu

6. Millä luokalla olet?

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

7. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?

☐ Kyllä
☐ En
☐ En tiedä

8. (edelliseen kyllä vastanneille) Oletko käyttänyt urheiluakatemia palveluja viimeisen vuoden aikana?

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

9. Onko koulusi Liikkuva koulu? (Vastaa sen mukaan, mitä itse tiedät. Älä kysy opettajalta.)

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ En tiedä

10. Missä kuussa olet syntynyt?

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

11. Minä vuonna olet syntynyt?

2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	Muu
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12. Missä maassa olet syntynyt?

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

13. Missä maassa äitisi on syntynyt?

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

14. Missä maassa isäsi on syntynyt?

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

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

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

16. 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

17. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

18. 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?				

19. 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 omaan rutiiniin?				
Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?				
Onko sinun vaikea saada ystäviä?				

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

- ☐ Kyllä
☐ En

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.

21. 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.

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

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

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

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

24. 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)	☐	☐	☐	☐	☐

25. 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, ulko-kuntosalit, maauimalat)					
Sisäsalit; myös jäähallit (esimerkkejä; liikunta-, jää- ja uimahallit, koulun liikuntasalit)					
Aito luonto; metsät; vesistöt (esimerkkejä; suunnistus, maastopyöräily, vael-lus, marjastus, frisbeegolf, veneily, sur-faus, 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					

26. 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

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

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

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

☐ Polkupyörä

☐ Sähköpyörä

☐ Sähköskootti

☐ Mopo, mopoauto, mopotraktori tai kevytmoottoripyörä (vain 9.luokkalaisille)

29. 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

30. 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	☐	☐

31. 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 välituntiliikumisessa	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐

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

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	hyvin usein
Liikunnan- ja/tai terveystiedonopettaja					
Luokanopettaja					
Kouluterveydenhoitaja tai lääkäri					
Kaveri					
Valmentaja tai ohjaaja harrastuksissa					
Personal trainer, liikuntakasvattaja tai muu vastaava					

33. Onko joku seuraavista tahoista keskustellut kanssasi MOVE-tuloksista?

	ei koskaan	harvoin	joskus	usein	hyvin usein
Liikunnan- tai terveystiedonopettaja					
Luokanopettaja					
Kouluterveydenhoitaja tai lääkäri					
Personal trainer tai muu vastaava					

34. 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

35. 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

36. 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

37. (Jos vastasi 36. a tai b tai c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

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

38. (Jos vastasi 36. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. (Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi.)

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

39. (Jos vastasi 36. a tai b) Jos harrastat seurassa vain yhtä lajia: Minkä ikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa? Jos harrastat seurassa useampaa lajia, vastaa tähän 0.

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

40. (Jos vastasi 36. a tai b) Tässä kysymyksessä tarkoitetaan tärkeimmäksi merkitsemääsi lajia eli päälajiasi. 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

41. (Jos vastasi 36. c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse nume-roin ikä)

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

42. (Jos vastasi 36. c) Mitä lajia harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse tärkein laji)

(alasvetovalikko: lajilista)

43. (Jos vastasi 36. c) Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?

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

44. (Jos vastasi 36. 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

45. (Jos vastasi 36. d) Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä

En

46. (Jos vastasi edelliseen kysymykseen 45. 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

47. (Jos vastasi 36. 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

48. Olisitko kiinnostunut koulun kerhotoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti?

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

49. 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

50. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 49. 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

51. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

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

52. Pidätkö itseäsi ...?

Aivan liian laiha
Hieman liian laiha
Suunnilleen oikean kokoisena
Hieman liian lihavana
Aivan liian lihavana

53. Onko terveytesi mielestäsi...?

Erinomainen
Hyvä
Kohtalainen
Huono

54. 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
-

55. 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					

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

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

57. Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.	Ei lainkaan totta	Ei aivan totta	Jossain määrin totta	Täysin totta
Olen varma, että ...				
- minulla on hyvät tiedot terveydestä - löydän tarvittaessa terveyteen liittyvää tietoa, jota minun on helppo ymmärtää - osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa ympäröivään 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				

58. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi
Melko hyväksi
Kohtalaiseksi
Melko huonoksi
Erittäin huonoksi

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

Kyllä, kaksi tai useampia

Kyllä, yhden

Ei

60. Onko sinulla oma huone?

Kyllä

Ei

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

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yksi

☐ Ei yhtään

62. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yksi

☐ Ei yhtään

63. Onko kotonasi astianpesukone?

☐ Kyllä

☐ Ei

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

☐ Useampia kuin kaksi

☐ Kaksi

☐ Yhden

☐ Ei yhtään

Kysely päättyi.
Kiitos osallistumisestasi!