

# Tietoa tutkimukseen osallistuvalle



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

---

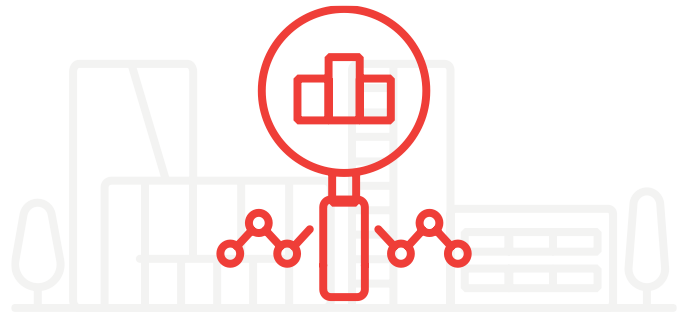
# Hei!

Tutkimuksen nimi on Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen koulussa (PA4WELL).

Tutkimuksessa haluamme lisätä viidesluokkalaisten liikkumista koulupäivän aikana. Selvitämme myös, miten liikkuminen vaikuttaa jaksamiseen, kuntoon ja hyvinvointiin. Tutkimuksen tekee Jyväskylän yliopisto ja siitä vastaa professori Timo Jaakkola.

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, koska käyt viidettä luokkaa. Tutkimukseen kutsutaan myös huoltajasi, opettajasi ja koulusi rehtori.

Tutkimus on tärkeä, koska sen avulla voidaan löytää uusia tapoja lisätä oppilaiden liikkumista ja hyvinvointia koulupäivän aikana. Osallistumalla tutkimukseen saat myös itse tietoa omasta kestävyyskunnostasi, liikkumisestasi ja hyvinvoinnistasi.



---

## Vapaaehtoisuus ja tutkittavan oikeudet

Huoltajasi on antanut luvan, että voit osallistua mukaan tutkimukseen. Sinä saat kuitenkin itse päättää, osallistutko vai et. Jos et halua osallistua, on se täysin sallittua. Voit milloin tahansa lopettaa osallistumisen. Riittää, että kerrot siitä tutkijalle, opettajalle tai huoltajallesi. Sinun ei tarvitse kertoa syytä, eikä siitä tule sinulle mitään haittaa.

---

## Tietoa tutkimuksesta

Tutkimuksessa yritetään lisätä viidesluokkalaisten liikkumista koulupäivän aikana. Koulussa toteutetaan noin kuuden kuukauden mittainen ohjelma, jossa liikkumista lisätään esimerkiksi liikuntatunneilla, välitunneilla ja oppituntien aikana. Tämä on osa tavallista koulupäivää. Osallistuminen ei aiheuta sinulle haittaa tai riskejä. Tutkimus alkaa syksyllä 2026 ja se toteutetaan useassa keskisuomalaisessa alakoulussa. Koulut jaetaan kahteen ryhmään: 1) ryhmään, jossa liikkumista lisätään ja 2) ryhmään, jossa koulupäivät jatkuvat tavalliseen tapaan. Tutkijat vertailevat, miten liikkuminen ja hyvinvointi muuttuvat eri ryhmissä.

Sinulle tehdään mittaukset koulussa kolme kertaa: 1) viidennen luokan alussa, 2) viidennen luokan lopussa ja 3) kuudennen luokan lopussa. Mittauksissa vastaat kyselyihin liikkumisestasi, siitä miten sinä voit ja koulunkäynnistäsi. Jos jokin kysymys tuntuu ikävältä, voit jättää siihen vastaamatta. Halutessasi voit keskustella niistä aikuisen kanssa. Kyselyihin vastataan oppituntien aikana. Kyselyiden lisäksi teet 20 metrin viivajuoksutestin, joka kuuluu muutenkin viidennen luokan Move! -mittauksiin. Tutkijat mittaavat myös pituutesi ja painosi rauhallisessa tilassa. Osa oppilaista arvotaan lisämittauksiin, joissa mitataan liikkumista, unta ja palautumista. Mittauksissa käytetään turvallisia, päälle puettavia laitteita. Jos sinut arvotaan näihin lisämittauksiin, saat siitä selkeät lisäohjeet. Myös huoltajasi auttaa sinua laitteen käytössä kotona.



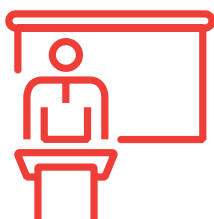


## Suojaan keräämäni tiedot

Tutkimuksessa kerätyistä tiedoistasi huolehditaan tarkasti eikä niitä näe kukaan muu kuin tutkijat. Tutkimuksella on vastuuhenkilö, joka huolehtii siitä, että kaikki tehdään oikein. Tietojasi käsitellään vain sellaisissa paikoissa ja laitteilla, jotka ovat turvallisia ja suojattuja. Nimesi ja muut tiedot, joista sinut voisi tunnistaa, poistetaan aineistosta mahdollisimman pian. Sen jälkeen kerätyistä tiedoista ei voi enää tietää, että ne ovat sinun.

## Tietojen säilyttäminen

Tutkijat poistavat nimesi ja muut tiedot, joista sinut voisi tunnistaa viimeistään vuoden 2030 loppuun mennessä. Sen jälkeen tietoja ei voi enää yhdistää sinuun. Tiedot säilytetään vain tutkimuskäyttöä varten.



## Tutkimuksen tulokset

Tutkijat kirjoittavat tutkimuksen tuloksista tekstejä ja esittävät niitä erilaisissa tilaisuuksissa. Sinua ei voi tunnistaa teksteistä tai esityksistä.

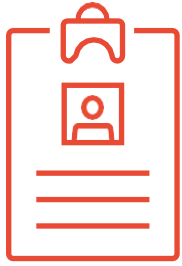
---

## Tutkittavan oikeudet

Voit kysyä tutkijoilta, opettajilta tai huoltajiltasi mitä tahansa tutkimuksesta ennen osallistumista, tutkimuksen aikana tai sen jälkeen. Sinulla on oikeus tarkastaa antamasi tiedot. Jos tiedoissa on virheitä, voit pyytää niiden korjaamista. Voit myös kertoa, jos et halua, että tietojasi käytetään.

Jos haluat osallistua tutkimukseen, voit allekirjoittaa suostumuslomakkeen ennen tutkimukseen osallistumista. Lomake on tämän lomakkeen viimeisellä sivulla.





## Suostumus osallistua tutkimukseen

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen koulussa (PA4WELL).

Olen lukenut yllä olevat tiedot ja ymmärtänyt ne. Olen saanut tarpeeksi tietoa tutkimuksesta. Minulle on kerrottu tutkimuksesta myös suullisesti, ja vastattu kaikkiin kysymyksiini tutkimuksesta.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana keskeyttää tutkimukseen osallistuminen, eikä siitä aiheudu minulle mitään ikäviä seuraamuksia. Keskeyttämiselle ei tarvitse kertoa erillistä syytä.

☐

**Kyllä**, haluan osallistua tutkimukseen.

☐

**Ei**, en halua osallistua tutkimukseen.

---

Päiväys (esimerkiksi 15.9.2026)

---

Tutkittavan allekirjoitus

---

Tutkittavan nimen selvennys

---

Tutkittavan syntymäaika (esimerkiksi 15.6.2015)

Tutkittavan sukupuoli ☐ Tyttö ☐ Poika ☐ Muu

---

Tutkijan allekirjoitus

---

Tutkijan nimen selvennys