



**DAGIS Next 2023**

**Perheen taustatietolomake**

ID \_\_\_\_\_

1. Kyselyn täyttöpäivä: \_\_\_\_\_ (pp.kk.vvvv)

## Taustatiedot

2. Kyselyn täyttää lapsen:

☐ Äiti

☐ Isä

☐ Äitipuoli

☐ Isäpuoli

☐ Muu huoltaja, kuka? \_\_\_\_\_

3. Ikäsi: \_\_\_\_\_ vuotta

4. Asutko yhdessä puolison kanssa?

☐ Kyllä

☐ Ei (Siirry kysymykseen 7)

5. Puolison ikä: \_\_\_\_\_ vuotta

6. Onko puolisisi lapsen

☐ Äiti

☐ Isä

☐ Äitipuoli

☐ Isäpuoli

☐ Muu aikuinen, kuka? \_\_\_\_\_

**7. Merkitse ylin suorittamasi koulutus**

- ☐ Peruskoulu/Kansakoulu
- ☐ Ammattikoulu
- ☐ Lukio/ylioppilastutkinto
- ☐ Alempi korkeakoulututkinto/opistotutkinto
- ☐ Ylempi korkeakoulututkinto
- ☐ Lisensiaatti/tohtori
- ☐ Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**8. Työtilanteesi tällä hetkellä:**

- ☐ Täysiaikainen työ/opiskelu
- ☐ Osa-aikainen työ/opiskelu
- ☐ Ei työelämässä/opiskelua

**9. Työaikamuotosi:**

- ☐ Säännöllinen päivätyö
- ☐ Säännöllinen yötyö
- ☐ Vuorotyö ilman yövuoroja
- ☐ Vuorotyö, johon kuuluu yövuoroja
- ☐ Jokin muu työaika, mikä? \_\_\_\_\_

**10. Miten suuret ovat henkilökohtaiset nettotulosi (tulot verojen jälkeen) keskimäärin kuukaudessa?** Ota huomioon kaikki säännölliset tulot verotuksen jälkeen, kuten ansio- ja omaisuustulot, eläkkeet, lapsilisät ja muut sosiaaliturvaetuudet (esim. asumistuki).

- |                                          |                                           |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alle 500 euroa  | <input type="checkbox"/> 3000–4999 euroa  |
| <input type="checkbox"/> 500–999 euroa   | <input type="checkbox"/> 5000–7499 euroa  |
| <input type="checkbox"/> 1000–1499 euroa | <input type="checkbox"/> 7500–10000 euroa |
| <input type="checkbox"/> 1500–1999 euroa | <input type="checkbox"/> Yli 10000 euroa  |
| <input type="checkbox"/> 2000–2499 euroa | <input type="checkbox"/> En halua vastata |
| <input type="checkbox"/> 2500–2999 euroa | <input type="checkbox"/> En tiedä         |

**11. Miten suuret ovat koko kotitaloutesi nettotulot (tulot verojen jälkeen) keskimäärin kuukaudessa?** Ota huomioon kaikki säännölliset tulot verotuksen jälkeen, kuten ansio- ja omaisuustulot, eläkkeet, lapsilisät ja muut sosiaaliturvaetuudet (esim. asumistuki).

- |                                          |                                           |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alle 500 euroa  | <input type="checkbox"/> 3000–4999 euroa  |
| <input type="checkbox"/> 500–999 euroa   | <input type="checkbox"/> 5000–7499 euroa  |
| <input type="checkbox"/> 1000–1499 euroa | <input type="checkbox"/> 7500–10000 euroa |
| <input type="checkbox"/> 1500–1999 euroa | <input type="checkbox"/> Yli 10000 euroa  |
| <input type="checkbox"/> 2000–2499 euroa | <input type="checkbox"/> En halua vastata |
| <input type="checkbox"/> 2500–2999 euroa | <input type="checkbox"/> En tiedä         |

**12. Merkitse puolisisi ylin suorittama koulutus**

- ☐ Peruskoulu/Kansakoulu
- ☐ Ammattikoulu
- ☐ Lukio/ylioppilastutkinto
- ☐ Alempi korkeakoulututkinto/opistotutkinto
- ☐ Ylempi korkeakoulututkinto
- ☐ Lisensiaatti/tohtori
- ☐ Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**13. Puolisisi työtilanne tällä hetkellä:** (Jos et asu puolison kanssa, siirry kysymykseen 15)

- ☐ Täysiaikainen työ/opiskelu
- ☐ Osa-aikainen työ/opiskelu
- ☐ Ei työelämässä/opiskelua

**14. Puolisisi työaikamuoto**

- ☐ Säännöllinen päivätyö
- ☐ Säännöllinen yötyö
- ☐ Vuorotyö ilman yövuoroja
- ☐ Vuorotyö, johon kuuluu yövuoroja
- ☐ Jokin muu työaika, mikä? \_\_\_\_\_

**15. Merkitse numeroin, kuinka monta koko ajan asuvaa henkilöä talouteesi kuuluu tällä hetkellä.**

\_\_\_\_\_ aikuista

\_\_\_\_\_ 15-vuotiaita tai vanhempia lapsia

\_\_\_\_\_ 10–14-vuotiasta

\_\_\_\_\_ 0–9-vuotiasta

**16. Merkitse numeroin, kuinka monta osan ajasta asuvaa henkilöä talouteesi kuuluu tällä hetkellä (Laske itsesi mukaan ja merkitse kaikki samassa taloudessa asuvat aikuiset ja lapset)**

\_\_\_\_\_ aikuista

\_\_\_\_\_ 15-vuotiaita tai vanhempia lapsia

\_\_\_\_\_ 10–14-vuotiasta

\_\_\_\_\_ 0–9-vuotiasta

## **Kronotyyppi**

**17. Kun oletetaan sopivat ympäristön olosuhteet, kuinka helppoa sinulle on aamuisin vuoteesta nouseminen?**

☐ Ei lainkaan helppoa

☐ Ei kovin helppoa

☐ Melko helppoa

☐ Hyvin helppoa

**18. Kuinka väsyneeksi tunnet itsesi aamuisin ensimmäisen puolen tunnin aikana?**

☐ Hyvin väsyneeksi

☐ Melko väsyneeksi

☐ Melko levänneeksi

☐ Hyvin levänneeksi

**19. Oletetaan, että olet päättänyt ruveta harrastamaan jotakin urheilulajia. Ystäväsi suosittelee sinulle harjoitusohjelmaksi kaksi kertaa viikossa tunti kerrallaan. Paras aika hänelle on aamuisin kello 7.00–8.00. Pitäen mielessäsi vain oman ’parhaalta tuntuu’ -rytmisi, kuinka luulisit suoriutuvasi?**

- ☐ Olisin hyvässä vireessä
- ☐ Olisin kohtuullisessa vireessä
- ☐ Tuntuisi melko vaikealta
- ☐ Tuntuisi hyvin vaikealta

**20. Oletetaan, että sinun täytyy osallistua kahden tunnin kovaan fyysiseen työhön. Voit täysin vapaasti suunnitella aikataulusi. Ottaen huomioon vain oma ’parhaalta tuntuu’ -rytmisi, minkä seuraavista vaihtoehtoista valitsisit?**

- ☐ Kello 8.00–10.00
- ☐ Kello 11.00–13.00
- ☐ Kello 15.00–17.00
- ☐ Kello 19.00–21.00

**21. Oletetaan, että voit valita työaikasi. Otaksu, että työpäivä on viiden tunnin mittainen, työ on mielenkiintoista ja palkkaa maksetaan tulosten mukaan. Mitkä viisi PERÄKKÄISTÄ tuntia valitsisit?**

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A. Klo 1-2   | <input type="checkbox"/> M. Klo 13-14 |
| <input type="checkbox"/> B. Klo 2-3   | <input type="checkbox"/> N. Klo 14-15 |
| <input type="checkbox"/> C. Klo 3-4   | <input type="checkbox"/> O. Klo 15-16 |
| <input type="checkbox"/> D. Klo 4-5   | <input type="checkbox"/> P. Klo 16-17 |
| <input type="checkbox"/> E. Klo 5-6   | <input type="checkbox"/> Q. Klo 17-18 |
| <input type="checkbox"/> F. Klo 6-7   | <input type="checkbox"/> R. Klo 18-19 |
| <input type="checkbox"/> G. Klo 7-8   | <input type="checkbox"/> S. Klo 19-20 |
| <input type="checkbox"/> H. Klo 8-9   | <input type="checkbox"/> T. Klo 20-21 |
| <input type="checkbox"/> I. Klo 9-10  | <input type="checkbox"/> U. Klo 21-22 |
| <input type="checkbox"/> J. Klo 10-11 | <input type="checkbox"/> V. Klo 22-23 |
| <input type="checkbox"/> K. Klo 11-12 | <input type="checkbox"/> W. Klo 23-24 |
| <input type="checkbox"/> L. Klo 12-13 | <input type="checkbox"/> X. Klo 24-01 |

**22. On olemassa niin sanottuja "aamuihmisiä" (aamunvirkku, illantorkku) ja "iltaihmisiä" (illanvirkku, aamuntorkku). Kumpaan ryhmään sinä kuulut?**

- ☐ Ehdottomasti "aamuihmisiin"
- ☐ Enemmän "aamu-" kuin "iltaihmisiin"
- ☐ Enemmän "ilta-" kuin "aamuihmisiin"
- ☐ Ehdottomasti "iltaihmisiin"

## **Syömisen vuorokausirytm**

Ohjeet: Seuraavat kysymykset on suunniteltu arvioimaan syömisesi yleistä ajoittumista. Valitse vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tyypillistä käyttäytymistäsi ja mieltymyksiäsi. Termi "syömiskerta" viittaa mihin tahansa kertaan, kun syöt tai juot jotain energiapitoista (eli ei pelkkää vettä). Tämä voi olla esimerkiksi ateria, välipala tai juoma.

### **Jos voisit suunnitella päiväsi täysin vapaasti,**

**23. Mihin aikaan heräisit mieluiten?** Kirjoita kellonaika tunteina ja minuutteina (tt.mm)  
klo \_\_\_\_\_

**24. Kuinka pian heräämisen jälkeen mieluiten söisit tai joisit ensimmäisen kerran (ensimmäinen syömiskerta)?**

\_\_\_\_\_ tuntia ja \_\_\_\_\_ minuuttia heräämisen jälkeen

**25. Kuinka kauan ennen nukkumaanmenoa haluaisit syödä viimeisen kerran (viimeinen syömiskerta)?**

\_\_\_\_\_ tuntia ja \_\_\_\_\_ minuuttia ennen nukkumaanmenoa

**26. Mihin aikaan mieluiten nukahtaisit?** klo \_\_\_\_\_

### **Keskimäärin tyypillisellä viikolla (7 päivän jakso),**

**27. Kuinka usein syöt aamiaista?**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 päivänä | <input type="checkbox"/> 4 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 1 päivänä | <input type="checkbox"/> 5 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 2 päivänä | <input type="checkbox"/> 6 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 3 päivänä | <input type="checkbox"/> 7 päivänä |

**28. Kuinka usein syöt lounaan?**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 päivänä | <input type="checkbox"/> 4 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 1 päivänä | <input type="checkbox"/> 5 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 2 päivänä | <input type="checkbox"/> 6 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 3 päivänä | <input type="checkbox"/> 7 päivänä |

**29. Kuinka usein syöt päivällisen?**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 päivänä | <input type="checkbox"/> 4 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 1 päivänä | <input type="checkbox"/> 5 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 2 päivänä | <input type="checkbox"/> 6 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 3 päivänä | <input type="checkbox"/> 7 päivänä |

**30. Kuinka usein syöt iltapalan?**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 päivänä | <input type="checkbox"/> 4 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 1 päivänä | <input type="checkbox"/> 5 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 2 päivänä | <input type="checkbox"/> 6 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 3 päivänä | <input type="checkbox"/> 7 päivänä |

**31. Mikä on päivän suurin ateriasi?**

- ☐ Aamiainen
- ☐ Lounas
- ☐ Päivällinen/illallinen
- ☐ Muu ateriala, kuvaile: \_\_\_\_\_

**32. Kuinka usein heräät yöllä syömään?**

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 päivänä | <input type="checkbox"/> 4 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 1 päivänä | <input type="checkbox"/> 5 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 2 päivänä | <input type="checkbox"/> 6 päivänä |
| <input type="checkbox"/> 3 päivänä | <input type="checkbox"/> 7 päivänä |

**Keskimäärin tavallisena työ- tai koulupäivänä,**

**33. Mihin aikaan heräät?** Kirjoita kellonaika tunteina ja minuutteina (tt.mm)  
klo \_\_\_\_\_

**34. Mihin aikaan on päivän ensimmäinen syömiskertasi?** klo \_\_\_\_\_

**35. Mihin aikaan syöt lounasta? Valitse "En syö lounasta", jos et tavallisesti syö lounasta.**

☐ Syön lounaan klo: \_\_\_\_\_

☐ En tavallisesti syö lounasta

**36. Mihin aikaan on viimeinen syömiskertasi?** klo \_\_\_\_\_

**37. Mihin aikaan nukahdat?** klo \_\_\_\_\_

**Keskimäärin tavallisena viikonlopun päivänä tai vapaapäivänä,**

**38. Mihin aikaan heräät?** Kirjoita kellonaika tunteina ja minuutteina (tt.mm)  
klo \_\_\_\_\_

**39. Mihin aikaan on päivän ensimmäinen syömiskertasi?** klo \_\_\_\_\_

**40. Mihin aikaan syöt lounasta? Valitse "En syö lounasta", jos et tavallisesti syö lounasta.**

☐ Syön lounaan klo: \_\_\_\_\_

☐ En tavallisesti syö lounasta

**41. Mihin aikaan on viimeinen syömiskertasi?** klo \_\_\_\_\_

**42. Mihin aikaan nukahdat?** klo \_\_\_\_\_

**Kiitos vastauksistasi!**