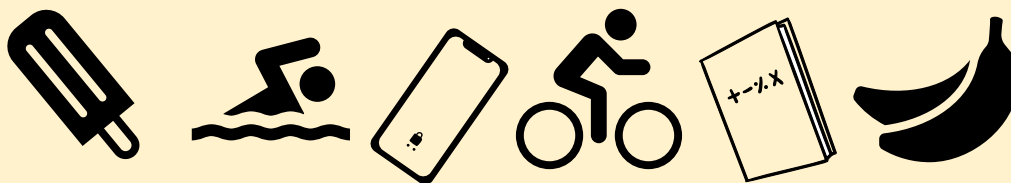




DAGIS Salo

3.–4.-luokkalaisten kyselylomake

2023–2024



Tällä lomakkeella kysymme sinulta muutamia syömiseen, vapaa-aikaan, kouluun ja kotiin liittyviä kysymyksiä. Kyselyn täyttö kestää noin 35 minuuttia.

Kysymyksiin ei ole oikeita eikä väärä vastauksia. Vastaa kysymyksiin niin, kuin sinusta juuri nyt tuntuu parhaalta. Yritä vastata kaikkiin kysymyksiin.

Voit kysyä tutkijoilta apua illoin vain, jos jokin lomakkeen kohta tuntuu vaikealta, oudolta tai hankalalta.

1. Mikä on...?

Etunimesi _____

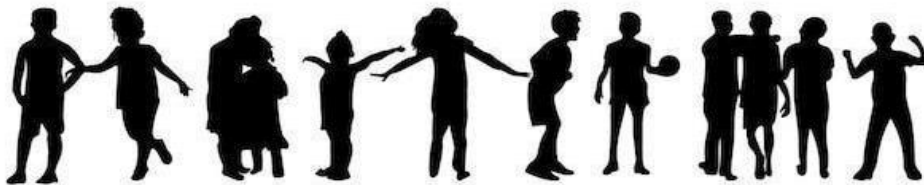
Sukunimesi _____

Luokkasi (esim. 3B) _____

2. Oletko...?

- ☐ Tyttö
- ☐ Poika
- ☐ Muu
- ☐ En halua vastata

KYSYMYKSIÄ KOULUSTA



3. Mitä koulua käyt?

- | | |
|--|--|
| ☐ Alhaisten koulu | ☐ Ollikkalan koulu |
| ☐ Armfeltin koulu | ☐ Pajulan koulu |
| ☐ Hajalan koulu | ☐ Salo svenska skola |
| ☐ Hähkänän koulu | ☐ Sirkkulan koulu |
| ☐ Inkereen koulu | ☐ Suomensjärven koulu |
| ☐ Kaivolän koulu | ☐ Särkisalon koulu |
| ☐ Kirkonkylän koulu | ☐ Teijon koulu |
| ☐ Komisuon koulu | ☐ Toijan koulu |
| ☐ Kuusjoen koulu | ☐ Tupurin koulu |
| ☐ Mustamäen koulu | ☐ Uskelan koulu (Kavilan kadun yksikkö) |
| ☐ Muurlan koulu | ☐ Vaskion koulu |
| ☐ Märynummen koulu | |

4. Pidätkö koulunkäynnistä tällä hetkellä?

- ☐ Pidän hyvin paljon
- ☐ Pidän melko paljon
- ☐ Pidän melko vähän
- ☐ En pidä lainkaan

5. Miten kuljet koulumatkasi syksyllä ja keväällä?

Valitse yleisin kulkutapa.

- ☐ Kävelen
- ☐ Pyörällä
- ☐ Potkulaudalla/Scootilla
- ☐ Vanhempien kyydillä
- ☐ Koulukyydillä/koulutaksilla
- ☐ Bussilla
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

6. Miten kuljet koulumatkasi syksyllä ja keväällä?

Valitse toiseksi yleisin kulkutapa.

- ☐ Ei muita kulkutapoja
- ☐ Kävelen
- ☐ Pyörällä
- ☐ Potkulaudalla/Scootilla
- ☐ Vanhempien kyydillä
- ☐ Koulukyydillä/koulutaksilla
- ☐ Bussilla
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

7. Miten kuljet koulumatkasi talvella?

Valitse yleisin kulkutapa.

- ☐ Kävelen
- ☐ Pyörällä
- ☐ Potkulaudalla/Scootilla
- ☐ Vanhempien kyydillä
- ☐ Koulukyydillä/koulutaksilla
- ☐ Bussilla
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

8. Kuinka kuljet koulumatkasi talvella?

Valitse toiseksi yleisin kulkutapa.

- ☐ Ei muita kulkutapoja
- ☐ Kävelen
- ☐ Pyörällä
- ☐ Potkulaudalla/Scootilla
- ☐ Vanhempien kyydillä
- ☐ Koulukyydillä/koulutaksilla
- ☐ Bussilla
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

9. Jos saisin itse valita, kulkisin kouluun mieluiten...

- ☐ Kävelen
- ☐ Pyörällä
- ☐ Potkulaudalla/Scootilla
- ☐ Vanhempien kyydillä
- ☐ Koulukyydillä/koulutaksilla
- ☐ Bussilla
- ☐ Jokin muu, mikä? _____

10. Missä olet koulun välitunneilla?

- ☐ Kaikki välitunnit ulkona
- ☐ Enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä
- ☐ Enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona
- ☐ Kaikki välitunnit sisällä

11. Oletko koulun välitunneilla yleensä...?

- ☐ yksin
- ☐ yhdessä kavereiden kanssa

12. Mitä teet koulun välitunneilla?

Valitse yksi yleisin vaihtoehto.

- ☐ Seison tai istun
- ☐ Kävelen koulun pihalla
- ☐ Leikin liikunnallisia leikkejä
- ☐ Pelaan pallopelejä
- ☐ Muuta, mitä _____

13. Onko koulussasi...

	Kyllä	Ei	En tiedä
A. oppilaiden ohjaamaa <u>välituntiliikuntaa</u> (esim. pelejä tai leikkejä)?			
B. aikuisten ohjaamaa <u>välituntiliikuntaa</u> ?			

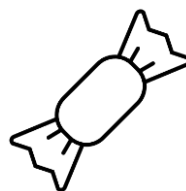
14. Kuinka monena päivänä viikossa syöt seuraavia ruokia/juomia koululounaalla?

	En kertaa- kaan	1–2 päivänä	3–4 päivänä	joka päivä
A. Pääruokaa				
B. Salaattia, raastetta tai kasviksia				
C. Maitoa, piimää tai kasvijuomaa (esim. Kaurajuomaa, soijajuomaa)				
D. Leipää tai näkkäriä				

15. Oletko samaa vai eri mieltä?

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
A. Minulla on riittävästi aikaa syömiseen koululounaalla.					
B. Lounas on koulussa sopivaan aikaan.					

KYSYMYKSIÄ KODISTA JA VAPAA-AJASTA



16. Merkitse numero.

Mielestäni minulle sopiva määrä kasviksia, esim. kurkku, porkkana, on vähintään

_____ annosta (kourallista) päivässä.

17. Merkitse numero.

Mielestäni minulle sopiva määrä hedelmiä ja marjoja on vähintään

_____ annosta (kourallista) päivässä.

18. Kuinka usein käyt yksin tai kaverin kanssa ostamassa itsellesi makeita ruokia ja juomia, esim. karkkeja, pullaa, keksejä, jäätelöä, limsaa tai mehuja?

- ☐ En koskaan
- ☐ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ 1–3 kertaa kuukaudessa
- ☐ 1–2 kertaa viikossa
- ☐ 3–6 kertaa viikossa
- ☐ Päivittäin

19. Kuinka usein saat vapaasti ottaa seuraavia ruokia kotona esim. välipalaksi?

	Meillä ei ole kotona	En koskaan	Joskus	Aina tai lähes aina
A. Hedelmät, marjat				
B. Kasvikset esim. kurkku, porkkana				
C. Keksit, pullat tai muut leivonnaiset				
D. Jäätelö				
E. Suklaat ja karkit				
F. Limsat, mehut				
G. Kaakao				



Ruutulaitteita ovat esim. älypuhelin, tietokoneet, televisio, tabletit ja iPadit.

20. Onko sinulla kotona...

Voit valita useamman vaihtoehdon joka riviltä.

	Kyllä, oma	Kyllä, yhteinen	Ei ole
A. Älypuhelin			
B. Tabletti/iPad			
C. TV			
D. Kannettava tietokone (läppäri)			
E. Pöytätietokone			
F. Kiinteä pelikonsoli, esim. Xbox, PlayStation, Nintendo			
G. Kädessä pidettävä pelikonsoli, esim. PSVita, PSP, Nintendo Switch, Gameboy			
H. Muu ruutulaite, mikä?			

21. Mieti tavallista arkipäivää. Kuinka paljon aikaa käytät seuraavaan tekemiseen vapaa-aikanasi?

Laita yksi rasti jokaiselle riville.

	En lainkaan	0–15 min	15–30 min	30–60 min	1–2 tuntia	2–3 tuntia	3–4 tuntia	4–5 tuntia	5 tuntia tai enemmän
A. TV-ohjelmien, videoiden tai elokuvien katselu, esim. TV, Yle Areena, YouTube, Netflix									
B. Digitaalisten pelien pelaaminen, esim. Minecraft, FIFA, Roblox									
C. Läksyjen tekeminen ruutulaitteella									
D. Postausten selailu ja videoiden katselu somessa esim. TikTok, SnapChat									
E. Viestittely, puhelut tai postaaminen itse esim. Whatsappissa, Instagramissa tai SnapChatissa									
F. Videopuhelut esim. FaceTime, Whatsapp- videopuhelut									
G. Muu tekeminen ruutulaitteella esim. piirustusohjelmat, koodaus, videoiden tekeminen, lukeminen									

Jos valitsit muu tekeminen ruutulaitteella, kerro mikä: _____

22. Mieti tavallista viikonlopun päivää. Kuinka paljon aikaa käytät seuraavaan tekemiseen?

Laita yksi rasti jokaiselle riville.

	En lainkaan	0–15 min	15–30 min	30–60 min	1–2 tuntia	2–3 tuntia	3–4 tuntia	4–5 tuntia	5 tuntia tai enemmän
A. TV-ohjelmien, videoiden tai elokuvien katselu , esim. TV, Yle Areena, YouTube, Netflix									
B. Digitaalisten pelien pelaaminen , esim. Minecraft, FIFA, Roblox									
C. Läksyjen tekeminen ruutulaitteella									
D. Postausten selailu ja videoiden katselu somessa esim. TikTok, SnapChat									
E. Viestittely, puhelut tai postaaminen itse esim. Whatsappissa, Instagramissa tai SnapChatissa									
F. Videopuhelut esim. FaceTime, Whatsapp-videopuhelut									
G. Muu tekeminen ruutulaitteella esim. piirustusohjelmat, koodaus, videoiden tekeminen, lukeminen									

Jos valitsit muu tekeminen ruutulaitteella, kerro mikä: _____

23. Kuinka usein olet nähnyt tai kuullut karkkien, limsojen tai energiajuomien (esim. Prime, Nocco) mainoksia seuraavissa paikoissa edellisen kuukauden (30 päivää) aikana?

	En kertaa- kaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Joka päivä	Useammin kuin kerran päivässä	En tiedä
A. Elokuviissa tai sarjoissa (televisiossa tai suoratoistopalvelussa, esim. Netflix, Yle Areena)							
B. Nettisivuilla tai sosiaalisessa mediassa, esim. Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube)							
C. Puhelin-, konsoli- tai tietokonepeleissä ja -sovelluksissa, esim. Stumble Guys							

24. Kun käytät ruutulaitteita vapaa-ajallasi, onko se yleensä...?

Valitse yksi vaihtoehto

- ☐ yksin
- ☐ yhdessä kavereiden kanssa
- ☐ yhdessä sisarusten kanssa
- ☐ vanhempiesi/muiden aikuisten kanssa

25. Minulla on kotona sääntöjä siitä...

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
A. mihin aikaan päivästä saan käyttää ruutulaitteita					
B. kuinka kauan saan käyttää ruutulaitteita					
C. mitä saan tehdä ruutulaitteilla (mitä pelejä, ohjelmia, appeja, videoita, sisältöjä, yms.)					

26. Kuinka monena arkipäivänä viikossa käytät ruutulaitteita puolen tunnin sisällä ennen kuin menet nukkumaan?

Äänikirjan tai musiikin kuuntelua ei lasketa.

- ☐ 0 arkipäivänä
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 arkipäivänä

27. Kuinka monena viikonloppupäivänä viikossa käytät ruutulaitteita puolen tunnin sisällä ennen kuin menet nukkumaan?

Äänikirjan tai musiikin kuuntelua ei lasketa.

- ☐ 0 viikonloppupäivänä
- ☐ 1
- ☐ 2 viikonloppupäivänä

28. Yleensä kun syömme perheeni kanssa yhdessä...

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- ☐ kukaan ei käytä ruutuja
- ☐ vanhempi käyttää ruutuja
- ☐ sisarus käyttää ruutuja
- ☐ minä käytän ruutuja
- ☐ en osaa sanoa



Kysymyksissä 29 ja 30 liikunnalla tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka nostaa sydämen sykettä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esim. urheillessa, ystävien kanssa pelatessa tai koulumatkalla.

29. Mieti 7 edellistä päivää. Kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia?

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

30. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?

- ☐ En lainkaan
- ☐ Noin puoli tuntia viikossa
- ☐ Noin tunnin viikossa
- ☐ 2–3 tuntia viikossa
- ☐ 4–6 tuntia viikossa
- ☐ 7–10 tuntia viikossa
- ☐ 10 tuntia tai enemmän viikossa

31. Merkitse tunteina ja minuutteina (merkitse myös nolla, älä jätä ruutua tyhjäksi).

Mielestäni sopiva määrä liikuntaa minulle on päivässä vähintään:

_____ tuntia ja _____ minuuttia

32. Millaiseen ohjattuun liikuntaan tai urheiluun osallistut vapaa-ajallasi?

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- ☐ Jalkapallo
- ☐ Ratsastus
- ☐ Jääkiekko
- ☐ Voimistelu
- ☐ Tanssi ja kilpatanssi
- ☐ Salibandy
- ☐ Koripallo
- ☐ Pesäpallo
- ☐ Lentopallo
- ☐ Uinti
- ☐ Yleisurheilu
- ☐ Frisbeegolf
- ☐ Muu, mikä? _____
- ☐ En osallistu ohjattuun liikuntaan

33. Mitkä tekijät estävät sinua liikkumasta ja harrastamasta urheilua?

Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

- ☐ Ei mikään
 - ☐ Ei ole minulle sopivaa lajia
 - ☐ Koulutehtävät vievät kaiken ajan
 - ☐ Liikunta on liian kallista
 - ☐ Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja
 - ☐ Aikani kuluu muissa harrastuksissa
 - ☐ Liikunta on tylsää
 - ☐ Hikoilu tuntuu inhottavalta
 - ☐ En ole liikunnallinen tyyppi
 - ☐ Pelkään loukkaantuvani liikunnassa
 - ☐ Terveysteni rajoittaa liikkumistani
 - ☐ Kaverinikaan eivät harrasta liikuntaa/ Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaisin liikuntaa
 - ☐ Minulla ei ole kyytiä
 - ☐ Muu este, mikä? _____
- _____

34. Edellisen kuukauden aikana, kuinka usein kävit tai oleskelit seuraavissa paikoissa vapaa-ajallasi?

	En kertaakaan	Kerran kuukaudessa	2–3 kertaa kuukaudessa	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	Jokaisena päivänä
A. Luonto/metsä							
B. Puisto, leikkipuisto, koulun piha							
C. Oma tai kaverin piha							
D. Sisäliikuntapaikka esim. uimahalli, jumppasali							
E. Ulkoliikuntapaikka							

Jos vastasit kohtaan 34 A. en kertaakaan, siirry suoraan kysymykseen numero 36.

35. Kerroit käyneesi luonnossa edellisen kuukauden aikana. Kuinka kauan yleensä olit siellä kerrallaan?

- ☐ 1–15 minuuttia
- ☐ 15–30 minuuttia
- ☐ 30–60 minuuttia
- ☐ 1–2 tuntia
- ☐ 2–3 tuntia
- ☐ 3 tuntia tai enemmän

36. Mieti kaikkia vuodenaikoja. Mitä teet ollessasi luonnossa?

Valitse 1–3 yleisintä vaihtoehtoa.

- ☐ Kävelen tai patikoin
- ☐ Pelaan, leikin, kiipeilen tai rakennan majoja
- ☐ Pyöräilen
- ☐ Juoksen tai suunnistan
- ☐ Hiihdän
- ☐ Lasken pulkalla, kelkalla tai liukurilla
- ☐ Pelaan frisbeegolfia
- ☐ Poimin marjoja, sieniä tai kasveja
- ☐ Kalastan tai metsästän
- ☐ Uin järvessä, lammessa, meressä tai joessa
- ☐ Veneilen, melon tai SUP-lautailen
- ☐ Käyn eväretkellä
- ☐ Yövyyn metsässä tai saarella
- ☐ Valokuvaan, tarkkailen lintuja tai tarkkailen luontoa muuten
- ☐ Geokätköilen
- ☐ Muu, mikä? _____

37. Tässä on joitakin väittämiä luonnosta. Oletko samaa vai eri mieltä?

Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä.

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
A. Kuuntelen mielelläni erilaisia luonnon ääniä.					
B. Minusta on mukavaa nähdä kukkia luonnossa.					
C. Kun olen alakuloinen, menen mielelläni ulos ja nautin luonnosta.					
D. Luonnossa oleminen saa minut rauhoittumaan.					
E. Pidän puutarhatöistä.					
F. Kerään mielelläni materiaalia luonnosta (esim. kiviä, käpyjä, lehtiä).					
G. Ulkona oleminen tekee minut iloiseksi.					
H. Olen surullinen, kun luonnoneläin loukkaantuu.					
I. Haluan nähdä luonnoneläinten elävän puhtaassa ympäristössä.					
J. Kosketan mielelläni eläimiä ja kasveja.					
K. Eläimistä huolehtiminen on minulle tärkeää.					
L. Ihminen on osa luontoa.					
M. Ihmiset eivät voi elää ilman kasveja ja eläimiä.					
N. Minun toimintani voi vaikuttaa ympäristöön ja muuttaa sitä.					
O. Roskien poimiminen maasta voi auttaa luontoa.					
P. Ihmisillä ei ole oikeutta muuttaa luontoa.					

Kysymyksiä vanhemmistasi

Ajattele nyt yhtä vanhempaasi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin.

38. Vanhempi, jota ajattelen, on...

- ☐ Äitini
☐ Isäni
☐ Äitipuoleni
☐ Isäpuoleni
☐ Muu aikuinen, kuka? _____

39. Ajattele vanhempaa, jonka äsken valitsit...

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon	En tiedä
A. Kannustaako hän sinua liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa?						
B. Kannustaako hän sinua pyöräilemään tai kävelemään koulumatkat?						
C. Kannustaako hän sinua kilpailemaan urheilussa?						
D. Liikutko tai harrastatko liikuntaa yhdessä hänen kanssaan?						
E. Urheileeko tai harrastaako hän liikuntaa?						

40. Ajattele yhä samaa vanhempaa. Kuinka usein näet hänen syövän tai juovan seuraavia ruokia ja juomia?

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	Kerran päivässä	Useamman kerran päivässä	En tiedä
A. Makeita ruokia, esim. pullat, keksit, jäätelöt tai karkit								
B. Makeita juomia esim. limsaa, mehua								
C. Hedelmiä tai marjoja								
D. Kasviksia esim. kurkku, porkkana								

41. Ajattele yhä samaa vanhempaa. Oletko samaa vai eri mieltä?

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
A. Hän ei huomioi minua, kun hän on puhelimellaan.					
B. Minun on vaikea saada hänen huomionsa, kun hän on puhelimellaan.					
C. Hän vilkuilee puhelintaan, vaikka keskustelen juuri hänen kanssaan.					

Seuraavaksi kysymme samat kysymykset toisesta vanhemmastasi. Ajattele nyt toista vanhempaasi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin.

42. Vanhempi, jota ajattelen, on...

- ☐ Äitini
☐ Isäni
☐ Äitipuoleni
☐ Isäpuoleni
☐ Muu aikuinen, kuka? _____
☐ Minulla ei ole toista vanhempaa

Jos sinulla ei ole toista vanhempaa, siirry kysymykseen 46.

43. Ajattele vanhempaa, jonka äsken valitsit...

	Ei lainkaan	Melko vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon	En tiedä
A. Kannustaako hän sinua liikkumaan tai harrastamaan liikuntaa?						
B. Kannustaako hän sinua pyöräilemään tai kävelemään koulumatkat?						
C. Kannustaako hän sinua kilpailemaan urheilussa?						
D. Liikutko tai harrastatko liikuntaa yhdessä hänen kanssaan?						
E. Urheileeko tai harrastaako hän liikuntaa?						

44. Ajattele yhä samaa vanhempaa. Kuinka usein näet hänen syövän tai juovan seuraavia ruokia ja juomia?

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2–4 kertaa viikossa	5–6 kertaa viikossa	Kerran päivässä	Useamman kerran päivässä	En tiedä
A. Makeita ruokia, esim. pullat, keksit, jäätelöt tai karkit								
B. Makeita juomia esim. limsaa, mehua								
C. Hedelmiä tai marjoja								
D. Kasviksia esim. kurkku, porkkana								

45. Ajattele yhä samaa vanhempaa. Oletko samaa vai eri mieltä?

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
A. Hän ei huomioi minua, kun hän on puhelimellaan.					
B. Minun on vaikea saada hänen huomionsa, kun hän on puhelimellaan.					
C. Hän vilkuilee puhelintaan, vaikka keskustelen juuri hänen kanssaan.					



46. Onko terveytesi mielestäsi...

- ☐ Erittäin hyvä
- ☐ Hyvä
- ☐ Kohtalainen
- ☐ Huono

47. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

- ☐ En
- ☐ Kyllä, joskus
- ☐ Kyllä, melko usein
- ☐ Kyllä, hyvin usein

Päisit kyselyn loppuun, hienoa! Kiitos vastaamisesta! 😊

48. Millaista kyselyyn oli vastata?

Ympyröi sopiva hymiö.

