

KYSELYLOMAKE: FSD3445 AMMATTIIN OPISKELEVIENT LIKUNNAN LISÄÄMISEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN INTERVENTIOTUTKIMUS: OPISKELIJAKYSELYT, KEHONKOOSTUMUS- JA LIKEMITTAUKSET 2015-2017

QUESTIONNAIRE: FSD3445 INTERVENTION STUDY ON INCREASED PHYSICAL EXERCISE AND REDUCED SITTING TIME FOR VOCATIONAL STUDENTS: STUDENT SURVEYS, BODY COMPOSITION MEASUREMENTS AND ACCELEROMETER DATA 2015-2017

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

TIETOA TUTKIMUKSESTA OPISKELIJOILLE JA HUOLTAJALLE

Pyydämme Sinua osallistumaan **ammattiin opiskelevien liikuntaa ja istumista koskevaan "Let's Move It" –tutkimukseen.**

Tutkimuksen vastuuhenkilö: Akatemiatutkija Nelli Hankonen, Tampereen yliopisto

Tutkimuksen toteutus: Tutkimuksen toteuttaa Helsingin yliopiston Sosiaalitieteiden laitos yhteistyössä UKK-instituutin, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Jyväskylän yliopiston, Newcastle'n yliopiston ja Cambridgen yliopiston tutkijoiden kanssa. Yhteistyökumppaneina on muun muassa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES), Suomen tuki- ja liikuntaelinliiton ja Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliiton (SAKU ry) asiantuntijoita. Tutkimusta rahoittavat Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetushallitus tukee tutkimusta.

Mitä tutkimme?

Tutkimukseen osallistuu useiden oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijaryhmiä. Puolet oppilaitoksista satunnaistetaan (arvotaan) osallistumaan Let's Move It -ohjelmaan ja puolet oppilaitoksista toimimaan vertailuoppilaitoksena. Let's Move It -ohjelma on kehitetty yhteistyössä nuorten ja opettajien kanssa tukemaan nuorten hyvinvointia. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme ohjelman vaikuttavuutta nuorten liikkumiseen ja hyvinvointiin, kustannusvaikuttavuutta sekä käyttäytymisen muutoksen prosesseja.

Mitä osallistumiseen sisältyy?

Kaikki tutkimukseen mukana olevat nuoret osallistuvat seuraaviin mittauksiin:

- **Kyselylomaketutkimus** koskien opiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia liikunnasta ja istumisesta. Täyttäminen vie kyselystä riippuen 15 - 40 minuuttia. Kyselyitä on neljä ja ne toteutetaan **kouluajalla** alkumittauksessa, sekä noin kolme viikkoa, noin kuusi viikkoa, ja noin 14 kk alkumittauksen jälkeen. Tutkimuksesta poisjäävät opiskelijat tekevät kyselyn täyttämisaikana korvaavia, opettajan osoittamia koulutehtäviä esim. terveystietoon liittyen.
- **Liikemittauksessa** opiskelijat käyttävät seitsemän päivän ajan Hookie-liikemittaria, joka kiinnitetään vyön avulla lantiolle. Mittaus toteutetaan kolmesti: alkumittauksessa, noin kuusi viikkoa ja noin 14 kk lähtömittauksen jälkeen. Muistitikun kokoinen Hookie-liikemittari rekisteröi erilaisen liikkumisen ja sen tehon. Mittari ei häiritse liikkumista eikä siitä aiheudu minkäänlaista terveydellistä haittaa. Liikemittaria käytetään viikon ajan koko valvellaoloajan. Opiskelijoille voidaan tarjota mahdollisuus saada tekstiviestimuistutus mittarin pitämisestä.
- **Tanita-kehonkoostumusmittaus** toteutetaan kouluajalla alkumittauksessa ja noin 14 kk alkumittauksen jälkeen. Tanita-laite mittaa kehon lihasmassan ja rasvakudoksen määrää. Mittaus ei vaadi erityistä valmistautumista ja siitä ei aiheudu minkäänlaista vaaraa terveelle ihmiselle. Mittauksesta annetaan suullinen ja kirjallinen henkilökohtainen palaute, jos opiskelija niin toivoo.

Tutkimus alkaa maaliskuussa 2016 ja viimeinen seurantamittaus toteutetaan toukokuun 2017 aikana.

Tutkimuksen riskit ja hyödyt: Kaikki tutkimukseen osallistuvat opiskelijat saavat mielenkiintoista ja monipuolista tietoa omasta liikkumisestaan ja kehonkoostumuksestaan sekä henkilökohtaiset palautteet näistä veloituksetta niin halutessaan. Aiemmin tehty pilottitutkimus osoitti, että opiskelijoiden mielestä tutkimukseen ja ohjelmaan osallistuminen oli miellyttävää. Mittausten yhteydessä tutkittaville tarjotaan virvokkeita. Tutkimuksesta ei aiheudu osallistujille riskejä. HUS:n eettinen toimikunta on antanut puoltavan lausunnon tutkimussuunnitelmasta.

Tutkimusaineiston säilytys ja käyttö: Tutkimusaineistosta vastaa Helsingin yliopiston Sosiaali-tieteiden laitos, joka säilyttää ja käsittelee tietoja luottamuksellisina salassapitovelvollisuutta ja henkilötietolakia noudattaen. Tutkimusaineistot säilytetään erillään tutkittavien henkilötiedoista, eikä tutkittavan nimeä tai muita henkilötunnisteellisia tietoja käytetä tutkimustietoja käsiteltäessä tai tutkimustuloksia julkaistaessa. Tutkittavat eivät ole tunnistettavissa tutkimusjulkaisuissa. Tutkimustietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolisille henkilöille. Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ei voida käyttää muihin kuin edellä mainittuihin tutkimustarkoituksiin ilman tutkittavan erillistä suostumusta.

Tutkimuksen keskeyttäminen: Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja jokainen voi keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen syytä ilmoittamatta missä tahansa vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu mitään haittaa. Suostumuksen voi peruuttaa, jolloin kerättyjä tietoja ei käytetä enää tutkimustarkoituksessa. Keskeyttämisestä ilmoitetaan tutkimuksen yhteys-henkilölle. Mikäli tutkittava haluaa, häntä koskevat tiedot voidaan hävittää joko tutkimuksen aikana tai myöhemmin. Tästä tulee ilmoittaa tutkimusryhmälle, joka huolehtii tietojen hävittämisestä.

Osallistumisesi olisi erittäin arvokasta, sillä tällaista tutkimustietoa tarvitaan.

Tutkimuksen yhteyshenkilöt Sosiaali-tieteiden laitoksella antavat lisätietoja: Katariina Köykkä [REDACTED] ja Elisa Kaaja [REDACTED] Jos kaipaat enemmän tietoa tutkimukseemme liit-tyen, älä epäröi ottaa meihin yhteyttä!

Suuret kiitokset!

Elisa Kaaja (YTM)

puh: [REDACTED]

s-posti: [REDACTED]

Nelli Hankonen (VTT; Akatemiaticutkija)

puh: [REDACTED]

s-posti: [REDACTED]

Tämä lomake jää sinulle.

Ammattiin opiskelevien liikuntaa ja istumista koskeva "Let's Move It" -tutkimus

SUOSTUMUS

Olen lukenut tämän tiedotteen, jossa selvitetään tutkimuksen tarkoitus ja toteutustapa. Ymmärrän tiedotteen sisällön. Olen perillä siitä, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Olen tietoinen siitä, että voin keskeyttää tutkimukseen osallistumisen syytä ilmoittamatta missä tahansa vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruuttaa tämän suostumukseni, jolloin minusta kerättyjä tietoja ei käytetä enää tutkimustarkoituksessa. Käsitän, että antamani tietoja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain mukaisesti. Tutkimuksen tulokset julkaistaan sellaisessa muodossa, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu.

Tämä suostumus säilytetään erillisenä muusta tutkimusaineistosta.

Ilmaisen rastilla, suostunko vai enkö suostu vapaaehtoisesti tähän tutkimukseen. Suostumukseni merkitsee, että annan tutkimusryhmälle luvan tiedotteessa esitetyn mukaisesti kerätä, säilyttää ja käyttää tutkimustarkoituksiin minua koskevia tutkimukseen liittyviä tietoja. Koska olen yli 15-vuotias, tähän tutkimukseen osallistumiseen riittää oma suostumukseni, mutta toimitan huoltajalleni tutkimustiedotteen.

Kyllä, suostun mukaan

Ei, en tule mukaan

Päivämäärä _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Henkilötunnus (ppkkvv-hetu): _____

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus _____

Suostumuksen vastaanottajan nimen selvennys _____

Päivämäärä _____

Tutkimuksen toteutuksesta vastaa Helsingin yliopiston Sosiaalitieteiden laitos, jossa tutkimuksen johtajana toimii akatemitutkija, VTT Nelli Hankonen.

Kiitos, että osallistut tutkimukseen!

Tervetuloa aloittamaan kysely. Täyttäminen kestää noin 30-45 minuuttia.

Ohjeita:

- Vastaa kysymyksiin niin rehellisesti ja huolellisesti kuin mahdollista.
- Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, joten vastaa tuntemuksiesi mukaan.
- Jos jokin on epäselvää, kysy apua tutkimusavustajalta ja hän antaa sinulle lisäohjeita.
- Valitse sopivin vaihtoehto sen mukaan, kuinka samaa mieltä olet väittämän kanssa tai kuinka hyvin se kuvastaa sinua.

Olen lukenut tutkittavan tiedotteen ja allekirjoittanut suostumuksen (huom. vain kyllä-vastauksella pääsee jatkamaan kyselyn täyttöä.)

Kyllä

En

Taustatiedot

Etunimesi

Sukunimesi

Syntymävuosi

Sukupuolesi

Poika

Tyttö

Missä maassa olet syntynyt?

Suomessa

Muualla, missä?

Vanhempien syntymämaa:

Molemmat vanhempani ovat syntyneet Suomessa

Toinen vanhemmistani on syntynyt / molemmat vanhempani ovat syntyneet muualla

Vanhempien syntymämaa, jos ei Suomi:

Äiti:

Isä:

Seuraavat kysymykset koskevat suomen kielen taitoasi. Kuinka hyvin...

	En yhtään	Vähän	Jonkin verran	Melko hyvin	Erittäin hyvin
Ymmärrät suomea?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhut suomea?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opiskeluryhmäsi tunnus:

Jos et ole syntynyt Suomessa, minä vuonna olet muuttanut Suomeen asumaan?

Monettako vuotta opiskelet?

1. vuotta
2. vuotta
3. vuotta
4. vuotta
5. vuotta
- Muu, täsmennä

Mitä tutkintoa olet suorittamassa?

- Tieto- ja viestintätekniikan perustutkinto
- Liiketalouden perustutkinto, merkonomi
- Hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinto
- Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto, lähihoitaja
- Jotakin muuta, mitä?

Käytkö koulun ohessa töissä?

- Käyn
- En käy

Jos vastasit edellä kyllä, mikä on työtehtäväsi/ammattisi?

Mikä on korkein koulutus, jonka äitisi on suorittanut?

- Peruskoulu tai kansakoulu
- Ammattikoulu
- Lukio
- Lukio ja ammattikoulu
- Ammattikorkeakoulu tai opistotasoinen koulutus
- Yliopisto- tai korkeakoulututkinto
- En tiedä

Mikä on korkein koulutus, jonka isäsi on suorittanut?

- Peruskoulu tai kansakoulu
- Ammattikoulu
- Lukio
- Lukio ja ammattikoulu
- Ammattikorkeakoulu tai opistotasoinen koulutus
- Yliopisto- tai korkeakoulututkinto
- En tiedä

Kuinka monta minuuttia yhteensä päivittäin liikut koulu- ja työmatkoillasi jalan tai pyöräillen?

- Kuljen matkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- Alle 15 minuuttia päivässä
- 15 – 29 minuuttia päivässä
- 30 – 60 minuuttia päivässä
- Yli tunnin päivässä

Miten rasittava koulu- ja työpäiväsi on ruumiillisesti? (Valitse omaan tilanteeseesi parhaiten sopiva vaihtoehto.)

- Pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljoakaan.
- Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä.
- Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä.
- Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan jne.

Seuraavaksi muutama kysymys koskien terveydentilaasi

Terveydentilani on mielestäni tällä hetkellä...

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Keskinäinen
- Melko huono
- Erittäin huono

Fyysinen kuntoni on mielestäni tällä hetkellä...

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Keskinäinen
- Melko huono
- Erittäin huono

Onko sinulla tällä hetkellä jokin sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumistasi?

- Ei
- On, infektio (esim. flunssa, tms.)
- On, vamma (esim. lihasvenähdys, rasitusvamma, tms.)
- On, pitkäaikainen tai pysyvä sairaus tai vamma (esim. vaikea astma)

Voit kertoa tarkemmin tähän:

Onko sinulla viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein?

	Harvoin tai ei lainkaan	Noin kerran kuussa	Noin kerran viikossa	Lähes joka päivä
Niska- tai hartiakipu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selän alaosan kipu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vatsakipu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ärtynyttä tai kiukunpurkauksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päänsärkyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Väsymystä tai heikotusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stressi

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

Tupakoitko?

- En ole koskaan tupakoinut
- Kyllä, satunnaisesti
- Kyllä, säännöllisesti, 1-10 savuketta / vrk
- Kyllä, säännöllisesti yli 10 savuketta / vrk
- En, lopetin

vuotta sitten

Kuinka usein syöt yleensä kotona aamiaista kouluviikon aikana?

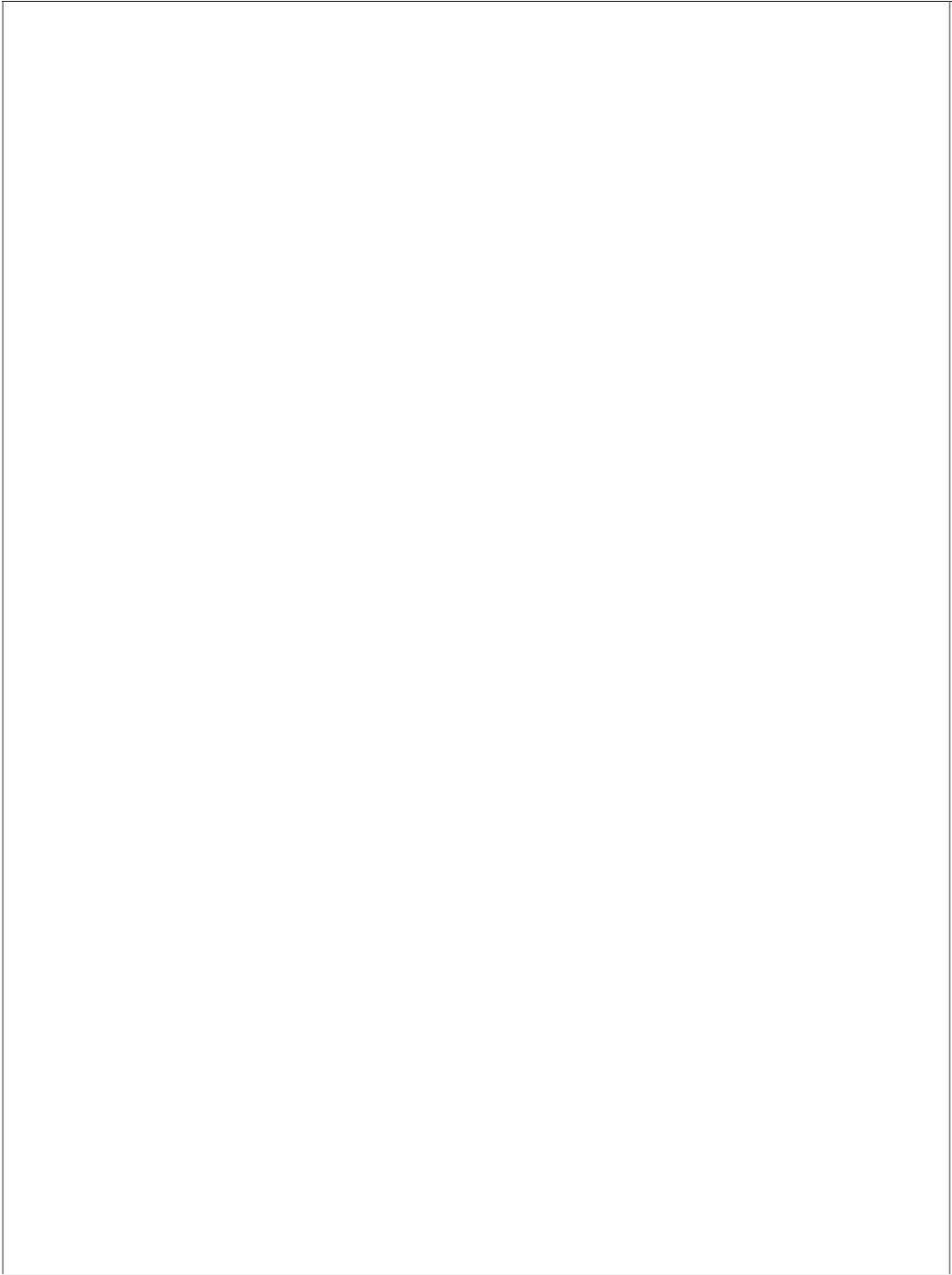
- Joka päivä
- 3-4 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- Harvemmin tai en koskaan

Miten mielestäsi yleensä syöt? Syön mielestäni...

- Hyvin epäterveellisesti
- Melko epäterveellisesti
- En terveellisesti mutta en epäterveellisestikään
- Melko terveellisesti
- Hyvin terveellisesti

Kuinka monta tuntia keskimäärin nukut yön aikana? Muistele muutamaa edellistä viikkoa.

Tuntia keskimäärin / yö:



Seuraavaksi joitakin kysymyksiä liikkumisestasi.

Tässä kyselyssä tarkoitamme liikunnalla **VAPAA-AJALLA** tapahtuvaa liikkumista, joka saa **hengästymään ja sykkeen nousemaan**. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, koulumatkapyöräily, pallopelit, juoksu, skeittaus, lumilautailu, tanssi, kuntosaliharjoittelu tai ryhmäliikunta.

Pyydämme sinua vastaamaan myös näihin kysymyksiin mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti.

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monena päivänä liikut siten, että liikunta oli kohtuullisen kuormittavaa tai raskaampaa ja liikuntaa kertyi yhteensä vähintään 30 minuuttia yhden päivän aikana? Valitse oikea vaihtoehto.

0 (en yhtenäkkään) 1 2 3 4 5 6 7

... päivänä viikossa

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monta tuntia yhteensä sinulle kertyi tällaista liikuntaa vapaa-aikana (anna vastauksesi 30 minuutin tarkkuudella.)

Tuntia: Minuuttia:

Yhteensä

Kuinka usein harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?

En voi vamman tai sairauden takia	Harvemmin				5 kertaa
harrastaa	kuin kerran	1-2 kertaa	3 kertaa	4 kertaa	viikossa tai
liikuntaa	viikossa	viikossa	viikossa	viikossa	useammin
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti liikut vapaa-ajallasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

	Noin puoli	Noin 1	Noin 1,5	Noin 2-3	Noin 4-6	Noin 7
En yhtään	tuntia	tunnin	tuntia	tuntia	tuntia	tuntia tai
						enemmän
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?
(Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettasi.)

- Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljoakaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa.
- Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.
- Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa.

Mitä liikunnan muotoja harrastit säännöllisesti (tai useammin kuin kerran) viimeisen kuukauden aikana?

Valitse kaikki sopivat:

- pallo- tai mailapelit joukkueissa, esim. jalkapallo, salibandy
- muut pallo- tai mailapelit, esim. tennis, sulkapallo
- kuntosaliharjoittelu
- kamppailulajit
- ohjattu liikunta, esim. Bodypump-ryhmätunnit
- kotitreeni, esim. nettivideon avulla
- pyöräily
- uinti
- kävely
- juoksulenkkeily
- hiihto, laskettelu
- rullahiihto tai rullaluistelu
- ratsastus
- muu liikunnan muoto, mikä?

Harrastatko tällä hetkellä liikuntaa jossakin liikuntaseurassa?

- Kyllä
- En

Harrastatko tällä hetkellä liikuntaa kilpasarjoissa?

- Kyllä
- En

Seuraavaksi kysymme näkemyksiäsi liikkumisesta.

Ajattele vastatessasi VAPAA-AJAN liikkumista, joka saa hengästymään ja sykkeen nousemaan, ja jota harjoitat yhteensä vähintään 1,5 tuntia viikossa.

Tuo viikon kokonaisaika voi kertyä monin tavoin, esimerkiksi

- kolmesta erillisestä puolen tunnin tai
- kuudesta 15 minuutin tai
- kahdesta 45 minuutin liikkumistuokiosta.

Hengästymään ja sykkeen nousemaan saavaa liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, koulumatkapyöräily, pallopelit, juoksu, skeittaus, lumilautailu, tanssi, kuntosaliharjoittelu tai ryhmäliikunta.

Millaisia seurauksia uskot olevan sillä, että liikkuisit vapaa-ajallasi säännöllisesti viikoittain vähintään 1,5 tuntia niin, että sykkeesi nousee ja hengästyt?

	Täysin eri mieltä	1	2	3	Ei eri eikä samaa mieltä	4	5	6	7	Täysin samaa mieltä
Se saisi minut hyvälle tuulelle	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Se veisi liikaa aikaa muilta elämäni tärkeiltä asioilta	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Se auttaisi pitämään painoni kurissa	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Se auttaisi kasvattamaan lihasmassaa	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
Se parantaisi kykyäni tehdä töitä ja päivittäisiä askareitani	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

	Täysin eri mieltä	2	3	Ei eri eikä samaa mieltä	5	6	Täysin samaa mieltä
	1			4			7
Se auttaisi minua jaksamaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saisin sen avulla uusia kokemuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se olisi stressaavaa ja henkisesti rasittavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se olisi ikävällä tavalla fyysisesti väsyttävää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se auttaisi minua nukkumaan paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saisin sen avulla onnistumisen kokemuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tukisi itsetuntoani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ihmisillä on monia erilaisia syitä liikkua. Mistä syystä sinä liikut vapaa-ajallasi?

Liikun...

	Ei pidä lainkaan paikkansa	2	Pitää osittain paikkansa	4	Pitää täysin paikkansa
	1		3		5
...koska muut ihmiset sanovat, että minun pitää liikkua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska muut ihmiset ovat tyytymättömiä minuun, jos en liiku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikun...

	Ei pidä lainkaan paikkansa 1	2	Pitää osittain paikkansa 3	4	Pitää täysin paikkansa 5
... koska se sopii yhteen elämäntavoitteideni kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska minulle on tärkeää liikkua säännöllisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska tunnen iloa ja tyytyväisyyttä, kun liikun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska liikunta sopii yhteen arvojeni kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska liikkuminen on hauskaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska liikunta on keskeinen osa sitä, kuka olen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska nautin liikuntahetkistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En näe, mitä järkeä on liikkua vapaa- ajalla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni liikkuminen on ajanhukkaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arvioi omaa elämäntilannettasi ja valitse sitä parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Ei pidä lainkaan paikkansa			Ei eri eikä samaa mieltä			Pitää täysin paikkansa
	1	2	3	4	5	6	7
Minulla on riittävästi rahaa liikunnan harrastamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäristössäni on hyviä pyöräteitä ja lenkkipolkuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole tarvitsemiani liikuntavälineitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähistölläni on paljon hyviä liikuntapaikkoja (esim. urheiluhalleja, kuntosaleja, liikuntakeskuksia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntavälineiden puute ei ole este liikkumiselleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on paljon kiireitä koulun, harrastusten ja/tai kaverien vuoksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on paljon mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskontoni tai perheeni uskonto rajoittaa liikkumistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Olet jo puolessa välissä, hienoa!

Mitkä ovat aikomuksesi seuraavan kuukauden aikana?

Epätodennäköistä

1

2

3

4

5

6

Todennäköistä

7

Aion liikkua säännöllisesti viikoittain vähintään 1,5 tuntia seuraavan kuukauden aikana.

Ehdottomasti en

1

2

3

4

5

6

Ehdottomasti kyllä

7

Aion liikkua säännöllisesti viikoittain vähintään 1,5 tuntia seuraavan kuukauden aikana.

Minulla on tällä hetkellä yksityiskohtainen suunnitelma siitä...

	Ei pidä paikkaansa 1	Ei pidä enimmäkseen paikkaansa 2	Pitää enimmäkseen paikkansa 3	Pitää täysin paikkansa 4
... milloin liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... missä liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka usein liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... mitä tehdä silloin, kun jokin sotkee suunnitelmani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka selviytyä repsahduksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka pysyä suunnitelmissa vaikeissakin tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kuinka hyödyntää hyviä tilaisuuksia liikkumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ei pidä
lainkaan
paikkaansa

Pitää
täysin
paikkansa

1

2

3

4

5

6

7

Voin itse
täysin
vaikuttaa
siihen,
liikunko
säännöllisesti.

Liikkuminen
säännöllisesti
ei riipu täysin
minusta.

Olen varma,
että pystyisin
voittamaan
hankaluudet,
jotka estävät
minua
liikkumasta
säännöllisesti.

En
kertaakaan 0
Kerran 1
Kahdesti 2
Viikoittain 3
Noin joka toinen päivä 4
Päivittäin 5

Olen pyytänyt kavereiltani tai perheeltäni tukea liikuntatavoitteideni saavuttamiseksi.

En
kertaakaan 0
Kerran 1
Kahdesti 2
Viikoittain 3
Noin joka toinen päivä 4
Päivittäin 5
Saavutin tavoitteeni 6

Jos en ole saavuttanut liikuntatavoitettani, olen arvioinut, mikä meni pieleen.

Onko sinulla tällä hetkellä liikuntatavoite?

- Ei
- Kyllä (kerro lyhyesti, mikä tämänhetkinen liikuntatavoitteesi on)

Hyvin menee, olet jo pitkällä kyselyssä!

Seuraavat kysymykset koskevat istumista ja makoilua.

Istumisella tarkoitetaan tässä kyselyssä paikallaan istumista tai makoilua esim. kotona tietokoneella, oppitunneilla, kahvilassa tai liikennevälineessä.

Viimeisen 7 päivän aikana, kuinka monta tuntia vietit istuen, esim. vieraillessasi ystävien luona, lukiessasi, istuessasi kulkuneuvoissa, katsellessasi TV:tä tai käyttäessäsi tietokonetta?

Typillisenä arkipäivänä viimeisen viikon aikana (täytä alle tunnit ja minuutit)

HUOM. keskimäärin yhtenä päivänä!

Tuntia

Minuuttia

Typillisenä viikonlopun päivänä viimeisen viikon aikana (täytä alle tunnit ja minuutit)

HUOM. keskimäärin yhtenä päivänä!

Tuntia

Minuuttia

Arvioi, kuinka pitkän aikaa keskimäärin istut yhden oppitunnin (45 min) aikana?

Ajattele viime viikkoa ja sitä kokonaisaikaa, jonka vietit paikallaan istuen.

Kuinka usein keskeytit istumisesi esim. nousemalla seisomaan, venyttelemällä tai liikuskelemalla?

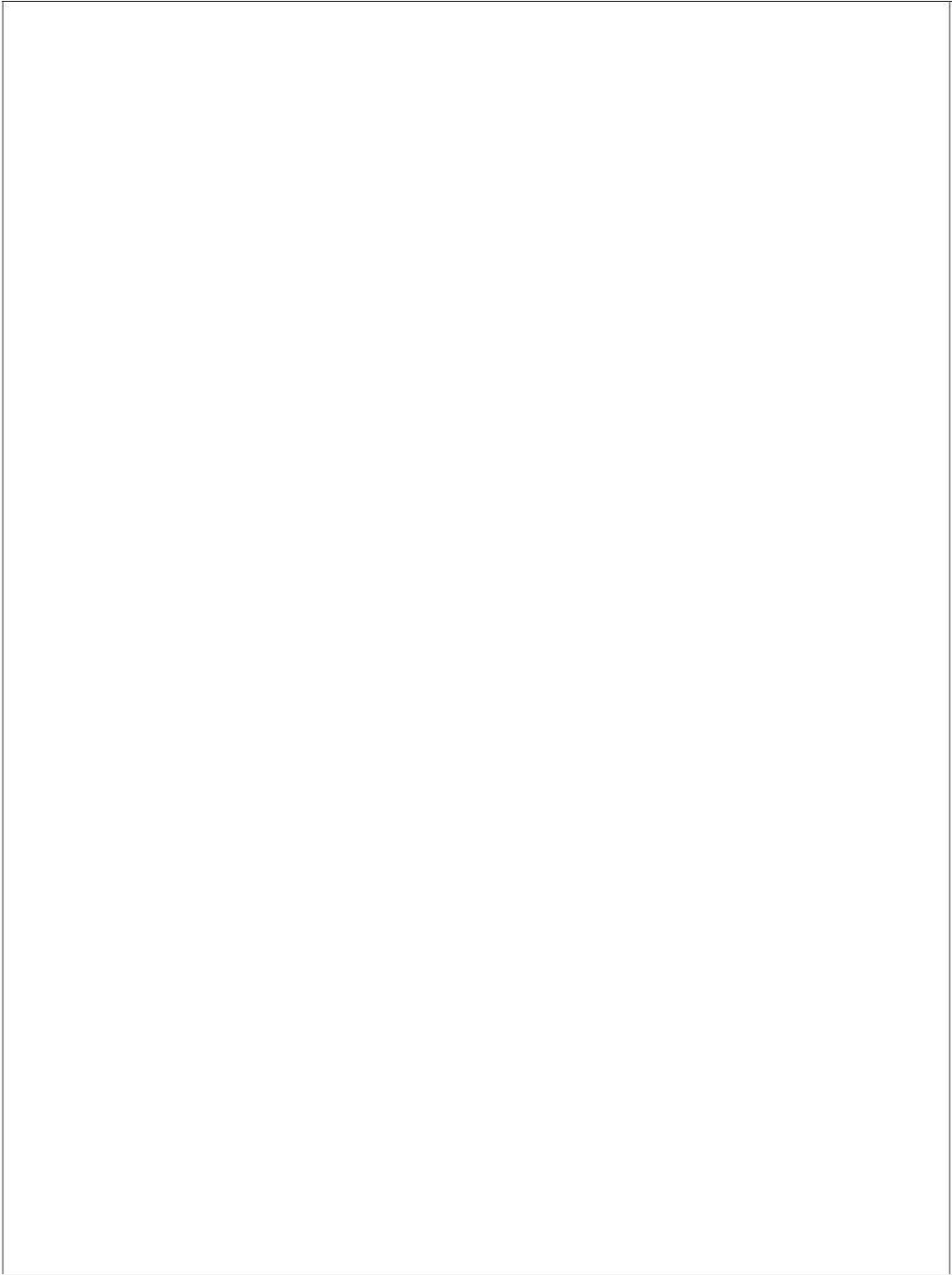
	harvemmin kuin tunnin välein	tunnin välein	puolen tunnin välein	10 minuutin välein	5 minuutin välein
...oppituntien aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kotona TV:n tai DVD:n ääressä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kotona tietokoneella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kavereiden kanssa hengaillessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...työssä oppimassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TAI en istunut enempää kuin 30 minuuttia kerrallaan päivän aikana

Mikä on omasta mielestäsi liian pitkä aika istua kerrallaan?

- Mielestäni rajaa liian pitkälle istumiselle ei ole
- 15 min kerrallaan
- 30 min kerrallaan
- 45 min kerrallaan
- 1 h kerrallaan
- 2 h kerrallaan
- 3 h kerrallaan
- 4 h kerrallaan tai enemmän
- En osaa sanoa

Loistohomma, olet jo loppusuoralla!



Ehdottomasti

en

1

2

3

4

5

6

Ehdottomasti

kyllä

7

Aion rajoittaa omaa istumistani seuraavan kuukauden aikana VAPAA-AJALLA.

Millainen kouluympäristösi on ollut viimeisen kuukauden aikana tai jos olet äskettäin ollut työssä oppimassa, niin sitä ennen koulussa ollessasi:

Oppitunneillani opettajani...

	Ei koskaan	Kerran kuussa tai harvemmin	Pari kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Päivittäin
	1	2	3	4	5	6

...ovat tarjonneet minulle oppitunneilla mahdollisuuksia vähentää istumista.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

...ovat tauottaneet istumista oppitunneilla puolen tunnin välein.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Oppitunneillani...

	Ei koskaan	Kerran kuussa tai harvemmin	Pari kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Päivittäin
	1	2	3	4	5	6

...minulle tarjoutuu mahdollisuuksia vähentää istumistani.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

...istumiseeni tulee taukoja noin puolen tunnin välein.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

OPISKELIJARYHMÄSI

Valitse vastaus, joka parhaiten kuvaa, miltä sinusta on tuntunut olla omassa opiskelijaryhmässäsi edellisen kahden viikon aikana:

Tässä opiskelijaryhmässä tunnen, että...

	Täysin eri mieltä 1	2	Ei samaa eikä eri mieltä 3	4	Täysin samaa mieltä 5
minua tuetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
minua kuunnellaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
minua ymmärretään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
minua arvostetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olen turvassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KIITOS OSALLISTUMISESTA!