

KYSELYLOMAKE: FSD3446 AMMATTIIN OPISKELEVIENT LIIKUNNAN LISÄÄMISEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN INTERVENTIOTUTKIMUS: OPETTAJAKYSELYT 2015-2017

QUESTIONNAIRE: FSD3446 INTERVENTION STUDY ON INCREASED PHYSICAL EXERCISE AND REDUCED SITTING TIME FOR VOCATIONAL STUDENTS: TEACHER SURVEYS 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.

Tervetuloa viimeiseen Let's Move It - kyselyyn!

Opettajia kutsuttiin vastaamaan vuosi sitten edelliseen kyselyymme opiskelijoiden istumisesta oppitunneilla. Tämä kysely selvittää oppilaitosten tämänhetkistä tilannetta ja nykyisiä näkemyksiänne.

Lomakkeen täyttö kestää noin 15-20 min. Tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja henkilötietolain mukaisesti. Tutkimuksen tulokset julkaistaan siten, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu.

Vastauksesi ovat arvokkaita, kiitos paljon osallistumisestasi tutkimukseen!

Mikäli haluat, voit tutustua tutkimuksen tiedotteeseen [täällä](#).

OPISKELIJOIDEN ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN OPPITUNNEILLA

Tässä kyselylomakkeessa kartoitetaan opettajien nykykäytäntöjä, mielipiteitä ja muita tekijöitä, jotka liittyvät opiskelijoiden istumiseen ja sen vähentämiseen oppituntien aikana. Lisäksi kysytään työyhteisöön ja kouluun liittyviä kysymyksiä.

Taustatiedot

Etunimet

Sukunimi

Syntymävuosi

Opetan pääasiassa

- Pulpetti luokissa
- Työsaleissa tai vastaavissa tiloissa, joissa opiskelijat ovat paljon jalkeilla
- Työsaleissa, joissa opiskelijat enimmäkseen istuvat

			Noin joka neljännellä	Noin joka toisella	Suurella osalla	Jokaisella
En	Joitakin kerran		oppitunnilla	oppitunnilla	oppitunneista	oppitunnilla
kertaakaan						

Käytin jotakin työtapaa, joka ei liity opetettavan aineen sisältöön, mutta jossa opiskelijat saavat liikkua. Näitä ovat ns. "liikuttavat työtavat", esim.

- esitysten seuraaminen seisten
- seisomapöytien käyttö
- materiaalien hakeminen opettajan pöydältä
- tms.

Käytin jotakin opetettavan aineen sisältöön liittyvää opetusmenetelmää, jossa opiskelijat saavat liikkua. Näitä ovat ns. "aktiivisen oppimisen menetelmät", esim.

- rastien kiertotehtävät
- fläppitaulutehtävät
- dramatisointiharjoitukset
- mielipidejana, tms.

Muuta, mitä?

(Täsmennä "Muuta, mitä")

Kuinka usein keskimäärin **viimeisen kahden viikon aikana** tauotit opiskelijoiden istumista oppitunneillasi niin, että opiskelijat nousivat tuoilta ylös?

- 15 minuutin välein
- 30 minuutin välein
- 45 minuutin välein
- harvemmin
- en tauottanut opiskelijoiden istumista
- oppitunneillani ei pääsääntöisesti opiskella istuen

Arvioi, kuinka monta minuuttia opiskelijasi keskimäärin yhteensä istuivat yhden oppitunnin (45 min) aikana?

Jos tarjosit **viimeisen kahden viikon aikana** opiskelijoille mahdollisuuden vähentää istumista oppitunnillasi, kuinka suuri osa opiskelijoista keskimäärin käytti mahdollisuuden hyväkseen? (Jälleen ajattele viimeisimpiä tyypillisiä opetusviikkoja.)

- Kaikki
- Suurin osa
- Noin puolet
- Vähemmistö
- Ei kukaan

Kiitos vastauksistasi! Seuraavaksi kysymme tavoitiasi motivoida opiskelijoita istumisen vähentämiseen.

Vastaa edelleen ajatellen tyypillistä opetusviikkoasi. Ei esim. lomaviikkoa.

Oletko hyödyntänyt **viimeisen kahden viikon aikana** seuraavia motivointikeinoja opiskelijoiden istumisen vähentämiseksi?

En
kertaakaan

Kerran

Joitakin kertoja

Noin joka neljännellä oppitunnilla

Noin joka toisella oppitunnilla

Suurella osalla oppitunneista

Jokaisella oppitunnilla

Olen kertonut opiskelijoille, mitä kielteisiä vaikutuksia pitkään istumisella on.

Olen pyytänyt havainnoimaan yhtäjaksoisen istumisen haittoja tai istumisen vähentämisen hyötyjä.

Olen osallistanut opiskelijoita istumisen vähentämiseen (esim. antanut valita aktiivisuustauon, taustamusiikin tai pitää aktiivisuustauon).

Olen kannustanut ja antanut positiivista palautetta opiskelijoiden osallistuessa aktiivisuustaukoihin tai ohjatessa niitä.

Olen pyytänyt seuraamaan omaa kehittymistä esim. liikkuvuudessa, voimassa.

Olen keskustellut opiskelijoita siitä, miten he voisivat vähentää istumista esim. työssäoppimassa.

Seuraavat kysymykset koskevat näkemyksiäsi istumisesta

Mikä on omasta mielestäsi liian pitkä aika istua ilman taukoa/keskeytystä?

- noin 20 minuuttia kerrallaan
- noin puoli tuntia kerrallaan
- noin 45 minuuttia kerrallaan
- noin tunnin kerrallaan
- kaksi tuntia kerrallaan
- kolme tuntia kerrallaan
- neljä tuntia kerrallaan tai enemmän
- en osaa sanoa

Opiskelijoiden istuminen oppitunneilla

Tässä kyselyssä tarkoitamme opiskelijoiden istumisen vähentämisellä sitä, että opettaja oppituntiansa aikana mahdollistaa

- istumisen kokonaisajan vähentämisen ja
- yhtäjaksoisen paikallaan istumisen tauottamisen vähintään puolen tunnin välein niin, että opiskelijat nousevat tuolilta ylös.

Miksi yrität vähentää opiskelijoiden istumista?

Yritän vähentää opiskelijoiden istumista oppitunneillani...

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
...koska muiden mielestä minun pitää vähentää opiskelijoiden istumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska arvostan istumisen vähentämisen hyötyjä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska minulle on tärkeää vähentää opiskelijoiden istumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska opiskelijoiden istumisen vähentäminen on hauskaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska muut eivät olisi tyytyväisiä minuun, jos en tekisi niin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...en oikeastaan tiedä miksi vähentäisin opiskelijoiden istumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavaksi kysymme
näkemyksiäsi opiskelijoiden
istumisen vähentämisen
seurauksista.

Jos vähentäisin opiskelijoiden istumista oppitunneillani, sen seurauksena...

	Täysin eri mieltä						Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7
...työrauha oppitunneilla kärsisi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...virkistyisin itse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opiskelijoiden oppimiskyky paranisi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opiskelijoiden mieliala ja jaksaminen paransivat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...oma mielialani ja jaksaminen paransivat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opiskelijat jaksaisivat keskittyä paremmin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...ryhmänhallinta olisi vaikeampaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opiskelijoiden fyysinen hyvinvointi paranisi (esim. niska- hartia- ja selkävut vähenisivät).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...oma fyysinen hyvinvointini paranisi (esim. niska- hartia- ja selkävut vähenisivät).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...ehkäisisin opiskelijoiden tuki- ja liikuntaelinsairauksia tulevaisuudessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seuraavat väitteet koskevat työyhteisösi suhtautumista opiskelijoiden istumisen vähentämiseen oppitunneilla

Arvioi väittämiä.

Täysin eri mieltä

1 2 3 4 5 6 7

Täysin samaa mieltä

Koulun johto kannustaa vähentämään opiskelijoiden istumista oppituntien aikana.

Työtoverini tukevat minua opiskelijoiden istumisen vähentämisessä.

Suurin osa opettajista käyttää istumisen vähentämiskeinoja oppitunneilla.

Koulun johto haluaisi minun käyttävän istumisen vähentämiskeinoja oppitunneillani.

Opiskelijat suhtautuvat pääosin myönteisesti käyttämiini istumisen vähentämiskeinoihin.

Tässä kyselyssä tarkoitamme opiskelijoiden istumisen vähentämisellä sitä, että opettaja oppituntiansa aikana mahdollistaa

- istumisen kokonaisajan vähentämisen ja
- yhtäjaksoisen paikallaan istumisen tauottamisen vähintään puolen tunnin välein niin, että opiskelijat nousevat tuoliilta ylös.

Kuinka varmasti uskot pystyväsi vähentämään opiskelijoiden istumista oppitunneillasi?

Ei pidä lainkaan paikkaansa
1 2 3 4 5 6 Pitää täysin paikkansa
7

Voin itse täysin vaikuttaa siihen, vähennänkö opiskelijoiden istumista.

Olen varma, että pystyisin voittamaan hankaluudet, jotka estävät minua vähentämästä opiskelijoiden istumista.

Hyvä! Olet jo puolessa välissä!

Seuraavat kysymykset liittyvät opiskelijoiden istumisen vähentämisen suunnitteluun ja seurantaan

Opiskelijoiden istumisen vähentäminen oppitunneilla on jotain,

...

	Täysin eri mieltä						Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7
...mitä teen automaattisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...mitä teen ilman, että minun täytyy tietoisesti muistuttaa itseäni siitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...mitä teen ilman, että edes ajattelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...minkä aloitan ilman, että edes tiedostan tekeväni sitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kiitokset!

Seuraavaksi kysymme aikomuksistasi vähentää opiskelijoiden istumista seuraavan kuukauden aikana.

Tässä kyselyssä tarkoitamme opiskelijoiden istumisen vähentämisellä sitä, että opettaja oppituntiansa aikana mahdollistaa

- istumisen kokonaisajan vähentämisen ja
- yhtäjaksoisen paikallaan istumisen tauottamisen vähintään puolen tunnin välein niin, että opiskelijat nousevat tuolilta ylös.

Mikä on aikomuksesi seuraavan opetustyötä sisältävän kuukauden aikana?

Epätodennäköistä 1 2 3 4 5 6 7 Todennäköistä

Aion vähentää opiskelijoiden istumista oppitunneillani jatkossa.

Ehdottomasti en 1 2 3 4 5 6 7 Ehdottomasti kyllä

Aion vähentää opiskelijoiden istumista oppitunneillani jatkossa.

Let's Move It -ohjelman arviointi: liikuntavälineet ja seisomapöydät.

Kuinka usein opiskelijat suunnilleen käyttivät luokissa olevia liikuntavälineitä viimeisen kahden viikon aikana?

- Eivät kertaakaan
- Kerran
- Joitakin kertoja
- Noin joka neljännellä oppitunnilla
- Noin joka toisella oppitunnilla
- Suurella osalla oppitunneista
- Jokaisella oppitunnilla
- Käyttämässäni luokissa ei ollut liikuntavälineitä

Kuinka usein opiskelijat suunnilleen käyttivät luokissa olevia **seisomapöytiä** viimeisen kahden viikon aikana?

- Eivät kertaakaan
- Kerran
- Joitakin kertoja
- Noin joka neljännellä oppitunnilla
- Noin joka toisella oppitunnilla
- Suurella osalla oppitunneista
- Jokaisella oppitunnilla
- Käyttämässäni luokissa ei ollut seisomapöytiä

Hyödynsitkö itse liikuntavälineitä tai seisomapöytiä oppitunneilla viimeisen kahden viikon aikana?

- Kyllä säännöllisesti
- Olen kokeillut muutaman kerran
- En hyödyntänyt
- Käyttämässäni luokissa ei ollut liikuntavälineitä/seisomapöytiä

Mikä väline tai mitkä välineet olivat mielestäsi toimivimpia tuntien aktivoinnissa?

Kiitos tähänastisesta!

Seuraavaksi meitä kiinnostaa, miten istumisen vähentäminen ja oppituntien aktivoiminen mahdollisesti näkyvät tällä hetkellä oppilaitoksen arjessa.

Miten usein opettajien kokouksissa on keskusteltu oppituntien aktivoimistavoitteesta (esim. vaihdettu vinkkejä, keskusteltu tavoitteista ratkaista haasteet) viimeisen puolen vuoden aikana...

	en ole varma/en muista	ei kertaakaan	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6 kertaa tai useammin
...koulutuspäällikön aloitteesta/asialistan osana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...opettajan aloitteesta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oletko itse omassa opetuksessasi pyrkinyt vähentämään opiskelijoiden istumista ja aktivoimaan oppitunteja viimeisen puolen vuoden aikana?

- Kyllä, usein
- Kyllä, jossain määrin
- En lainkaan

Jos vastasit edelliseen myöntävästi, olet mahdollisesti hyödyntänyt Let's Move It -materiaaleja. Kuinka usein viimeisen puolen vuoden aikana olet käyttänyt näitä materiaaleja?

	En muista tai tiedä tätä	En ollenkaan	Joka toinen kuukausi	Kuukausittain	Viikottain
Opettajien työkalupakki (vihko)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajien nettisivut (www.letsmoveit.fi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiivisuusbreikki-videot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiivisuustauko-julisteet luokahuoneiden seinillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiivisuustauko-PowerPoint-slidit omien slidejen väliin lisättäväksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haluamme parantaa ohjelmaa ennen jatkokevystä. Miten hyödylliseksi ja suositeltavaksi koet seuraavat materiaalit oppituntien aktivoimisessa ja opiskelijoiden istumisen vähentämisessä?

Suosittelisin muille opettajille seuraavia Let's Move It -materiaaleja oppituntien aktivoimisen tueksi:

	En muista tai tiedä tätä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Täysin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Opettajien työkalupakki (vihko)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajien nettisivut (www.letsmoveit.fi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Let's Move It vuosikalenteri opettajanhuoneessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uutiskirje (sähköposti)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vihje-keino -ketju -harjoitukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiivisuusbreikki-videot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiivisuustauko-julisteet luokkahuoneiden seinillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiivisuustauko-PowerPoint-slidet omien slidejen väliin lisättäväksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten materiaaleja voisi parantaa tai mitä uusia/muita materiaaleja tarvittaisiin nyt, kun ohjelmaa aletaan levittää muihin oppilaitoksiin?

Kiitos, enää yksi sivu jäljellä!

Tähän voit halutessasi kirjoittaa terveisiä tutkimuksen toteuttajille!

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for participants to write their messages to the researchers.

Kiitos osallistumisesta! Vastauksesi ovat erittäin arvokkaita!