

KYSELYLOMAKE: FSD3445 AMMATTIIN OPISKELEVIENT LIIKUNNAN 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 tietöarkistoon 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.

---

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 väärä 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.

## Taustatiedot

Etunimesi

Sukunimesi

Syntymävuotesi

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

# Seuraavaksi muutama kysymys koskien terveydentilaasi

Terveydentilani on mielestäni tällä hetkellä...

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Kesinkertainen
- Melko huono
- Erittäin huono

Fyysinen kuntoni on mielestäni tällä hetkellä...

- Erittäin hyvä
- Melko hyvä
- Kesinkertainen
- 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, rasisvamma, tms.)
- On, pitkäaikainen tai pysyvä sairaus tai vamma (esim. vaikea astma)

Voit kertoa tarkemmin tähän:

Onko sinulla **viimeksi kuluneen KUUKAUDEN** aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein?

	Harvoin tai ei lainkaan	Noin kerran kuussa	Noin kerran viikossa	Lähes joka päivä
Niska- tai hartiakipuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selän alaosan kipuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vatsakipuja	<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"/>
Ärtyneisyyttä 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

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 hengästyt ja hikoilet?

En voi vammaan tai sairauden takia harvemmin harrastaa liikuntaa kuin kerran viikossa 1-2 kertaa viikossa 3 kertaa viikossa 4 kertaa viikossa 5 kertaa viikossa tai useammin

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

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

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



# Hieno homma! Seuraavaksi kysymme näkemystsiäsi liikkumisesta.

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

Tuo viikon kokonaisuus 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.



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

Liikun...

	Ei pidä lainkaan paikkansa 1	2	Pitää osittain paikkansa 3	4	Pitää täysin paikkansa 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"/>
En ymmärrä, miksi minun pitäisi liikkua vapaa-ajallani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska kaverini ja perheeni painostavat minua liikkumaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska tunnen syyllisyyttä, jos en liiku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska tunnen itseni epäonnistuneeksi, jos en ole liikkunut vähään aikaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En näe mitään syytä liikkua vapaa-ajallani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska minusta on tärkeää nähdä vaivaa säännöllisen liikunnan eteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...koska arvostan liikunnasta saamaani hyötyä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikun...

	Ei pidä lainkaan paikkansa		Pitää osittain paikkansa		Pitää täysin paikkansa
	1	2	3	4	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 liikuntahetkestä.	<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"/>





Liikunta on jotakin...

Ei pidä  
lainkaan  
paikkansa

1 2 3 4 5 6 7

Pitää  
täysin  
paikkansa

... mitä teen  
automaattisesti

      

... mitä teen  
ilman, että  
minun täytyy  
tietoisesti  
muistuttaa  
itseäni siitä

      

... mitä teen  
ilman, että  
edes ajattelen  
sitä

      

... minkä  
aloitan ilman,  
että edes  
tiedostan  
tekeväni sitä

      

Mitkä ovat aikomuksesi seuraavan kuukauden aikana?

Epätodennäköistä

1 2 3 4 5 6 7

Todennäköistä

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

      

Ehdottomasti  
en

1 2 3 4 5 6 7

Ehdottomasti  
kyllä

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"/>

Hyvä hyvä, kiitos! Ollaan jo yli puolenvälin!











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! Kiitos, kun jaksat täyttää huolellisesti - vastauksesi ovat tärkeitä meille.

# 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?

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

HUOM. keskimäärin yhtenä päivänä!

Tuntia

Minuuttia

Tyypillisenä 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, enää viimeinen viidennes jäljellä!**







Vastaa seuraaviin väittämiin koskien istumisen rajoittamista.

	Täysin eri mieltä		Ei samaa eikä eri mieltä				Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7

Jos haluan, voin rajoittaa omaa istumistani KOULUSSA.

Voin itse täysin vaikuttaa siihen rajoitanko omaa istumistani KOULUSSA.

Jos haluan, voin rajoittaa omaa istumistani VAPAA-AJALLA.

Voin itse täysin vaikuttaa siihen rajoitanko omaa istumistani VAPAA-AJALLA.

Jos haluan, voin rajoittaa omaa istumistani TYÖSSÄ OPPIMASSA.

Mitkä ovat aikomuksesi seuraavan kuukauden aikana?

	Epätodennäköistä				Todennäköistä		
	1	2	3	4	5	6	7

Aion rajoittaa omaa istumistani seuraavan kuukauden aikana KOULUSSA.

Ehdottomasti en 1 2 3 4 5 6 Ehdottomasti kyllä 7

Aion rajoittaa omaa istumistani seuraavan kuukauden aikana KOULUSSA.

      

Epätodennäköistä 1 2 3 4 5 6 Todennäköistä 7

Aion rajoittaa omaa istumistani seuraavan kuukauden aikana VAPAA-AJALLA.

      

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?







Miksi sinä haluaisit rajoittaa istumista? Pyrin rajoittamaan paljoo, yhtäjaksoista istumista...

	Täysin eri mieltä	1	2	3	Ei samaa eikä eri mieltä	4	5	6	7	Täysin samaa mieltä
... koska muut sanovat, että minun pitäisi istua vähemmän.	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... koska arvostan istumisen rajoittamisen hyötyjä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... koska istumisen rajoittaminen tuntuu mukavalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En näe mitään syytä rajoittaa istumistani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oletko viimeisten KOLMEN viikon aikana tehnyt seuraavaa?

	En kertaakaan	Kerran	Kahdesti	Viikoittain	Noin joka toinen päivä	Päivittäin
	0	1	2	3	4	5
Olen miettinyt, mitä hyötyä juuri minulle itselleni olisi istumisen rajoittamisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen miettinyt, kuinka paljon minun tulee istuttua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen seurannut, millaisia vaikutuksia istumisen vähentämisellä on virkeyteeni, keskittymiseeni ja fyysiseen hyvinvointiin.	<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		Ei samaa eikä eri mieltä		Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5
minua tuetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="radio"/>





	Täysin eri mieltä		Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä	
	1	2	3	4	5	6	7
Let's Move It -ohjelman seurauksena olen vähentänyt istumistani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskon, että Let's Move It -ohjelma lisäsi oppilaitoksemme opiskelijoiden liikkumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Let's Move It -ohjelma vaikutti siihen, että opettajat alkoivat mahdollistaa liikkumisen oppitunneillaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin siitä, että Let's Move It -tapaamisissa oli paljon ryhmäharjoituksia ja -keskusteluja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Arvostamme mielipidettäsi, jaksathan kirjoittaa sen edes lyhyesti! :)

Mikä Let's Move It -tapaamisissa oli mielestäsi parasta? Mitä uutta opit?

Mitä Let's Move It -tapaamisissa voisi vielä kehittää?

Mikä oli mielestäsi hyödyllisin ryhmäkeskustelu, pariharjoitus tai yksilötehtävä, joka Let's Move It -tapaamisissa tehtiin?

---

KYSELYN VIIMEINEN SIVU! :)

Oletko viimeisen kuukauden aikana hyödyntänyt Let's move it -ohjelman...

	En kertaakaan	Noin kerran kuukaudessa	Noin kerran 2 viikossa	Noin kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
...työkirjaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
...nettisivuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kotitreenivideoita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
...liikuntavälineitä (esim. jumppapallo) oppitunneilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TYÖKIRJA oli mielestäni...

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	Ei eri eikä samaa mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin samaa mieltä 5
vakuuttava ja asiantunteva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
helppokäyttöinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ymmärrettävä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Mahdolliset kommentit ja parannusehdotukset työkirjaan:

NETTISIVUT (www.letsmoveit.fi) olivat mielestäni...

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	Ei eri eikä samaa mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin samaa mieltä 5
vakuuttavat ja asiantuntevat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
helppokäyttöiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ymmärrettävät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Mahdolliset kommentit ja parannusehdotukset nettisivuihin:

---

Let's Move It -KOTITREENIVIDEOT olivat mielestäni...

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	Ei eri eikä samaa mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin samaa mieltä 5
vakuuttavat ja asiantuntevat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
helppokäyttöiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ymmärrettävät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Mitä mieltä olit JULISTEISTA?

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	Ei eri eikä samaa mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin samaa mieltä 5
Niissä oli hyvää huumoria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Niissä oli nuorille hyödyllistä ja herättelevää tietoa liikumisesta ja istumisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En muista nähneeni Let's Move It -julisteita koululla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Arvioi Let's Move It -ohjelmaa kokonaisuutena.

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	Ei eri eikä samaa mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin samaa mieltä 5
Suosittelisin muille nuorille tähän ohjelmaan osallistumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Mitä mielestäsi tällä Let's Move It -ohjelmalla halutaan nuorille sanoa? Kerro omin sanoin.

Arvioi tyytyväisyyttäsi Let's Move It -ohjelmaan asteikolla 1 (en yhtään tyytyväinen) – 100 (todella tyytyväinen). Kuinka tyytyväinen olet? Kokonaistyytyväisyyteni on:

Arvioi väittämiä.



---

	Täysin eri mieltä	1	2	3	Ei samaa eikä eri mieltä	4	5	6	Täysin samaa mieltä	7
Ryhmänohjaaja tarjosi mahdollisuuksia jakaa kokemuksia muiden osallistujien kanssa.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seurasiko ohjelmaan osallistumisesta mielestäsi sinulle tai muille opiskelijoille jotakin haitallista?

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit kyllä, kerro tarkemmin:

**KIITOS OSALLISTUMISESTA!**

---