

# Hyvä Päivä -ryhmän nuorten palautekysely 2024

## 1. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

## 2. Ikä

---

## 3. Opiskelupaikkakunta, jossa osallistuit Hyvä Päivä -ryhmään.

Paikkakunta

---

## 4. Opiskelen

- Ammatillinen perustutkinto
- Tutkintoon valmentava koulutus (TUVA)

## 5. Osallistuin

- Kaikkiin tapaamisiin
- En päässyt kaikkiin tapaamisiin. Kertoisitko, mikä esti sinua osallistumasta.

---

## 6. Oliko tapaamisia sinusta

- Liian vähän
- Sopivasti
- Liian paljon

## 7. Mikä sai sinut tulemaan tapaamisiin? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Ohjelma
- Muut osallistujat
- Ohjaaja
- Sain tekemistä päiviin
- Halu tehdä muutoksia omaan arkeen
- Halu lisätä omaa hyvinvointia
- Sisältyi opintoihin
- Ryhmän hyvä ilmapiiri
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

## 8. Pohdi Hyvä Päivä -tapaamisia. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Opin uutta terveellisistä elintavoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymmärrän paremmin mistä asioista arkeni koostuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sain ideoita arjenhallinnan keinoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opin säännöllisen syömisen vaikutuksesta jaksamiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sain ideoita terveellisiin välipaloihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opin valmistamaan terveellistä ruokaa tai välipalaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymmärrykseni liikunnan merkityksestä jaksamiseen vahvistui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sain ideoita liikunnan lisäämiseen arjessani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sain keinoja mielen hyvinvoinnin tukemiseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluni lisätä hyvinvointia tukevia asioita vahvistui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, että pystyn lisäämään arkeeni pieniä hyvinvointia lisääviä tekoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 9. Teitkö Hyvä Päivä -tapaamisten välillä hyvinvointikokeiluja omassa arjessasi?

Kyllä, millaisia?

---

En, kertoisitko minkä takia?

---

**10. Auttoivatko Hyvä Päivä -ryhmässä käsitellyt teemat (ruoka, liikunta, arkirythmi, mieli) viemään hyvinvointia lisääviä asioita omaan arkeesi?**

Kyllä, miten?

En, kertoisitko miksi?

**11. Aiotko jatkaa Hyvä Päivä -ryhmässä tehtyjä hyvinvointikokeiluja tai muita harjoiteltuja asioita ryhmän jälkeen?**

Kyllä, miten?

---

Ei, kertoisitko miksi?

---

En osaa vielä sanoa

**12. Sain Hyvä Päivä- ryhmästä (voit valita useamman vaihtoehdon)**

Tunnetta, että voin pärjätä opinnoissa

Osaamista pienten tavoitteiden asettamiseen

Tunnetta, että kuulun porukkaan

**13. Saitko tukea ohjaajilta tai muilta ryhmäläisiltä Hyvä Päivä -ryhmän aikana?**

Sain tukea ohjaajilta, millaista?

---

En saanut tukea ohjaajilta

Sain tukea muilta ryhmäläisiltä, millaista?

---

En saanut tukea muilta ryhmäläisiltä

**14. Minkä arvion antaisit yleisesti Hyvä Päivä -ryhmälle?**

Erinomainen

Hyvä

Keskinkertainen

Huono

**15. Miksi sinun kannatti osallistua Hyvä Päivä -toimintaan?**

---

---

---

---

---

**16. Mitä kaipaisit lisää Hyvä Päivä -toimintaan?**

---

---

---

---

---

**17. Avoin palaute.**

---

---

---

---

---

Webropol-lomakkeella annetut vastaukset tallentuvat Telia Cygate Oy:n kotimaiselle pilvialustalle, joka on saavuttanut tietoturvan ISO 27001 -sertifiointin. Webropol-palvelun kautta lomakkeella annettujen vastausten lisäksi ei kerätä vastaajan IP-osoitetta eikä muita henkilötietoja. Vastaukset säilytetään Webropol-palvelussa Hyvä Päivä -projektin vaatiman ajan. Tämän jälkeen vastaukset poistetaan Webropolista.