

Hyvä Päivä -ryhmän nuorten palautekysely 2025

1. Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu
- ☐ En halua kertoa

2. Ikä

3. Paikkakunta, jossa osallistuit Hyvä Päivä -ryhmään.

Paikkakunta

4. Osallistuin

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

5. Oliko tapaamisia sinusta

- ☐ Liian vähän
- ☐ Sopivasti
- ☐ Liian paljon

6. 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
- ☐ Ryhmän hyvä ilmapiiri
- ☐ Muu, mikä? _____

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

Hyvä Päivä -ryhmän käytyäni...

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Opin uutta terveellisistä elintavoista	☐	☐	☐	☐	☐
Kiinnitän aiempaa enemmän huomiota terveellisiin elintapoihin arjessani	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan lisätä hyvinvointia tukevia asioita arkeeni	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että pystyn lisäämään arkeeni pieniä hyvinvointia lisääviä tekoja	☐	☐	☐	☐	☐

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

Hyvä Päivä -ryhmän käytyäni...

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Ymmärrän paremmin mistä asioista säännöllinen arkirytmi koostuu	☐	☐	☐	☐	☐
Sain lisää keinoja arkeni hallintaan	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan parantaa arkirytmiani	☐	☐	☐	☐	☐
Arkirytmieni muuttui säännöllisemmäksi	☐	☐	☐	☐	☐

9. Pohdi Hyvä Päivä -tapaamisia. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä koskien terveellistä syömistä?

Hyvä Päivä -ryhmän käytyäni..

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Ymmärrän paremmin miten ruokailutottumukseni vaikuttavat terveyteeni ja jaksamiseeni	☐	☐	☐	☐	☐
Opin valmistamaan terveellistä ruokaa tai välipaloja	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan syödä terveellisemmin	☐	☐	☐	☐	☐
Ruokailutottumukseni muuttuivat terveellisemmiksi	☐	☐	☐	☐	☐

10. Pohdi Hyvä Päivä -tapaamisia. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä koskien liikkumista?

Hyvä Päivä -ryhmän käytyäni..

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Ymmärrän paremmin miten liikkuminen vaikuttaa terveyteeni ja jaksamiseeni	☐	☐	☐	☐	☐
Sain ideoita liikkumisen lisäämiseen arjessani	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan lisätä liikuntaa arkeeni	☐	☐	☐	☐	☐
Liikun enemmän arjessani	☐	☐	☐	☐	☐

11. Pohdi Hyvä Päivä -tapaamisia. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä koskien mielen hyvinvointia?

Hyvä Päivä -ryhmän käytyäni..

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Jaksan paremmin arjessani	☐	☐	☐	☐	☐
Ymmärrän paremmin miten voin vaikuttaa mielen hyvinvointiini	☐	☐	☐	☐	☐

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Sain keinoja oman mielen hyvinvointini vahvistamiseksi	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan pitää parempaa huolta mielen hyvinvoinnistani	☐	☐	☐	☐	☐

12. Teitkö Hyvä Päivä -tapaamisten välillä hyvinvointikokeiluja omassa arjessasi?

- ☐ Kyllä, millaisia? _____
- ☐ En, kertoisitko minkä takia? _____

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

- ☐ Kyllä, miten? _____
- ☐ Ei, kertoisitko miksi? _____

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

- ☐ Kyllä, miten? _____
- ☐ En, kertoisitko miksi? _____
- ☐ En osaa vielä sanoa

15. Saitko tukea ohjaajilta Hyvä Päivä -ryhmän aikana?

- ☐ Sain tukea ohjaajilta, millaista? _____
- ☐ En saanut tukea ohjaajilta

16. Saitko tukea muilta ryhmäläisiltä Hyvä Päivä -ryhmän aikana?

- ☐ Sain tukea muilta ryhmäläisiltä, millaista? _____
- ☐ En saanut tukea muilta ryhmäläisiltä

17. Minkä arvion antaisit yleisesti Hyvä Päivä -ryhmälle?

- ☐ Erinomainen
- ☐ Hyvä
- ☐ Keskinkertainen
- ☐ Huono
- ☐ Todella huono

18. Miksi sinun kannatti osallistua Hyvä Päivä -toimintaan?

19. Mitä kaipaisit lisää Hyvä Päivä -toimintaan?

20. 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.