

Hyvä Päivä -ryhmän nuorten alkukysely 2025

1. Sukupuoli

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

2. Ikä

Ikä _____

3. Oppilaitos ja paikkakunta, jossa osallistut Hyvä Päivä -ryhmään

Oppilaitos ja paikkakunta _____

4. Opiskelen

- ☐ Ammatillisessa perustutkinnossa
- ☐ Tutkintokoulutukseen valmentavassa koulutuksessa (TUVA)

5. Arvioi tämänhetkistä tilannettasi vastaamalla seuraaviin väittämiin

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Minulla on hyvät tiedot terveellisistä elintavoista	☐	☐	☐	☐	☐
Kiinnitän huomiota terveellisiin elintapoihin arjessani	☐	☐	☐	☐	☐

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Minulla on keinoja toteuttaa terveellisiä elintapoja arjessani	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan lisätä hyvinvointia tukevia asioita arkeeni	☐	☐	☐	☐	☐
Koen pystyväni vaikuttamaan hyvinvointiini	☐	☐	☐	☐	☐

6. Arvioi tämänhetkistä arkirytmiasi vastaamalla seuraaviin väittämiin

Arkirytmillä tarkoitetaan tässä yhteydessä muun muassa säännöllistä vuorokausirytmää sekä pakollisia arjen askareita.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Arkirytmini on tällä hetkellä säännöllinen	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on tietoa keinoista, joilla voin ylläpitää säännöllistä arkirytmiani	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on käytössäni toimivia arjenhallinnan keinoja	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan parantaa arkirytmiani	☐	☐	☐	☐	☐

7. Arvioi tämänhetkisiä ruokailutottumuksiasi vastaamalla seuraaviin väittämiin

Terveellisillä ruokailutottumuksilla tarkoitetaan tässä yhteydessä ruokavalion monipuolisuutta sekä säännöllistä ateriarytmää.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Ruokailutottumukseni ovat tällä hetkellä terveelliset	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista	☐	☐	☐	☐	☐

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Minulla on tietoa ruokailutottumusten vaikutuksista terveyteeni ja jaksamiseeni	☐	☐	☐	☐	☐
Osaan valmistaa terveellistä ruokaa ja välipaloja	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan syödä terveellisemmin	☐	☐	☐	☐	☐

8. Arvioi tämänhetkisiä liikuntatottumuksiasi vastaamalla seuraaviin väittämiin

Liikunnalla tarkoitetaan tässä yhteydessä arki- ja hyötyliikuntaa sekä liikuntaharrastuksia.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Liikun tällä hetkellä hyvinvointini kannalta riittävästi	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on tietoa liikkumisen vaikutuksista terveyteeni ja jaksamiseeni	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on keinoja liikkumisen lisäämiseen arjessani	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan lisätä arkeeni liikuntaa	☐	☐	☐	☐	☐

9. Arvioi tämänhetkistä yleistä jaksamistasi vastaamalla seuraaviin väittämiin

Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä yleistä arjessa jaksamista sekä oman arjen kokemista mielekkäänä.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Jaksan opiskeluarjessani tällä hetkellä hyvin	☐	☐	☐	☐	☐
Koen kuuluvani porukkaan	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on tietoa mielen hyvinvointia edistäväistä tekijöistä	☐	☐	☐	☐	☐

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Minulla on käytössäni keinoja, joilla voin vahvistaa mielen hyvinvointiani	☐	☐	☐	☐	☐
Haluan vahvistaa mielen hyvinvointiani	☐	☐	☐	☐	☐

10. Kertoisitko tähän, miten huolehdit tällä hetkellä hyvinvoinnistasi.

**11. Mistä Hyvä Päivä -ryhmässä käsiteltävästä teemasta haluaisit oppia lisää
(arkirytm, ravinto, liikkuminen, mielen hyvinvointi)?**

Webropol-lomakkeella annetut vastaukset tallentuvat Telia Cygate Oy:n kotimaiselle pilvialustalle, joka on saavuttanut tietoturvan ISO 27001 -sertifioinnin. 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.