



Viitosluokkalaisen terveystarkastus

Hyvä viitosluokkalainen!

Sinulle on tulossa kouluterveydenhuollon laaja terveystarkastus. Laaja tarkoittaa sitä, että tapaavat sekä kouluterveydenhoitajan että lääkärin. Myös vanhempasi kutsutaan tarkastukseen mukaan. Tällä kyselyllä kerätään etukäteen tietoa tarkastuksessa käsiteltävistä asioista. Sinun oma mielipiteesi näistä asioista on hyvin arvokas ja siksi tämän kyselyn täyttäminen on tärkeää. Vastauksistasi terveydenhoitaja ja lääkäri huomaavat, miten he parhaiten voivat auttaa sinua voimaan hyvin. Voit myös kertoa toiveistasi tarkastuksen suhteen.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Antamasi tiedot tulevat vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Tarkastuksessa keskustellaan antamistasi vastauksista yhdessä sinun ja vanhempiesi kanssa.






Nimesi _____ luokkasi _____ vastauspäivä ____.

Tunnetko itsesi terveeksi?

kyllä ehkä en, koska _____

Millä eri keinoilla pidät itsestäsi huolta? Eli kerro, miten juuri sinä saat hyvää mieltä, jaksamista ja terveyttä? (kirjoita sivuihin, jos ei mahdu tähän ☺)

MILLAINEN ON MIELIALASISI YLEENSÄ KOULUSSA? Valitse sopivin vaihtoehto

<input type="checkbox"/>  Olen tosi usein iloinen ja hyvällä tuulella	<input type="checkbox"/>  Olen aika usein iloinen ja hyvällä tuulella	<input type="checkbox"/>  Minulla on yhtä paljon iloisia ja kurjia hetkiä	<input type="checkbox"/>  Minulla on usein surullinen ja kurja olo	<input type="checkbox"/>  Minulla on lähes aina surullinen ja kurja olo
---	---	---	---	---

- Maistuuko sinulle kouluruoka? kyllä joskus ei
- Onko sinulla kavereita koulussa? on ehkä ei
- Onko sinua kiusattu koulussa? on ehkä ei
- Oletko huomannut luokallasi kiusaamista? olen ehkä en
- Entä oletko itse joskus kiusannut toisia? olen ehkä en

Minkä kouluarvosanan (numeron väliltä 4–10) antaisit

- luokkasi työruuhalle _____
- luokkasi ilmapiirille eli luokkahengelle _____

Mitä kaikkea puuhaillet tai harrastat vapaa-ajallasi – siis koulun jälkeen ja viikonloppuisin?

Onko sinulla kavereita vapaa-ajalla? on ehkä ei

Onko sinua kiusattu vapaa-ajalla? on ehkä ei

Kuinka paljon tuijotat isoa tai pientä ruutua? (TV, tietokone, pelikoneet, puhelimet ja kaikki muut laitteet)






- koulupäivinä _____ tuntia päivässä
- viikonloppuina ja lomilla _____ tuntia päivässä

Oletko näiltä ruuduilta nähnyt jotakin sellaista (esimerkiksi seksiä tai väkivaltaa), joka on jäänyt sinua vaivaamaan? olen ehkä en

Oletko joskus käyttänyt tai kokeillut tupakkaa, nuuskaa, alkoholia tai jotakin muuta päihteeksi kutsuttua ainetta? olen ehkä en

Minkälaisia murrosikään liittyviä juttuja ja muutoksia olet itsessäsi huomannut?

MILLAINEN ON MIELIALASI YLEENSÄ KOTONA? Valitse sopivin vaihtoehto

<input type="checkbox"/>  Olen tosi usein iloinen ja hyvällä tuulella	<input type="checkbox"/>  Olen aika usein iloinen ja hyvällä tuulella	<input type="checkbox"/>  Minulla on yhtä paljon iloisia ja kurjia hetkiä	<input type="checkbox"/>  Minulla on usein surullinen ja kurja olo	<input type="checkbox"/>  Minulla on lähes aina surullinen ja kurja olo
---	---	---	---	---

Keitä sinun perheeseesi kuuluu?

Mikä sinusta on mukavinta perheessänne?

- Onko perheessäsi sinua koskevia sääntöjä? Vaikkapa kotiintuloaikoja, nukkumaanmenoajoja, peliaikoja, sääntöjä läksyistä, kotitöistä tai muusta. on ehkä ei
 - Onko säännöistä sovittu yhdessä? on ehkä ei
 - Mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa?
-
-

Huolestuttaako tai pelottaako sinua jokin asia tällä hetkellä? Vaikkapa itsessäsi, kaveripiirissä, koulussa, perheessä tai kotona. Mikä?

Mitä iloisia asioita elämässäsi on juuri nyt?

Toiveitasi terveystarkastukseen liittyen. Mistä haluat jutella? Jännittääkö tarkastuksessa jokin asia?

KIITOS VASTAUKSESTASI! 😊😊😊