

LIITE 4. Alkukysely**KYSELY LINTUVIIDAN ALAKOULUN OPPILAILLE**

Tämä kysely on luottamuksellinen ja käytämme sillä saatua aineistoa vain opinnäytetyöhömmme. Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten vastauksia ei voida yhdistää tiettyihin henkilöihin.

Täytä lomake merkitsemällä **rasti** (x) sen vaihtoehdon kohdalle, joka mielestäsi sopii parhaiten sinuun tai **kirjoita** vastauksesi sille varatulle tyhjälle viivalle.

Lue kysymykset huolellisesti. Kysymyksiin ei ole oikeita tai väärä vastauksia!

Olen	tyttö	<input type="checkbox"/>
	poika	<input type="checkbox"/>

1. Mitä mielestäsi tarkoittaa liikunnallisuus? Millainen mielestäsi on liikunnallinen ihminen?

2. Pidätkö liikunnasta?

En Miksi et? _____
Kyllä _____

3. Pidätkö koululiikunnasta?

En Miksi et? _____
Kyllä _____

4. Käytkö jonkin urheiluseuran harjoituksissa?

En

En, mutta haluaisin

Kyllä, joskus

Kyllä, säännöllisesti

Lajisi: _____

5. Kuinka usein liikut vapaa-ajallasi niin, että hikoilet ja hengästyit?

En koskaan

Kerran kuukaudessa tai harvemmin

Kerran kahdessa viikossa

Kerran viikossa

2-3 kertaa viikossa

4-5 kertaa viikossa

Joka päivä

6. Kuinka paljon liikut päivässä niin, että hikoilet ja hengästyit?

En lainkaan

Alle tunnin

Tunnin

2-3 tuntia

Yli 3 tuntia

7. Kuinka tyytyväinen olet tämän hetkiseen liikkumiseesi?

En lainkaan tyytyväinen

Jonkin verran tyytyväinen

Täysin tyytyväinen

8. Miten kuljet koulumatkasi?

Kävellen

Pyörällä

Autolla

Linja-autolla

Jollain muulla tavalla, miten?

9. Mitä teet yleensä välituntisin? Valitse **yksi** vaihtoehdoista.

Juttelen ja oleskelen kavereiden kanssa

Istun

Kävelen

Leikin liikuntaleikkejä

Pelaan pelejä

Jotain muuta, mitä?

10. Mitä teet vapaa-ajallasi? **Voit laittaa rastin useaan kohtaan.**

Ympyröi sitten vastauksistasi se vaihtoehto, mitä teet eniten.

- Pelaan pelikonsolia tai olen tietokoneella
- Katson televisiota
- Soitan jotain soitinta
- Askartelen tai piirrän
- Leikin kavereiden kanssa
- Ulkoilen
- Luen
- Jotain muuta, mitä?
-

11. Miten vietät aikaa perheesi kanssa? **Voit laittaa rastin useaan kohtaan.**

Ympyröi sitten vastauksistasi se vaihtoehto, mitä teet eniten.

- Katsoen televisiota
- Pelaten pelejä
- Tehden koti- ja pihatöitä
- Liikkuen luonnossa
- Käyden yhteisissä liikuntaharrastuksissa
- Jotain muuta, mitä?
-

12. Osallistutko kotonasi koti- tai pihatöihin?

- En
- Kyllä, joskus
- Kyllä, säännöllisesti

Miten? _____

13. Mihin aikaan kävin eilen nukkumaan? klo: _____

Mihin aikaan tänä aamuna heräsin? klo: _____

14. Kuinka monta tuntia yleensä nukut yössä?

Alle 6

6-7

7-8

8-9

Yli 9

15. Mitkä ateriat sisältyvät päivääsi? Mitä ne yleensä sisältävät?

Aamupala

Lounas

Välipala

Päivällinen

Välipala

Iltapala

Kiitos vastauksistasi!