

**LIITE 6. Loppukysely****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!

Syntymäpäivä ja -vuosi: \_\_\_\_\_

1. Käytkö jonkin urheiluseuran harjoituksissa?

En

En, mutta haluaisin

Kyllä, joskus

Kyllä, säännöllisesti

Lajisi: \_\_\_\_\_

2. 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

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

En lainkaan

Alle tunnin

Tunnin

2-3 tuntia

Yli 3 tuntia

4. Kuinka tyytyväinen olet tämän hetkiseen liikkumiseesi?

En lainkaan tyytyväinen

Jonkin verran tyytyväinen

Täysin tyytyväinen

5. Miten kuljet koulumatkasi?

Kävellen

Pyörällä

Autolla

Linja-autolla

Jollain muulla tavalla, miten?

---

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

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Juttelen ja oleskelen kavereiden kanssa | <input type="checkbox"/> |
| Istun                                   | <input type="checkbox"/> |
| Kävelen                                 | <input type="checkbox"/> |
| Leikin liikuntaleikkejä                 | <input type="checkbox"/> |
| Pelaan pelejä                           | <input type="checkbox"/> |
| Jotain muuta, mitä?                     | <input type="checkbox"/> |
- 

7. Mitä teet vapaa-ajallasi? **Voit laittaa rastian useaan kohtaan.**

**Ympyröi sitten vastauksistasi se vaihtoehto, mitä teet eniten.**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Pelaan pelikonsolia tai olen tietokoneella | <input type="checkbox"/> |
| Katson televisiota                         | <input type="checkbox"/> |
| Soitan jotain soitinta                     | <input type="checkbox"/> |
| Askartelen tai piirrän                     | <input type="checkbox"/> |
| Leikin kavereiden kanssa                   | <input type="checkbox"/> |
| Ulkoilen                                   | <input type="checkbox"/> |
| Luen                                       | <input type="checkbox"/> |
| Jotain muuta, mitä?                        | <input type="checkbox"/> |
-

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

**Ympyröi sitten vastauksistasi se vaihtoehto, mitä teet eniten.**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Katsoen televisiota                      | <input type="checkbox"/> |
| Pelaten pelejä                           | <input type="checkbox"/> |
| Tehden koti- ja pihatöitä                | <input type="checkbox"/> |
| Liikkuen luonnossa                       | <input type="checkbox"/> |
| Käyden yhteisissä liikuntaharrastuksissa | <input type="checkbox"/> |
| Jotain muuta, mitä?                      | <input type="checkbox"/> |
- 

9. Osallistutko kotonasi koti- tai pihatöihin?

- |                       |                          |              |
|-----------------------|--------------------------|--------------|
| En                    | <input type="checkbox"/> |              |
| Kyllä, joskus         | <input type="checkbox"/> | Miten? _____ |
| Kyllä, säännöllisesti | <input type="checkbox"/> | _____        |

*Kiitos vastauksistasi!*