



Kasiluokkalaisen terveystarkastus

Hyvä kahdeksannen luokan oppilas!

Sinulle on tulossa kouluterveydenhuollon laaja terveystarkastus, jonka yhteydessä tapaavat sekä kouluterveydenhoitajan että koululääkäri. Tällä kyselyllä kerätään etukäteen tietoa tarkastuksessa käsiteltävistä asioista. Sinun oma näkemys kysytävistä asioista on hyvin arvokas ja siksi tämän kyselyn täyttäminen on tärkeää. Voit myös kertoa toiveistasi tarkastuksen suhteen.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Tarkastuksessa keskustellaan lomakkeen aiheista ja sinulla on mahdollisuus tarkentaa vastauksiasi. Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja tulevat vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Asioista kerrotaan vanhemmillesi vain sinun luvallasi. Kuitenkin silloin, jos sinun kasvusi tai kehityksesi näyttää olevan vaarantumassa, on kouluterveydenhuollolla lain määräämä velvollisuus kertoa tästä huolesta lastensuojeluun. Lomakkeella antamasi tiedot jäävät terveyskeskuksen potilasasiakirjarekisteriin.

Oppilas:

Nimi _____ Luokka _____ vastauspäivä ____ . ____ . ____

Puhelinnumero _____

KOULU JA VAPAA-AIKA

Koulunkäynti tuntuu minusta mukavalta ihan ok ikävältä
Oppiminen on minulle helppoa joskus vaikeaa vaikeaa
Kotitehtävien teko on minulle helppoa joskus vaikeaa vaikeaa

Minkä kouluarvosanan (numeron väliltä 4–10) antaisit

- luokkasi työrauhalle _____
- luokkasi ilmapiirille eli luokkahengelle _____

Tulen toimeen opettajien kanssa kyllä vaihtelevasti en
Minua jännittää tai pelottaa koulussa ei kyllä, mikä? _____

Minulla on kavereita tai ystäviä

- koulussa kyllä liian vähän ei
- vapaa-ajalla kyllä liian vähän ei

Onko sinulla jo suunnitelmia peruskoulun jälkeiselle ajalle? Miten olet ajatellut jatkaa opintojasi?

Miten vietät vapaa-aikaasi? (yksin/kavereiden/perheen kanssa, harrastuksissa)

Kotiintuloaikani arkisin klo _____ ja viikonloppuisin klo _____

Olen tietokoneen, pelikoneen, TV:n, puhelimen tai muun ruudun äärellä

- arkisin noin ____ tuntia päivässä
- viikonloppuisin ja lomilla noin _____ tuntia päivässä

Oletko nähnyt näiltä ruuduilta sellaista seksiä tai väkivaltaa, joka on jäänyt sinua vaivaamaan?

en ehkä kyllä

Pohdi seuraavia kysymyksiä huomioiden koko elinpiirisi (koulu, koti, vapaa-aika, netti ym.)

- Onko sinua kiusattu? ei ehkä kyllä
- Oletko huomannut jotakin toista kiusattavan? en kyllä
- Oletko itse kiusannut? en ehkä kyllä
- Oletko kohdannut seksuaalista häirintää tai ahdistelua? en ehkä kyllä
- Oletko kohdannut väkivaltaa tai sen uhkaa? en ehkä kyllä

TERVEYS JA TERVEYSTOTTUMUKSET

Tunnetko itsesi terveeksi?

kyllä en osaa sanoa en, koska _____

Onko sinulla jokin pitkäaikainen sairaus tai vaiva?

ei
 kyllä, kerro mikä ja miten sitä hoidetaan, esim. lääkitys _____

Olen nyt asiakkaana tai olen asioinut aikaisemmin

lastenpsykiatrian poliklinikalla kasvatus- ja perheneuvolassa
 nuorisopsykiatrian poliklinikalla koulukuraattorilla
 koulupsykologilla muualla, missä? _____

Onko sinulla allergioita? ei kyllä, mikä? _____

Onko sinulla erityisruokavalio? ei kyllä, mikä? _____

Onko sinulla ollut viimeisen vuoden aikana?	ei	joskus	usein
päänsärkyä			
vatsavaivoja			
selkä-, hartia- tai niskakipuja			
ihottumaa			
univaikeuksia			
alakuloisuutta, mielialan laskua tai masentuneisuutta			
ahdistuneisuutta, jännittämistä tai pelkoja			
ärtyneisyyttä tai kiukun purkauksia			
keskittymisvaikeutta			
vihamielisyyttä, toisten kimppuun käymistä			
jotakin muuta, mitä?			

Onko sinulle sattunut tapaturma viimeisen vuoden aikana? ei kyllä, mikä? _____

Mielipiteeni pituudestani ja painostani

Syön päivittäin aamupalan kouluruuan, lounaan päivällisen
 välipaloja iltapalan

Käytän päivittäin energijuomia virvoitusjuomia maitotuotteita D-vitamiinia

Nukun arkisin klo _____ - _____ ja viikonloppuisin klo _____ - _____

Liikuntatottumukseni (koululiikunnan lisäksi)

Hampaitani hoidan

Päihdetottumukseni	en käytä	en käytä, olen kokeillut	käytän satunnaisesti	käytän	kaveripiirissä käytetään
Tupakka					
Nuuska					
Alkoholi					
Huumeet (kannabis ym.)					
Muu, mikä?					

Kysymyksiä tytöille

- Ovatko kuukautisesi alkaneet? kyllä ei
- Kuukautisten alkamisikä _____ vuotta
- Onko kuukautiskiertosi säännöllinen? kyllä ei
- Kierron pituus _____ vrk (vuodon alusta seuraavan alkuun)
- Vuodon kesto _____ vrk
- Onko sinulla kuukautiskipuja? kyllä ei
- Onko sinulla kysymyksiä tai huolia ehkäisyyn, sukupuoliseen kypsymiseen tai suuntautumiseen liittyen? kyllä ei

Kysymyksiä pojille

- Onko sinulla ahdas esinahka? kyllä ei
- Onko sinulla kaksi kivistä? kyllä ei
- Onko kiveksissäsi huomattava kokoero? kyllä ei
- Onko sinulla kysymyksiä tai huolia ehkäisyyn, sukupuoliseen kypsymiseen tai suuntautumiseen liittyen? kyllä ei

Seurusteluun liittyvät asiat ovat minulle ajankohtaisia kyllä ei

Ehkäisyyn liittyvät asiat ovat minulle ajankohtaisia kyllä ei

KOTI JA PERHE

Perheeseeni kuuluvat

Minun ja vanhempieni välit ovat erittäin hyvät hyvät kohtalaiset huonot

Mitä teet tai miten vietät aikaa yhdessä vanhempiesi kanssa?

Mistä asioista sinun ja vanhempiesi välille syntyy riitoja tai olette eri mieltä?

Voin kertoa asioistani ja huolestani

vanhemmille sisaruksille ystävälle jollekin muulle en kenellekään

Elämässäni on tapahtunut viime aikoina seuraavia muutoksia

muutto vanhempien ero vanhemman uusi avo- tai avioliitto
 läheisen sairastuminen läheisen kuolema sisaruksen syntymä tai poismuutto
 ei muutoksia muu, mikä? _____

Perheesi asiat vaikuttavat myös sinun hyvinvointiisi. Onko teidän perheessänne?	kyllä	joskus / ehkä	ei
Riittävästi yhteistä aikaa			
Tapana jutella päivän tapahtumista			
Yhteinen ruokahetki päivittäin			
Tapana kannustaa ja antaa myönteistä palautetta			
Kotityöt jaettu			
Yhdessä sovitut säännöt			
Seuraamukset sääntöjen rikkomisesta reiluja			
Turvallinen ja yleensä sopuisa ilmapiiri			
Pitkäaikaissairautta (fyysistä tai psyykkistä)			
Päihteiden käytöstä aiheutuvia huolia tai murheita			
Ongelmia tai ristiriitoja perheenjäsenten välillä			
Väkivallan uhkaa tai väkivaltaisuutta			

Mitkä asiat huolestuttavat sinua tällä hetkellä? (Itsessäsi, kaveripiirissä, koulussa, perheessä tai kotona)

Missä asioissa olet tyytyväinen itseesi ja elämäsi juuri nyt?

Toiveitasi terveystarkastukseen liittyen

KIITOS VASTAUKSESTASI!